

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 243 комбинированного вида» Кировского района г. Казани

Согласовано
на педагогическом совете
протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 243»
Санина Н.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА
«Искусство быть собой»
Педагога-психолога
Айнетдиновой Резины Ринатовны
на 2025 – 2026 учебный год

Казань, 2025 г.

Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
1.	Содержание	2
2.	Паспорт программы	3
3.	Пояснительная записка	5
3.1.	Цели и задачи	6
3.2.	Планируемые результаты	6
3.3.	Объем образовательной нагрузки	6
4.	Содержание Программы	6
5.	Организационно – педагогические условия	8
5.1.	Учебный план	8
5.2.	Расписание занятий	8
6.	Учебно-тематический план	8
7.	Календарно-тематическое планирование	10
8.	Методическое обеспечение	21
9.	Мониторинг	22
10.	Список использованной литературы	22

2.Паспорт программы

Наименование программы	Программа дополнительной платной образовательной услуги «Искусство быть собой»
Основания для разработки	Федеральный закон от 29.01.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» • «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26; • Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации». - Устав МБДОУ «Детский сад № 243 комбинированного вида» Кировского района г. Казани
Дата утверждения	Приказ от Рассмотрен на педагогическом совете № 1 от 28.08.2025
Заказчик программы	Родительская общественность

Основной разработчик программы	Педагог - психолог Айнетдинова Резиня Ринатовна
Целевая группа	
Цель программы	сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью мультисенсорной среды.
Задачи программы	- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок; - создание положительного эмоционального состояния; - формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела; - облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло; - формирование адекватной самооценки, преодоление страхов и агрессии; - развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом; - развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.
Срок реализации	2025-2026 учебный год
Исполнители программы	Педагог – психолог Айнетдинова Резиня Ринатовна
Ожидаемые конечные результаты	- дети приобретут навыки произвольной саморегуляции; - у детей снизится уровень тревожности, агрессивности; - у детей сформируются умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, взаимодействовать в группе, достигнут состояния расслабления.
Система контроля	Мониторинг результатов освоения программы

3. Пояснительная записка

Психологическое здоровье необходимо ребенку, и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей. Эмоции ребенка – сигнал взрослым о его состоянии. Эмоциональное неблагополучие ребенка, как правило, вызвано его плохим самочувствием. Исследования показывают, что соматические заболевания напрямую связаны с эмоциональным неблагополучием детей. В основе лежат фрустрации одной или нескольких потребностей. Если у ребенка возникают эмоциональные проблемы и с нервными перегрузками организм не справляется, накапливается напряжение, которое вызывает болезни головы, живота, нарушение кровообращения, гормональных систем и т.д.

Среди дошкольников посещающих дошкольное учреждение выявляются те, у которых отмечается эмоциональная незрелость, высокая возбудимость и лабильность нервной системы, наблюдаются аффективные вспышки, частые смены настроения, высокая утомляемость и т.д.

Одна из важных задач, стоящих перед ДОУ – охрана нервно-психического здоровья детей, осуществляемая специальными психолого-педагогическими средствами и методами. На основании программы по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина Я, ТЫ, МЫ; практических рекомендаций Колос Г.Г. «Сенсорная комната в дошкольном

учреждении» и в соответствии с целями и задачами определенными Уставом МБДОУ № 243 разработана и реализуется дополнительная образовательная программа «Искусство быть собой»

Программа обеспечивает развитие и коррекцию личности в процессе индивидуального психоэмоционального воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных задатков, способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном достижении своих результатов, создает оптимальные условия (специфические для дошкольников) для реализации творческой активности.

Смена видов деятельности с различной нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует их, снимает напряжение. Программа представляет собой гибкую систему, позволяющую учить ребенка чувствовать свое тело, эмоции и владеть ими, получая от этого удовольствие и радость.

Принимая во внимание необходимость серьезной индивидуальной работы с детьми, распределение учебного материала можно считать условным.

Данная программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Для осуществления развивающей и коррекционной работы психофизическому и эмоциональному состоянию ребенка используются здоровые сберегающие технологии и методики: «Развитие эмоциональной сферы детей 4-6 лет» под редакцией Ю.Е. Веприцкой, Волгоград: Учитель, 2010; «Сенсорная комната в дошкольном учреждении» по редакцией Г.Г. Колос, М., 2007; «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» под редакцией В.Л. Жевнерова, СПб., 2007;

3.1. Цель и задачи

Цель программы: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью мультисенсорной среды.

Задачи программы:

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального состояния;
- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование адекватной самооценки, преодоление страхов и агрессии;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом (у детей);
- развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления (у детей).

3.2. Планируемые результаты

- дети приобретут навыки произвольной саморегуляции;
- у детей снизится уровень тревожности, агрессивности;
- у детей сформируются умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, взаимодействовать в группе, достигнут состояния расслабления.

3.3 Объём образовательной нагрузки

Программа разработана для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 25 - 30 минут.

Занятия подгрупповые.

Занятия проводятся вне образовательной деятельности.

Срок реализации программы – 1 год.

4. Содержание программы

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная

Цель вводной части занятия — настроить ребенка на совместную работу, установить эмоциональный контакт с ним. Основная процедура работы — приветствие.

Часть 2. Рабочая

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

- элементы сказкотерапии с импровизацией;
- элементы психодрамы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- рисование, кляксография.

Часть 3. Релаксация

Целью этой части является:

- упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение;
- дыхательная гимнастика, которая действует успокаивающе на нервную систему;
- мимическая гимнастика, которая направлена на снятие общего напряжения.

Часть 4. Завершающая

Основной целью этой части занятия является создание у участника чувства принадлежности к процессу работы и закрепление положительных эмоций полученных на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой деятельности, например, создание рисунка.

Ограничения и противопоказания к занятиям в сенсорной комнате.

На занятиях в сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нем внимание, выполнять необходимые определенные действия, принимать удобные для занятия позы и т.п. Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Противопоказания: обострение соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология.

Первые занятия в программе направлены на овладение взаимодействием с материалами и оборудованием. На этом этапе решаются задачи создания атмосферы доверия и безопасности. Знакомство с интерактивным оборудованием проводится постепенно, предъявляя детям по одному прибору. Сначала они включаются в освещенной комнате, а затем предупреждают ребенка о том, что в комнате станет темнее, так как выключат свет, и он сможет увидеть, например, как прыгают "солнечные зайчики". Затем выключают общее освещение и оставляют включенным только зеркальный шар, который вращается в луче направленного на него света.

Дошкольный возраст имеет особую роль в психическом развитии ребенка, в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности; возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе.

Старший дошкольный возраст – самый чувствительный период для развития интеллектуальных творческих способностей детей. Именно тогда необходимо положить максимум усилий для развития восприятия, памяти, внимания, мышления и развития эмоциональной сферы детей.

Особую роль, роль двигателя развития ЦНС (центральной нервной системы), всех психических процессов и, в частности, речи, играет в данном, и даже более раннем возрасте, формирование, совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

Педагог-психолог, который занимается этими проблемами, должен помнить о том, что наиболее эффективной является, эмоциональна приятная деятельность ребенка. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке, в игровой форме, как самой приемлемой формы обучения детей дошкольного возраста. Поэтому каждое занятие превращается в своеобразную игру: путешествие, поход, экскурсии, сказки и т.п.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Поскольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по много раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер, как правило, они индивидуальны к каждому ребенку.

5. Организационно-педагогические условия

5.1 Учебный план

№ п/п	Наименование услуги	Кол-во детей	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Форма проведения
1.	Проведение платной образовательной услуги «Искусство быть собой» педагогом - психологом	Не более 15 детей	(по 30 минут 2 раза в неделю)	8	подгрупповая

5.2 Расписание занятий

Дни недели	Время проведения
вторник	18.00 – 18.30
четверг	18.00 – 18.30

6. Учебно-тематический план.

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: • образа тела; • общей моторики; • пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности
Сухой бассейн	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; • пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности, агрессивности	Игра «Море шариков». Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай»
Мягкий остров	Реабилитация нервно-психического состояния. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния	
Проектор направленного света	Обогащение восприимчивости и воображения	

Зеркальный шар (ороецирование специальных светозффектов)	Развитие: • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве. • Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов
Музыкальный центр и набор аудиакассет или СД дисков	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции
Ароманабор	Развитие обоняния. Формирование умения дифференцировать запахи. Стабилизация психического состояния. Релаксация
Панно «Звездное небо»	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения
Оптиковолоконный пучок «Водопад света» с гребнем	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.

7.Календарно-тематическое планирование

Время проведения	Содержание	Цель
Октябрь 2025	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Быстро - медленно»: • напольные сенсорные дорожки. 3. Игра «Прогулка по четырем временам года»: балансировочная дорожка. 4. Игра с водными игрушками и калейдоскопом:	- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; - закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи; - развивать коммуникативные навыки; - формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов; - формировать навыки саморегуляции.

	• центр, развивающий активность. 5. Упражнение «Танец шариков»: 6. Релаксация «Радуга»: • мягкое напольное и настенное покрытие; 7. Ритуал окончания занятия.	
Октябрь 2025	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «В сказочном лесу»: 3. Игра «Прокати шарик»: • запутанная спиралька. 4. Игра «Слушай и лови»: 5. Игры в центре тактильности. 6. Игра «Море шариков»: • сухой бассейн. 7. Ритуал окончания занятия.	- создание бодрого, оптимистичного настроения; - активизация пассивных детей; - снятие эмоционального напряжения; - развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; - развитие когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления; - закрепление знаний цветового спектра; - цветотерапия; - стимулирование воображения.
Ноябрь 2025	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Кто за кем?» 3. Упражнение «Прыжки на батуте». 4. Игра «Найди по цвету». 5. Упражнение «Мой любимый цвет»: 6. Релаксация «Отдых на море»: в мягкое напольное и настенное покрытие; 7. Ритуал окончания занятия	- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления; - развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов; - развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; - стимуляция поисковой и творческой активности; - создание положительного эмоционального настроения.
Ноябрь 2025	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Клоуны »: • зеркало. 3. Игра «Веселая зарядка»: 5. Игра «Камень - звезда»: • мягкое напольное и настенное покрытие. 6. Ритуал окончания занятия.	- развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания; - развитие конструкторских способностей; - продолжение развития глазомера; - создание положительного эмоционального настроения.

Декабрь 2025	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки. 3. Игра «Опиши предмет»: • центр спокойных игр. 4. Игра «Через пропасть»: • куб «Твизлер». 5. Игра «Прогулка по четырем временам года»: 6. Ритуал окончания занятия.	- развитие координации «глаз – рука»; - закрепление знания цветов спектра; - снятие эмоционального напряжения; - развитие воображения.
Декабрь 2025	Ритуал начала занятия. 2. Игра-путешествие: «Волшебный лес» 3. Игра «Прогулка по четырем временам года»: 4. Тренинг творческих тактильных восприятий: • центр спокойных игр. 5. Игра «Найди и покажи»: • центр спокойных игр. 6. Релаксация «Отдых у водопада». 7. Ритуал окончания занятия.	- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; - продолжение обучения умению определять свое настроение; - обучение способам поднятия настроения; - развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.
Январь 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Рассказ «Как побороть страх». 3. Беседа о страхах. 4. Упражнение «У страна глаза велики». 5. Изотерапия «Рисуем свой страх». 6. Упражнение «Уничтожим свой страх». 7. Упражнение «Ха!». 8. Ритуал окончания занятия.	- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия; - формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической структурой
Январь 2026	Ритуал начала занятия. 2. Беседа. 3. Игра «Путешествие по лабиринту»: 4. Этюд «Ежик», этюд	- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи; - развитие координации «глаз – рука»;

	«Маленький котенок». • куб «Твизлер». 5. Игра «Будь внимателен»: • растение-фонтан. 6. Релаксация «Отдых на полянке». 7. Ритуал окончания занятия.	- продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.
Февраль 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Кто за кем?»: • сенсорные напольные дорожки. 3. Игра с водными игрушками «Вдень в кольцо»: 4. Упражнение «Прокати и поймай шарик»: • запутанная спиралька. 5. Упражнение «Пройти по лабиринту»: • куб «Твизлер». 6. Игра «Солнечный зайчик»: 7. Ритуал окончания занятия.	-продолжение обучения умению определять свое настроение; - обучение способам поднятия настроения; - развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.
Февраль 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Тренинг творческих тактильных восприятий: • центр спокойных игр. 3. Упражнение «Танец шариков»: 4. Игра «Упрямая подушка»: в мягкие подушечки. 5. Упражнение «Море шариков»: в сухой бассейн. 6. Релаксация «Отдых на Море». 7. Ритуал окончания занятия.	- продолжать работу по дестабилизации и разрушению патологических стереотипов (повышенного уровня тревожности и страхов, чувства напряжения), раскрепощению детей; - развивать у них смелость и уверенность в себе; - развивать вербальные и невербальные формы проявления эмоций, мимику и пантомимику, мелкую моторику.
Март 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Быстро - медленно»: 3. Упражнение «По	- учить ориентироваться в пространстве комнаты с помощью плана; - закреплять умение анализировать элементарную контурную схему

	следам»: 4. Игра «Дыши и думай»: • сухой бассейн. 5. Упражнение «Танец шариков»: 6. Релаксация «Летняя ночь». 7. Ритуал окончания занятия.	«Лабиринт»; -формировать умение соотносить речевую форму описания предметов с графической; - закреплять приемы моделирования;
Март 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Отгадай настроение»: зеркало. 3. Упражнение «Узнай звук»: • набор «Узнай звук». 4. Игра на воображение: этюд «Холодный твердый лед», этюд «Горячий пирожок». 5. Игра Звездный зайчик». 6. Релаксация «Отдых в волшебном лесу». 7. Ритуал окончания занятия.	- закреплять знания о здоровом образе жизни, безопасном поведении; -развивать тактильное восприятие рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи;
Апрель 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Тепло - холодно»: 4. Игра «Наблюдай, слушай»: • запутанная спиралька. 5. Игра «Где, какого цвета шарик?»: 6. Упражнение «Знакомство с цветом»: 7. Самомассаж; 8. Ритуал окончания занятия.	-продолжать развивать психические процессы: произвольное внимание, его устойчивость и переключаемость; умственные способности, элементы логического мышления; память, воображение, восприятие; саморегуляцию, внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения; - воспитывать коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.
Апрель 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Обезьянки»: зеркало. 3. Игра «Кто за кем?»: 4. Упражнение «По кочкам»: 5. Игра «Прокати и поймай шарик»: • запутанная	- продолжать формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; - продолжение обучения умению определять свое настроение; - обучение способам поднятия настроения; - развитие смелости и уверенности в себе,

	спиралька; 6. Игра «Улыбка». 7. Релаксация «Бабочка». 8. Ритуал окончания занятия.	преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.
Май 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Найди и покажи»: • центр тактильности. 3. Прыжки на батуте. 4. Игры на воображение: 5. Упражнение «Мой шарик»: 6. Релаксация «Рыбка». 7. Ритуал окончания занятия.	- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия; - формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической;
Май 2026	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Угадай настроение»: • зеркало. 3. Беседа о «цветах» настроения. 4. Изотерапия «нарисуй цвет своего настроения». 5. Цветотерапия: • аквалампа. 6. Релаксация «Радуга». 7. Ритуал окончания занятия.	- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; - закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи; - развивать коммуникативные навыки; - формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов; - формировать навыки саморегуляции.

8.Методическое обеспечение

Форма занятий	Приемы и методы работы с детьми	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Индивидуально коррекционно-развивающее занятие	- Специальные упражнения для развития кожно-кинестетической (общей) чувствительности; - медитативная	- Предметные игрушки; - сенсорные дидактические игры; - настольные дидактические игры	Центр тактильности; - центр, развивающий активность; - центр спокойных игр; - аквалампа;	Обратная связь (рефлексия занятия)

	сказка; • аутотренинг с использованием записи звуков природы, релаксационной музыки; • практико-ориентированная деятельность; • сказкотерапия; • цветотерапия; • комплекс упражнений для коррекции страхов, упражнений по релаксации.		• проектор направленного света; • мягкие подушечки; • ультразвуковой распылитель для ароматерапии; • детский зеркальный уголок • сухой бассейн • тактильная настенная панель; • пучок оптоволоконных волокон с боковым свечением, модель «Звёздный дождь»	
--	--	--	---	--

9. Мониторинг результатов освоения программы

Способы проверки ожидаемых результатов: освоения детьми программного материала проходит с помощью применения методик и тестов.

Используемые методики:

1. Методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова)
2. Цветовой тест (М. Люшер).
3. Методика «Рисунок несуществующего животного» (М.З. Друкаревич)
4. Социометрическая методика

10. Список литературы

1. Жевнерова В.Л. «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» - учебно-методическое пособие 2012г..
2. Титарь А.И. «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате» .Практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.
3. Психолого- педагогические программы сопровождения ФГОС НОО/ под общ. Ред. Щеголенковой.- Новокузнецк: МАОУ ДПО, 2012.- 364 с.
4. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. М.: АРКТИ, 2012

Интернет- ресурсы

<http://festival.1september.ru/articles/591470/>

<http://www.psihologsite.ru/psikhologam/deyatelnost-psikhologa/organizatsionno-metodicheskaya-deyatelnost/kabinet-pedagoga-psikhologa/sensornaya-komnata>

http://psiholog442.blogspot.ru/2014/02/blog-post_27.html

http://www.docme.ru/doc/229555/konspekty-otdel_nyh-zanyatij-v-sensornoj-komnate

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Методики выявления психофизического и эмоционального состояния ребенка

1. Методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова)

Цель: Выявить особенности идентификации эмоций различных модальностей у детей дошкольного возраста, индивидуальные особенности эмоционального развития. Выявить возможности детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.

Стимульный материал: пиктограммы (схематическое изображение эмоций различной модальности), фотографии лиц взрослых и детей с различным эмоциональным выражением.

Детям показать изображения лиц людей, задача детей определить их настроение и назвать эмоцию. Предлагается определить такие эмоции, как радость, печаль, гнев, страх, презрение, отвращение, удивление, стыд, интерес, спокойствие.

Сначала детям предлагаются изображения (фотографии), по которым можно легко узнать эмоциональные состояния, затем схематические (пиктограммы) изображения эмоциональных состояний. Детям предлагается соотнести схематическое изображение эмоций с фотографическим. После того, как дети называли и соотносили эмоции, педагог предлагал каждому ребёнку изобразить разные эмоциональные состояния на своем лице.

Оценивалось восприятие экспрессивных признаков (мимических), понимание эмоционального содержания, идентификация эмоций, вербализация эмоций, воспроизведение эмоций (выразительность и произвольность), актуализация эмоционального опыта и эмоциональных представлений, индивидуальные эмоциональные особенности. Также оценивались виды педагогической помощи, которая потребовалась ребёнку: ориентировочная (о), содержательная (с), предметно-действенная (п-д).

Все данные заносились в протокол и оценивались в баллах.

1 – Высокий уровень развития эмоциональной сферы. Ребёнок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразил различные эмоциональные состояния. Помощи ребёнку не потребовалось.

0.5 – Средний уровень развития эмоциональной сферы. Ребенку потребовалась содержательная помощь. Ребёнок смог определить 4 – 6 эмоций, правильно назвал эти эмоции и смог их выразительно изобразить.

0 – Низкий уровень развития эмоциональной сферы. Потребовалось два вида помощи: содержательная и предметно – действенная. Ребёнок смог правильно обозначить, соотнести и воспроизвести до 4 эмоциональных состояний.

2. Цветовой тест (М. Люшер).

Цель: выявить особенности эмоционального развития, наличие тревожности и агрессивности.

Стимульный материал: набор карточек из 8 цветов: серого (0), темно-синего (1), синезеленого (2), оранжево – красный (3), светло – жёлтый (4), фиолетового (5), коричневого (6) и черного (7).

Метод проведения теста: Ребёнку предлагается выбрать из предложенного ряда цветowych карточек самый приятный для него в настоящий момент цвет, затем

наиболее приятный из оставшихся – и так до последней карточки. Выбранные карточки педагог переворачивает. Педагог фиксирует в протокол все выбранные ребёнком карточки в позициях от 1 до 8.

Данный тест проводится 2 раза с промежутком 2-3 минуты.

Характеристика цветов (по Максусу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) серый. Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное.

Выполнение теста было оценено в баллах при соотнесении обоих выборов ребёнка:

1 – Основные цвета занимают первые 5 позиций. Отсутствует личностный конфликт и негативные проявления эмоциональных состояний.

0.5 – Основные цвета занимают преимущественно первые позиции (1,2,3) дополнительные цвета подняты на 4, 5 позицию. При этом основные цвета не занимают позицию дальше 7. Наблюдается тревога, стресс невысокой степени.

0 – Основные цвета занимают преимущественно позиции с 5 – 8. Дополнительные цвета подняты на позиции с 1 – 5. Наблюдается сильная тревога и стресс, агрессия высокой степени.

3. Методика «Рисунок несуществующего животного» (М.З. Друкаревич)

Цель: Выявить особенности эмоциональной сферы, наличие тревожности, негативных эмоциональных проявления, скрытых страхов.

Метод проведения теста: Детям предлагалось на чистом листе бумаги простым карандашом средней мягкости нарисовать животное, которого нет в природе. Детям даётся инструкция, что нельзя рисовать животное, которое они видели в мультфильмах. Каждый ребёнок должен придумать своё животное. Дети должны придумать своему животному необычное имя и рассказать о нём.

Оценивалось расположение животного на листе бумаги, характер линий и их толщина, размер животного, наличие у него частей тела и их количество, положение головы относительно рисующего, наличие дополнительных частей тела, имя животного и рассказ о нём.

Во время проведения экспериментального задания экспериментатор заносил данные в протокол.

Выполнение задания оценивалось в баллах.

1 – Нарисовал вымышленное животное. Животное расположено в центре листа, животное среднего размера, характер линий ровный, нажим на карандаш средней

силы, ребёнок составил полный рассказ, в котором не наблюдалось наличие скрытых страхов и негативных эмоциональных проявлений.

0.5 – Нарисовал вымышленное животное, но потребовалась помощь экспериментатора. Животное маленького размера расположено внизу листа или вверху. Наблюдается прерывистый характер линий, сильный нажим на карандаш. В рассказе о животном наблюдаются проявления скрытых страхов и агрессии.

0 – Отказался от выполнения задания, или не смог нарисовать несуществующее животное даже с помощью педагога. Проявил агрессивный настрой по отношению к заданию.

4. Социометрическая методика

Социально-психологический тест, разработанный Дж. Морено, применяется для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т.е. взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач:

- а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
- б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии;
- в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Перед началом опроса - инструктаж тестируемой группы. В ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Возможны три основных способа выбора:

- 1) Количество выборов ограничивается 3 - 5;
- 2) разрешается полная свобода выбора;
- 3) испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Игры по снятию агрессивности

«Уходи, злость, уходи!»

Цель: учить выплескивать злость, гнев.

Ход игры:

Дети ложатся на спину на мягкое напольное покрытие. У каждого с обеих сторон подушки. Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу дети начинают бить ногами и руками по покрытию и подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!».

Игра продолжается 3 минуты. Затем дети 3 минуты отдыхают.

«Выбиваем пыль, или Упрямая подушка»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход игры:

Детям предлагается выбить пыль из подушки; бить ее посильнее, чтобы получше очистить.

Упражнения по развитию воображения

Цель: развитие творческого воображения, мышления, мимики, пантомимики.

Детям предлагают закрыть глаза, представить себе и показать:

а)- мягкий пушистый снег;

- теплое, ласковое солнце;

- холодный дождик;

- теплый дождик;

- холодный твердый лед;

б) они держат в руках:

- маленького пушистого котенка;

- ежика;

- беспомощного птенчика;

- горячий пирожок.

Сеансы психофизической разгрузки

Цели: снижение уровня психо-эмоционального напряжения; развитие пространственного восприятия, глазомера.

Из положения лежа	Из положения •сидя•
- Медленные перевороты со спины на живот, с живота на спину; - медленные движения вперед - назад; - спрятать в шариках руки (ноги); - спокойно лежать на спине (животе); - спокойно лежать в любой удобной позе.	- Передвигаться на ягодицах вперед - назад; - бросать шарики вперед - назад, вправо - влево; - кидать шарики в корзину.

Игровые упражнения

по коррекции уровня тревожности

«Победи свой страх»

- прыжки на батуте па обеих ногах;

- ходьба по ребристому мостику.

«Мой страх исчезает с упражнением "Ха!"»

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Ход упражнения

Чтение стихотворения «Счастливая ошибка».

Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: «Ах!»

Совсем наоборот:

Я крикнул: «Ха!»,

И мигом страх забился под забор,

Он струсил сам!

И слово «Ах!»

Я позабыл с тех пор!

Педагоги: Когда чего-то боишься, надо страху громко говорить: «Ха!» - тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять руку вверх, глубоко вдохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть: «Ха!» Всем своим страхам, неудачам, печалям надо говорить: «Ха!» - и тогда они испугаются и отступят от вас.

«У страха глаза велики»

Цели: развитие мимики и пантомимики, воображения; снижение уровня тревожности.

Ход тренинга

- Ребята, представьте себе, что мы находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, вот еще одна... Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застыли;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли;

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу!» Один глаз открыли, - а это котенок!

Возьмите своих «котят» в руки. Погладьте их. Вот какие ласковые котята! А мы думали, что это? Кого вы себе представляли?

Недаром говорят, что у страха глаза велики.

Игры на мягком напольном и настенном покрытии, мягком острове

«Камень – звезда»

Цель: учить напрягать, группировать мышцы и расслаблять их (лежа на спине).

Ход игры

По сигналу ведущего «Камень!» дети руками обхватывают ноги, согнутые в коленях, голову опускают к коленям. По сигналу «Звезда!» ребенок свободно раскидывает руки и ноги (повторить 3-4 раза).

« Улыбка»

Цель: создание бодрого, радостного настроения.

Ход игры

Дети стоят (сидят) в кругу. Им предлагают передать улыбку рядом стоящему (сидящему) ребенку; при этом они глядят в глаза друг другу. Начинает игру ведущий.

На батуте

Цели: развитие координации движений; снятие тревожности:

- прыжки на обеих ногах;

- игра «Победи свой стран».

Игры в сухом бассейне

«Море шариков»

Цель: развитие пространственных восприятия и ощущений, воображения.

Ход игры

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море. Еда спине (на животе). Дети имитируют движения, плавание.

«Дыши и думай»

Цель: развитие образа тела, воображения.

Ход игры

Дети лежат на спине. Им предлагают сделать глубокий вдох, поднять голову; на выдохе опустить голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

Игры на напольных сенсорных дорожках

(Ходьба босиком)

«Быстро – медленно»

Цели: развивать внимание, умение передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошвы ног.

Ход игры

1. Дети босиком медленно (быстро) идут по дорожкам и на каждом квадрате говорят о том, что ощущают их ноги.
2. Выполняют аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

«Кто за кем?»

Цели: развитие внимания, речи; профилактика плоскостопия.

Ход игры

Ребенку предлагают в начале дорожки назвать свое имя, а остальные дети по очереди называют его имя ласково.

Игра по развитию внимания и речи

Дети медленно идут по дорожкам друг за другом, внимательно смотрят себе под ноги и говорят о том, что ощущают их ноги.

Игры в малом бассейне с водой

Воду меняют перед каждым занятием: t воды снижается постепенно, на 1 градус в день - от 40 до 20°C. Этим достигается эффект закаливания.

«Пройди по дну ручья»

Цели: стимуляция анализаторов подошв ног; закаливание.

Ход игры

Детям предлагают представить, что они медленно идут по дну лесного ручья, и сказать, что чувствуют их ноги.

«Тепло – холодно»

Цели: контрастное закаливание; развитие произвольного внимания.

Ход игры

Температура воды в бассейне - 40°C; в рядом стоящем тазике - 25°C.

Ребенок ступает ногами в бассейн, затем - в таз и говорит, где тепло, где холодно.

«Мокро – сухо»

Цель: учить передавать свои ощущения в словах.

Ход игры

Ребенок идет по воде, затем - по дорожкам и говорит, где мокро, где сухо и где ему приятнее: в бассейне или на дорожке.

Игры на ребристом мостике

«Через речку»

Цель: развитие координации движений, вестибулярного аппарата. ,

Ход игры

Детям предлагают пройти «через речку по мостику».

«Победи свой страх»

Цели: развивать умение ходить по ограниченной поверхности; коррекция уровня тревожности.

Ход игры

Дети друг за другом проходят «по мостику».

Игры на балансировочной дорожке

«Прогулка по четырем временам года»

Цели: научить ходить по ограниченной поверхности, тренировать вестибулярный аппарат; развивать внимание, память, мышление.

Ход игры

Ребенок идет по стопам, нарисованным на доске, и называет время года, по которому «проходит».

«По следам»

Цель: продолжать учить ходить по ограниченной поверхности, по ориентирам-следам.

Ход игры

Ребенок идет по следам с разведенными в стороны руками.

«С кочки на кочку»

Цель: развитие вестибулярного аппарата упражнениями на балансировку.

Ход игры

Детям предлагают пройти по кочкам (следам) по лабиринту голубого цвета (идти надо только на носочках!).

«Держи равновесие!»

Цель: развивать умение держать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности.

Ход игры

Детям предлагают пройти по следам в лабиринте. Тот, кто оступился, начинает путь сначала.

У растения-фонтана

«Путешествие к водопаду»

Цель: развитие воображения, связной речи.

Ход игры

Детям предлагают представить, что они - путешественники и остановились у волшебного водопада. Дети по очереди описывают то, что они видят рядом с водопадом.

«В сказочном лесу»

Цель: развитие воображения, связной речи.

Ход игры

Детям предлагается представить, что они гуляют по волшебному лесу, рядом - водопад. Дети рассказывают о красоте леса и о том, кто мог бы жить в этом лесу.

«Птички у водопада»

Цели: развитие внимания, умения соотносить щебет птиц с их размером.

Ход игры

Дети внимательно рассматривают птичек у водопада. Затем они слушают аудиозапись голосов птиц, и говорят, какой голос подошел бы той или иной птичке.

«Будь внимателен!»

Цели: развитие слухового восприятия, внимания, умения дифференцировать звуки и соотносить их со звуками природы.

Ход игры

Детям предлагают внимательно слушать в аудиозаписи: шум воды, пение птиц, шум леса. После прослушивания каждой записи они по очереди подходят и дотрагиваются до объекта природы, который может производить тот или иной звук (лес, водопад, птицы на фотообоях).

Музыкотерапия

Цели: развитие слухового восприятия, воображения; создание эмоционального настроения.

При проведении игр у растения-фонтана можно использовать аудиозаписи (как фоновое звучание): «Голоса леса», «Звуки природы», «Голоса птиц».

Сказкотерапия

Цель: развитие воображения, фантазии, речи.

У растения-фонтана детям предлагается:

- сочинить (каждому) сказку об обитателях волшебного леса; - коллективно сочинять сказки;
- сочинять конец сказки.

Арттерапия

Цель: развитие мимики, пантомимики и воображения.

Разыгрывание этюдов (по очереди):

- изображать (без слов) животных или птиц, живущих в волшебном лесу; остальные отгадывают, кого изобразил ребенок;
- изображать животных и птиц по заданию взрослого.

Игры с использованием куба «Твизлер»

«Пройди по лабиринту»

Цель: развитие произвольного внимания, координации «глаз – рука».

Ход игры

Ребенку предлагают по сигналу зеленого (красного, желтого) цвета провести колечко, т.е. пройти по шнуру определенного цвета от начала до конца.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие произвольного внимания и координации «глаз – рука».

Ход игры

Троим детям дается задание как можно быстрее пройти по своему лабиринту. Выполнение задания начинается по сигналу взрослого.

«По лабиринту с закрытыми глазами»

Цель: учить детей на ощупь продвигаться по лабиринту.

Ход игры

Ребенку предлагают пройти по шнуру определенного цвета сверху донизу, с завязанными глазами, на ощупь.

«Через пропасть»

Цель: развитие произвольного внимания, координации «глаз – рука», воображения.

Ход игры

Ребенку предлагают представить, что он находится на краю пропасти, и перейти ее он может только по канату, цвет которого выбирает сам. (Ребенок проводит кольцо по шнуру.)

По запутанной спиральке

(Играют 1-2 ребенка одновременно)

Цель: развитие зрительного восприятия, произвольного внимания, концентрации внимания, координации «глаз - рука».

1. Ребенок опускает в верхнее отверстие шарик и наблюдает за его спуском. Ловит шарик на выходе.
2. Ребенок, по указанию взрослого, становится слева (справа, за, сбоку) по отношению к спиральке, опускает шарик в отверстие и ловит его на выходе.
3. Один ребенок опускает шарик, другой - ловит его на выходе. Оба наблюдают за спуском шарика.

Используются металлические или деревянные разноцветные шарики.

По двойной запутанной спиральке

Цели: развивать слуховое внимание, умение концентрировать внимание; учить быстро и точно реагировать на звуки.

1. Детям предлагается прослушать звучание красного и желтого шарика. Затем один ребенок отворачивается, второй опускает шарик в отверстие. Первый должен по звуку угадать, какого цвета шарик катится по спиральке.
2. Один ребенок опускает шарики поочередно в правое и левое отверстие, второй - слушает, в какой из спиралек катится шарик, и ловит его на выходе.
3. Ребенок, по указанию взрослого, становится справа (слева, за, перед) по отношению к спиральке и опускает шарик, ловит его на выходе.
4. Одна пара детей опускает шарики в разные отверстия, другая - их ловит.

Используются разноцветные звучащие шарики. Их можно приобрести в зоомагазине.

В центре тактильности

Тренинг творческих тактильных восприятий

Цель: развивать тактильные ощущения, внимание, память, мышление, умение соотносить ощущения с речью.

Детям предлагают:

- ощупать указательным пальцем все 10 полосок;
- найти полоски: мягкие, жесткие, колючие, гладкие, шероховатые, меховые, кожаные, бумажные, металлические, деревянные;
- показать полоски с поверхностью, похожей на поверхность шкур сказочных животных; одежду сказочных героев; поверхность гор, травы;
- ощупывать полоски и говорить, на что похожа их поверхность; - ощупывать полоски с закрытыми глазами и говорить, на что похожа их поверхность.

«Найди и покажи»

Цель: учить дифференцировать тактильные ощущения.

Ребенку предлагают показать поверхность: ковра; полотенца; меха животных; металла; дерева; камня.

«Найди на ощупь»

Цель: учить дифференцировать тактильные ощущения.

Аналогична игре «Найди и покажи», только при выполнении заданий ребенку завязывают глаза.

В центре, развивающем активность

Игры с предметами и игрушками, находящимися на панели:

- калейдоскопом;
- водными игрушками («Надень кольцо»);
- звучащими игрушками;
- светящимися игрушками.

В центре спокойных игр

«Найди и покажи твердые и мягкие поверхности»

Цели: учить на ощупь ощущать твердые и мягкие поверхности; развивать внимание.

Ребенок ощупывает все поверхности предметов на панели и говорит, какие из них твердые, а какие - мягкие.

«Найди и покажи гладкие, колючие и шероховатые предметы»

Цели: учить на ощупь находить предметы с разной поверхностью.

Ребенок ощупывает предметы и называет, какие из них гладкие, какие - колючие, какие - шероховатые.

«Опиши предмет»

Цели: учить передавать в словесной форме свои тактильные ощущения; развивать внимание, мышление.

Ребенок с завязанными глазами ощупывает игрушку на панели и описывает, какая она на ощупь, ее форму.

«Угадай предмет»

Цели: учить передавать в словесной форме свои тактильные ощущения; развивать внимание, мышление.

Один ребенок описывает предметы, другой - угадывает, что он описал.

Аквалампа

Сказкотерапия

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. Каждый ребенок сочиняет сказку о приключениях на волшебном дне моря.
2. Каждый ребенок придумывает историю о том, как меняется характер злого героя сказки в связи с изменением цвета воды на морском дне.

Цветотерапия

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать его мышление и воображение.

1. Ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.
2. Ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Упражнение «Танец шариков» (под музыку Д. Кабалевского «Вальс»)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Дети наблюдают за движениями шариков, а потом стараются передать эти движения в танце.

Игра «Праздник на морском дне» (под музыку А. Хачатуряна «Вечерняя сказка»)

Цели: создание радостного настроения; развитие воображения.

Дети наблюдают за изменением цвета воды и движениями шариков. Взрослый обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые - на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку.

Упражнения «Цвет»

Цель: развивать произвольное внимание.

1. Назвать все цвета шариков.
2. Наблюдать за шариком определенного цвета.
3. Наблюдать за изменением цвета воды и называть цвет воды шепотом (громко).

Музыкотерапия

Музыка используется как звуковой фон при проведении «Сказкотерапии» (см. «У растения-фонтана», «Аквалампа»), при релаксации, игры «Дискоотека» и других игровых упражнениях.

Упражнение «Солнечные зайчики»

Цели: создание положительного эмоционального настроения; развитие воображения.

Детям предлагают представить, что зеркальный шар - это солнце, которое посылает нам солнечных зайчиков. Зайчики «гладят» детей по лицу, рукам и ногам.

Игра «Путешествие к звезде»

Цель: развитие воображения, фантазии.

Детям предлагают представить, что они - космонавты, летят в ракете к далекой звезде (зеркальный шар). У них есть командир, который ведет космический корабль.

Упражнение «Дискоотека»

Цель: создание радостного, веселого настроения.

Звучит современная веселая музыка, дети танцуют.

Игры с подвеской «Веселки»

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

«Приветствием (предлагается автором как ритуал начала занятий):

- Ребята, наши «веселки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!».

«Помощь друзей»:

- Ребята, если у вас плохое настроение, вам грустно, вспомните о своих друзьях и позовите их на помощь. А потом улыбнитесь друг другу так, как вам улыбаются наши «веселки», - и вам сразу станет весело.

«Прощание с веселками» (предлагается как ритуал окончания занятия):

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся ними. До свидания! Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь как они, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Музыкальный центр

Набор произведений

1. Классическая музыка:

- Н. Римский-Корсаков – «Колыбельная», «Белка»;
- П. Чайковский – «Времена года», «Болельщик кукол»;
- Г. Свиридов – «Первый снег»;
- Д. Кабалевский – «Вальс», «Клоуны»;
- В.-А. Моцарт - «Колокольчики звенят»;
- А. Хачатурян - «Вечерняя сказка»;
- К. Орф – «Жалоба».

2. Голоса природы:

- шум моря;
- «песни» моря;
- голоса леса;

- звуки природных явлений;

- голоса птиц.

3. Современная эстрадная и детская музыка.

У зеркала

«Обезьянки»

Цель: формировать умение подражать.

Дети смотрят в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

«Клоуны»

Цели: создание бодрого настроения; развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить детей с помощью мимики и жестов. Дети повторяют движения за ним:

- указательным пальцем нажимают на кончик носа; - растягивают уголки губ;

- ладонью одной руки машут из-за головы, другой - чешут нос; - показывают длинный нос, как у Буратино, с помощью ладоней; - изображают смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребята могут веселиться, какие они дружные и веселые.

«Отгадай настроение»

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Детям раздают маленькие карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Играющие по очереди показывают настроение, изображенное на карточке. Остальные отгадывают, что это за настроение.

«Приветствие»

Цель: развитие мимики, воображения.

Детям предлагается придумать приветствие без слов и изобразить его, глядя в зеркало. Дети поочередно приветствуют друг друга, а остальные повторяют их движения и мимику.

Мягкие подушечки

Игры по коррекции агрессивного поведения.

Игры с набором «Узнай звук»

«Узнай звук»

Цель: развивать слуховое внимание, умение различать звучание предметов из разных материалов.

Детям предлагают прослушать звучание 5 цилиндров с разными наполнителями: гаечками, песком, горохом, деревяшками, рисом.

После прослушивания звучания каждого цилиндрика его открывают и показывают, что внутри. После 2 прослушиваний снова предлагают слушать звучание и отгадывать, что внутри цилиндрика.

«Любимый звук»

Цель: развивать слуховое внимание и умение дифференцировать звуки.

Ребенку предлагают прослушать разные звуки и определить любимый звук, а затем выделить его из 10 разнообразных звуков.

Ароманабор

«Учимся узнавать запахи»

Цель: учить различать по запаху:

- овощи: лук, свеклу, огурец, чеснок, петрушку;

- фрукты: лимон, апельсин, яблоко, грушу;

- цветы: розу, ромашку, лилию.

«Ароматы цветов»

Цель: учить различать по запаху цветы.

Детям предлагают узнать разные цветы по запаху.

«Мой любимый запах»

Цель: учить выделять свой любимый запах.

Детям предлагают выделить из запахов овощей, фруктов, цветов твой любимый запах и назвать, какому предмету он принадлежит.

Фотообои

Игры «В сказочном лесу», «Путешествие к водопаду» (см. «У растения-фонтана»).

Комплекс заданий с набором тактильных шариков

Цель: развивать логику, внимание, память, восприятие.

Дети обследуют шарики, рассматривают, ощупывают их и определяют.

- разнообразие поверхностей шариков на ощупь (*гладкие, шероховатые, скользкие, колючие, ворсистые*);

- твердость и мягкость шариков (*очень мягкий, мягкий, плотный, твердый*);

- виды материалов, из которых изготовлены шарики (*пластмасса, резина, дерево, металл*);

- тепло и холод поверхностей (*пластмасса, резина, дерево -теплые; металл - холодный*);

- вес (*берут по одному шарiku в каждую руку, определяют, какой из двух шариков тяжелее, затем - следующие 2 шарика. Так путем сравнения они определяют самый тяжелый и самый легкий*);

- скорость движения шариков по плоскости в зависимости от вида их поверхности и веса (*прокатывают по одному шарiku; делают выводы, от чего зависит скорость их движения*).

Комплекс заданий с набором геометрических тел (конус, цилиндр, куб, шар)

Цель: развивать логическое мышление, внимание, память, восприятие.

1. Дети обследуют геометрические фигуры, рассматривают их, ощупывают, определяют и называют:

- форму геометрических тел;

- вид материала, из которого они изготовлены (*дерево*);

- поверхность (*гладкая*).

2. Сравнивают движения шара, куба, цилиндра, конуса по плоскости; делают вывод о том, что скорость движения предмета зависит от формы его поверхности.

РЕЛАКСАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Цели предлагаемых видов релаксации - мышечное расслаб, ленив, снятие эмоционального напряжения.

При проведении релаксации желательно использовать зеркальный шар и аудиозаписи.

Дети располагаются на мягком напольном покрытии и мягком «острове».

Летняя ночь

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и

счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко... ровно... глубоко... (2 раза)

- Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Мы полны сил и энергии...

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Отдых на море

- Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам - по всему телу... Наши руки отдыхают... Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легкой свежестью. Вам тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и... засыпаете. Дышим легко... ровно... глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.

Хорошо вам отдыхать?

Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев. Дышим легко... ровно... глубоко... Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

Водопад

- Сядьте поудобнее, Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом - пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

Радуга

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет - это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий - цвета неба и воды. Голубой - мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

Рыбки

- Представьте себе, что вы - разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне...

Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!

Волшебный сон

Ложитесь поудобнее, закройте глаза. Начинается волшебный сон. Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, *(2 раза)*

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... *(2 раза)*

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. *(2 раза)*

Дышится легко... ровно... глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

КОНСПЕКТЫ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Все приведенные занятия имеют следующую структуру: ритуал начала занятия; релаксация, которая позволяет детям расслабиться и снять мышечное напряжение; ритуал окончания занятия.

Игровые задания являются одновременно и развивающими, и терапевтическими: они развивают психические процессы и формируют психологически здорового ребенка.

Занятие № 1

«Знакомство с волшебной комнатой»

Цели:

- развивать когнитивную сферу детей;
- активизировать произвольное внимание, умственные способности;
- развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику;
- формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо-моторную координацию;
- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат;
- закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов;
- формировать навыки саморегуляции.

Материалы и оборудование: напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; балансировочная доска; мячики-веселки; аквалампа; растение-фонтан; куб «Твизлер»; запутанные спиральки; центр тактильности; центр спокойных игр; центр, развивающий активность; проектор направленного света; зеркальный шар; легкие квадраты; мягкое напольное покрытие; аудиокассета.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»:

- Ребята, наши «веселки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуй!»

2.- А теперь мы с вами отправимся в путешествие... Начнется оно вот с этого большого водопада. (*Рассматриваем пейзаж на фотообоях.*) Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад - маленький (*растение-фонтан*). Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегая по уступам горы. (*Слушают шум воды.*)

- А какие маленькие яркие птички живут в нашем лесу,- как звонко они щебечут! (*Звучит аудиозапись «Голоса леса».*)

- Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте енимем обувь и пойдем в лес по тропинке босиком. (*Ходьба по сенсорным напольным дорожкам.*) Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой большой зеленой полянки, затем - по дну лесного озера, по камешкам... - и дальше в лес по тропинке, по мостику. (*По ходу воспитатель спрашивает детей об их ощущениях.*)

- Что чувствуют ваши ножки?

- А теперь мы пойдем по волшебному лесу, где времена года сменяют друг друга каждые несколько шагов. Идти надо след в след, чтобы не оступиться и не упасть в воду. Руки расставьте в стороны. Смотрите внимательно, по какому времени года вы проходите, и называйте его.

3.- Теперь надевайте обувь и переходите на эту разноцветную полянку. *(Звучит спокойная фоновая музыка.)*

- Двое ребят будут играть с игрушками на этой панели *(центр, развивающий активность)*, а двое - скатывать шарики по этой спиральке: один кидает шарик, а другой ловит его на выходе. Слушайте внимательно, где находится шарик, чтобы не упустить его. Делайте это поочередно.

- Подойдите к этой спиральке. Кидайте шар, внимательно за ним наблюдайте и ловите на выходе *(запутанная спиралька)*. *(Через несколько минут дети меняются местами.)*

4.- Ребята, тот из вас, кто поиграл на этой полянке, может переходить на следующую.

5.- Кто хочет поиграть с игрушками на этой панели? Пожалуйста! А кто будет рассматривать драгоценные материалы в нашем сундучке?

6.- А по лабиринтам попутешествовать кто хочет?

(По ходу игры воспитатель спрашивает об ощущениях, предлагает меняться местами.)

7.- Ребята, вот еще один сундучок! Давайте посмотрим, что в нем находятся. *(Открывает.)*

- Что это?

- Правильно, это квадратики из разной ткани. Выбирайте, кому какой нравится. Подбросьте свои платочки как можно выше; понаблюдайте, как они падают вниз.

- А сейчас надо не просто подбросить платочки, но и постараться, чтобы они подольше не опускались на пол. Для этого надо дуть на них - вот так! *(Показ.)*

(Далее педагог предлагает подбросить платочки несколько раз. Включает аквалампу.)

8.- Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная лампа! Называется она *аквалампа* - значит, *водяная лампа*. А что же там плавает?

- Какого цвета шарики?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

- Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше?

- Приложите ладошки правой руки к стеклу. Что чувствуют ваши ладошки? *(Дети говорят о своих ощущениях.)*

9.- Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу! Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней *(мягкое напольное покрытие)*. А кто-то может и на этом островке *(мягкий островок)*.

(Звучит релаксационная музыка.)

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. *(Включает проектор, направляет его на зеркальный шар.)*

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею, живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным.

Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

- Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

10. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 2

«Цвета и настроение»

Цели:

- создание бодрого, оптимистичного настроения; - активизация пассивных детей;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие умения передавать ощущения в вербальной форме;
- развитие когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления;
- закрепление знаний цветового спектра;
- цветотерапия;
- стимулирование воображения.

Материалы и оборудование: напольные тактильные дорожки; центр, развивающий активность; сухой душ; аквалампа; мягкое напольное покрытие; «веселки».

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия:

- Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?
- «Здравствуйте!»

2.- А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки. *(Звучит спокойная, тихая музыка.)*

3.- Выходим вот на эту зеленую полянку. Вы будете играть игрушками, которые здесь находятся *(центр, развивающий активность)*.

- Вот эта трубка называется *калейдоскоп*. Каждый из вас, играя ним, будет мне рассказывать, что интересное он видит: какие фигуры, какого цвета.

- Посмотрите вот на этот браслет. Какого цвета огоньки на нем сверкают? Возьмите кружочки такого же цвета из коробки. Запомните, какой огонек зажигается первым, какой - вторым, какой - третьим. Покажите их мне в той последовательности, в какой они зажигаются *(браслет с цветными лампочками)*.

4.- А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду.

(Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто какой стороны будет проходить под водопадом.

- Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

5.- Подойдите к цветному аквариуму. Какого цвета шарики вы там видите? Каждый из вас будет наблюдать за своим шариком *(аквалампа)*.

(Психолог называет имя ребенка и цвет шарика, за которым он будет наблюдать.)

- Ребята, вы видите, что вода меняет свой цвет. Вы будете называть одним словом цвет воды: *синий, красный, зеленый, желтый*.

6. Релаксация «Радуга» (лежа на мягком покрытии):

- Закройте глаза. Представьте себе, что у вас перед глазами экран. На экране вы видите цвета радуги, которые вам нравятся. а) на экране - *голубой цвет*. Это мягкий, успокаивающий цвет.

Он похож на воду в реке или озере. Голубой цвет и у неба. Он освежает вас, как купание в жару;

б) *красный цвет* дает нам энергию и тепло. От красного цвета нам становится теплее даже в холод. От красного цвета веселее и радостнее на душе;

в) *желтый цвет* приносит нам радость и улыбку. Он согревает, как солнышко. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение;

г) *зеленый цвет* - цвет природы. Если мы больны и нам не по себе, зеленый цвет помогает нам почувствовать себя лучше.

- А теперь откройте глаза. О чем вы думали, когда смотрели на голубой, красный, желтый и зеленый цвета? Заметили ли вы, что разные цвета влияют на настроение?

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Занятие № 3

«Помощь друзьям»

Цели:

- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления;
- развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов;
- развитие умения передавать ощущения в вербальной форме;
- стимуляция поисковой и творческой активности;
- создание положительного эмоционального настроения.

Материалы и оборудование: подвеска «веселки»; растение-фонтан; центр спокойных игр; двойная спиралька; центр тактильности; сухой бассейн; игра «Легкие квадраты».

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие».

2.- Ребята, представьте себе, что у вас грустное настроение. Какое у вас при этом выражение лица? Покажите!

- Посмотрите в зеркало: какие у вас грустные лица! Давайте попробуем поднять друг другу настроение. Давайте скажем каждому что в нем нам нравится. Говорить будем по очереди, и каждый услышит о себе что-нибудь хорошее. (*Игра «Комплименты»*.)

- Ну что, улучшилось ваше настроение? Давайте поприветствуем наших «веселок» и улыбнемся им так же, как они улыбаются нам.

3.- Подойдите к волшебному замку (*растение-фонтан*). Внимательно посмотрите на замок и природу вокруг него. Как вы думаете, кто живет в замке?

- Твой герой злой или добрый?

- А что дружно сделать, чтобы он стал добрее?

- Посмотрите на водопад, который сбегает с гор. Давайте послушаем шум воды. (*Слушают шум воды*.)

4.- Переходим на зеленую полянку Тут вы можете поиграть с этими спиральками. (*Двойная и одинарная спиральки*.) Внимательно наблюдайте и слушайте, где находится шарик, и ловите его на выходе.

5.- Давайте внимательно посмотрим вот на эту панель (*центр спокойных игр*). По очереди ощупайте игрушки и скажите, какая игрушка на ощупь вам нравится больше остальных, а какая - не нравится и почему.

6. Упражнение «Море из шариков» (*сухой бассейн*):

- А сейчас мы будем плавать в море из шариков. Давайте все перевернемся на животик и поплывем.

- А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть.

- А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря...

(4-5 минут.)

- Вот и закончилась наша игра.

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Занятие № 4

«Хорошее настроение»

Цели:

- развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания;

- развитие конструкторских способностей;

- продолжение развития глазомера;

- развитие координации «глаз - рука»;

- закрепление знания цветов спектра;

- снятие эмоционального напряжения;

- развитие воображения.

Материалы и оборудование: игры «Собери квадрат», «Надень кольцо»; аквалампа; мягкое напольное покрытие; напольные тактильные квадраты; подвеска «веселки».

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие «веселок».

2.- Ребята, мы сейчас пройдем по нашим лесным тропинкам. Сегодня мы будем называть цвет дорожки, по которой проходим. (*Напольные сенсорные дорожки.*)

3.- Подойдите к этому столу Мы будем из частей собирать вот такой квадрат. Будьте внимательны - и у вас все получится. Игра называется «Собери квадрат».

4.- Теперь поиграем вот с этими игрушками. Игра называется «Надень кольцо». Когда вы надеваете кольцо, то говорите, какого оно цвета. Посмотрим, кто у нас самый меткий, кто быстрее других наденет все кольца (*водяные игрушки*).

5.- Мы поиграем в игру «Найди цвет», Я буду показывать цвет, например красный, а вы - искать в этой комнате все предметы красного цвета. И так мы будем искать и называть все цвета.

6.- Теперь ложитесь на наш мягкий диван, повернитесь лицом к волшебному аквариуму и наблюдайте за тем, как в нем меняется вода. Как только вода сменит цвет, вы называете его.

7.- Перевернитесь все на спинку Лягте поудобнее, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте - на берегу моря. Чудесный летний день! Голубое небо, теплое солнце... Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все ваше тело: лоб, лицо, спину, живот, ручки и ножки. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным, послушным. Вам тепло и приятно. Лучики солнышка ласкают наше тело.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Мы открываем глаза - мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

8. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Занятие № 5

«Давайте представим...»

Цели:

- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- продолжение обучения умению определять свое настроение;
- обучение способам поднятия настроения;
- развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости;
- саморегуляция психического состояния.

Материалы и оборудование: зеркало; колпаки клоунов; мягкое напольное покрытие; аквалампа.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие «веселок».

2.- Давайте представим, что мы с вами - обезьянки. Подойдите к зеркалу и покажите мне без слов: веселую обезьянку, грустную, удивленную, плачущую, смеющуюся, испуганную, поющую, радостную.

- Ну, как? Улучшилось у вас настроение? Покажите свое настроение.

3. Далее психолог читает стихотворение:

Бывают чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет, без сомнения,

На всех нас настроение.

Кто веселится?

Кто грустит?

Кто испугался?

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Хорошее настроение.

4.- А сейчас мы с вами окажемся в цирке. Выйдем на эту зеленую поляну и станем клоунами. Становимся парами, лицом друг к другу Клоуны справа будут веселыми. Изобразите это настроение на своем лице. А теперь веселые будут стараться развеселить грустных так, чтобы они заулыбались и всем стало весело.

5.- Теперь клоуны поиграют в игру «Веселая зарядка».

(Звучит бодрая, веселая музыка. Психолог моделирует ситуацию, а дети изображают соответствующие действия.) - Для того чтобы машина заработала, надо завести мотор.

- Спящий человечек похож на выключенную машину.

- Тело устает за день, и ему нужен отдых.

- Но впереди новый день и много интересны к дел и приключений. Надо подготовить себя к ним: включить, «завести» свое тело. Давайте все дружно попрыгаем!

- Каждый из вас - хозяин своего тела. Вы - проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки.

- А теперь вы - упавшие на спину божьи коровки. Удастся ли вам перевернуться на живот без посторонней помощи?
 - А сейчас вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Еще чуть-чуть - И полетит!
 - Тянемся вверх, как жирафы.
 - Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными.
 - А теперь мы - матрешки. Покачаемся из стороны в сторону.
 - А ну-ка запустим самолет! Крутим пропеллер изо всех сил. - Ребята, вы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. До скорой встречи!
6. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 6

«Будьте внимательны!»

Цели:

- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия;
- формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической;
- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи;
- развитие координации «глаз – рука»;
- продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.

Материалы и оборудование: напольные тактильные квадраты; центр спокойных игр; куб «Твизлер»; балансировочная доска; аквалампа; игра «Легкие квадраты»; напольное мягкое покрытие.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие «веселок».

2.- Ребята, давайте пройдем по нашим лесным тропинкам.

Идем медленно, не спеша, слушаем пение птиц, журчание ручейка в лесу.

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

3.- Выходим с вами на полянку. *(Центр спокойных игр.)*

- Посмотрите внимательно вот на эту панель, на игрушки и предметы, которые на ней расположены. Каждый из вас выберет себе предмет, но не говорит, что он выбрал. Остальные должны догадаться по описанию, что это, и назвать предмет. *(Игра «Опиши предмет».)*

4.- А сейчас мы с вами будем переходить через пропасть по волшебным канатам. Я каждому назову цвет каната, по которому он будет перебираться на противоположную сторону пропасти.

Воспитатель поощряет тех, кто быстрее выполнил задание.

5.- Продолжим мы свой путь через этот волшебный лес, где через каждые 4 шага времена года сменяются. Идти надо по тем стопам, которые нарисованы, и называть времена года, по которым вы проходите. Не забудьте о том, что спинка должна быть прямой, а руки разведены в стороны.

6.- А теперь, ребята, ложитесь на наш мягкий диван. Мы будем наблюдать за шариками в волшебной лампе. Каждый выбирает свой цвет шарика и наблюдает за ним. *(Упражнение «Танец шарика».)*

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Занятие № 7

«Прогулка по волшебному лесу»

Цели:

- развивать мыслительную деятельность, произвольное внимание, память, воображение, восприятие;
- формировать умение передавать свои ощущения в речи;
- развивать проприоцептивную и кинестетическую чувствительность;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движений;
- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- продолжать формировать знания о здоровом образе жизни;
- воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.

Материалы и оборудование: центр тактильности; напольные тактильные дорожки; маленький бассейн с водой; ребристый мостик; балансировочная доска; мягкое напольное покрытие; зеркальный шар; проектор.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия:

- Давайте поздороваемся с нашими «веселками», улыбнемся им так же, как они нам, и скажем им: «Здравствуйте!»

2.- Ребята, сегодня мы с вами будем путешествовать по волшебному лесу.

А теперь подойдем к этой зеленой поляне и послушаем щебет птиц в волшебном в лесу.

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

3.- Теперь мы с вами пойдем по лесным тропинкам. Идти мы будем медленно, внимательно гляди под ноги, и будем говорить о том, что ощущают ножки. Наш путь начинается вот от этого лесного озера. Идем друг за другом, не мешая друг другу.

4.- В конце тропинки мы выходим на мостик, проходим по нему и переходим в волшебные времена года, где через каждые 4 шага времена года сменяют друг друга. Идти надо только по следам, чтобы не утонуть в бурной реке. Проходя, мы называем то время года, в котором оказались.

5.- А на этой поляне мы будем рассматривать, ощупывать игрушки и рассказывать, какие они на ощупь.

- Поверхность каких игрушек вам больше всего понравилась и почему?

- А какие - не понравилась? Почему?

- На что похожа поверхность этих игрушек?

6. Упражнение «Найди и покажи игрушку»:

- Ребята, я сейчас буду говорить, с какой поверхностью игрушку вам надо найти. А вы будете мне ее показывать. *(Твердую, мягкую, холодную, пушистую, скользкую, гладкую.)*

7.- А теперь мы с вами вышли к водопаду. Давайте послушаем его шум и понаблюдаем за струями воды, которые, весело журча, сбегают вниз.

(Звучит аудиозапись «Голоса воды».)

- Давайте теперь отдохнем рядом с водопадом.

Чудесный летний день! Голубое небо, ласковое, теплое солнце... Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение бодрости и свежести

охватывает все ваше тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Ветерок обдувает все ваше *тело* легкой свежестью. Воздух чист и прозрачный. Дышится легко и свободно.

Мы спокойно отдыхаем, отдыхаем и засыпаем... Дышится легко, ровно, глубоко...

Мы открываем глаза, просыпаемся, как кошечки: хочется встать, потянуться и двигаться.

Улыбнитесь друг другу и вставайте. Настроение у нас бодрое и жизнерадостное.

- Вот тут заканчивается наша прогулка по волшебному лесу. Улыбнитесь «веселкам» и попрощайтесь с ними.

8. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 8

«У страха глаза велики»

Цели:

- продолжать работу по дестабилизации и разрушению патологических стереотипов (повышенного уровня тревожности и страхов, чувства напряжения), раскрепощению детей;

- развивать у них слелость и уверенность в себе;

- развивать вербальные и невербальные формы проявления эмоций, мимику и пантомимику, мелкую моторику.

Материалы и оборудование: картинки с изображениями Бабы Яги, собаки, волка, паука, змеи; фломастеры; бумага; пуховые варежки; аудиозапись «Голоса природы»; корзинка.

Ход занятия

1. Рассказ С.А. Фонькина «Как побороть страх»:

На свете много страшных вещей: темные длинные коридоры и подозрительные собаки с большими клыками; волки, прячущиеся в густом лесу; пауки с длинными мохнатыми лапами; ядовитые и кусачие змеи; грохочущий над головой гром и сверкающая молния.

А Баба-Яга из сказок? Того и гляди переберется в дом или влетит в открытое окно, когда никого из взрослых нету дома.

Но на самом деле - это только кажется. В темных углах нет ничего интересного - там только пыль.. Подумай: откуда там чему-нибудь взяться, если дом закрыт на плотные замки?

Собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если собака сидит и сторожит что-нибудь, не подходи к ней - она на работе.

Волки давно сал-си прячутся от людей в дальних лесах. Их даже берут под охрану. Подумай: откуда волк появится в городе?

Пауки, кроме мук, никого не обижают. Змеи при виде человека стараются удрать восвояси. Подумай, если тип не будешь хватать змею за хвост или грозить ей палкой, зачем ей вступать в борьбу с великаном -человеком?

Гром - просто громкий звук. Разве звук может причинить вред? Баба-Яга живет только в сказках. Ей никуда не выбраться из книжки. Подумай! Если ты не будешь бояться, то победишь все страхи - все до одного?

(Детям предлагается встать и заглянуть в темные углы, чтобы удостовериться, что там никого нет.)

2.- Ребята, вспомните, как ведут себя собаки по отношению к человеку, если их не дразнят?

- Правильно, собака - друг и помощник человека.

- А как вы думаете, сможет ли волк жить в городе? А почему - нет?

- Кого пытался обидеть паук в «Мухе-Цокотухе»? А человека паук может обидеть?

(Дети сравнивают вместе с психологом величину паука и человека.)

- Ребята, но есть и ядовитые пауки. Их надо опасаться, и не надо ходить в лесу босиком.

- А в каких сказках живет Баба-Яга? Назовите их. Кто ее все время побеждает?

- Вот видите, ребята, человек - самый умный, и он может победить любое существо, пусть не всегда силой, но умом - обязательно.

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

- Ребята, подойдите ко мне, закройте глаза. Давайте представим себе, что мы находимся в лесу: ветерок шумит в листве деревьев, журчит ручеек, щебечут птицы. Мы присели на полянке.

Как хорошо, радостно и спокойно отдыхать: Но что это? Вот хрустнула ветка, вот еще одна... Кто это? Как страшно нам стало!

Мы сжались в комочек и застыли.

Брови подняли вверх, глаза широко раскрыли.

Рот приоткрыли.

Боимся пошевелиться и вздохнуть.

Голову втянули в плечи, глаза закрыли.

Ой, страшно!!! Что же это за огромный зверь?..

И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу!». Один глаз открыли, - а это котенок!

Второй глаз открыли.

Возьмите своих «котят» в руки. *(Дети берут пуховые варежки.)* - Ребята, расскажите о своих «котятках». Какие они? - Вот видите, ребята, какие «котятка» ласковые. А мы-то думали, что это?.. Кого вы себе представляли?

- А на самом деле это были маленькие котятка. Вот поэтому в народе и говорят. «У страха глаза велики». Послушайте, как об этом говорится в стихотворении В. Кудрявцева «Страх».

У страха глаза велики,

У страха не зубы - клыки,

У страха, как бочка, живот.

У страха желание есть –

Схватить, укусить, даже съесть!

Трусишка придумает страх

И жалобно ахает «Ах!»

А я ничего не боюсь:

Придумаю страх - и смеюсь!

- Вы сейчас, наверное, вспомнили свои страхи. Давайте посадим котят в корзину и нарисуем свой самый большой страх. *(Дети рисуют фломастерами.)*

(Во время работы звучит музыка, вёдетсЯ тихая беседа индивидуально с каждым ребенком о том, что он рисует, какого цвета у него страх.)

- А теперь возьмите в руки свой страх и разорвите его на самые маленькие кусочки. *(Дети разрывают рисунки приемом отщипывания.)*

- Соберите свой страх в ладошки и подойдите ко мне. Посмотрите на свои ладошки: видите, что осталось от вашего страха? Он сам испугался!
- Раскройте свои ладошки, сдуйте свой страх - пусть разлетится!
- Еще подумайте. Посмотрите, во что превратился ваш страх. Сможете ли вы его найти?

- Нет, не стало вашего страха.

- Послушайте, что случилось с Димой в стихотворении «Счастливая ошибка»:

Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул «Ах!»

Совсем наоборот:

Я крикнул «Ха!»,

И мигом страх

Забился под забор.

Он струсил сам!

И слово «Ах!»

Я позабыл с тех пор!

- Ребята, слово «Ха!» надо запомнить и всегда говорить его страху, чтобы он сам вас боялся.

А теперь мы все вместе скажем громко своему страху «Ха!». Поднимите вверх руки, вдохните глубоко, наклонитесь вперед, опустите руки и выдохните: «Ха!».

- Не забывайте слово «Ха!». И всем своим страхам, неудачам, печалям говорите его. Давайте еще раз скажем «Ха!» своему страху - пусть он уйдет навсегда.

Занятие № 9

«Путешествие на необитаемый остров»

Цели:

- учить ориентироваться в пространстве комнаты с помощью плана;
- закреплять умение анализировать элементарную контурную схему «Лабиринт»;
- формировать умение соотносить речевую форму описания предметов с графической;
- закреплять приемы моделирования;
- закреплять знания о здоровом образе жизни, безопасном поведении;
- развивать тактильное восприятие рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи;
- продолжать развивать психические процессы: произвольное внимание, его устойчивость и переключаемость; умственные способности, элементы логического мышления; память, воображение, восприятие; саморегуляцию, внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения;
- воспитывать коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.

Материалы и оборудование: тактильные напольные дорожки; центр тактильности; карта; лабиринты; карточки с изображениями видов транспорта; игрушка «Лев»; растение-фонтан; дерево; мозаика.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия.

2.- Ребята, сегодня мы с вами - путешественники-кладоискатели: будем искать клад на необитаемом острове. Искать мы его будем вот по этому плану.

3. - Добираться на остров мы будем на разных видах транспорта. Я сейчас вам раздам билеты, на которых изображено средство передвижения. А вы, пожалуйста, подумайте, как его описать, и постарайтесь сделать это так, чтобы остальные ребята смогли отгадать, что изображено на вашем билете. (*Игра «Опиши предмет».*)

Картинки-билеты: самолет, легковая машина, поезд, лошадь, корабль, автобус.

4.- Вот мы и прибыли на необитаемый остров. А почему он называется необитаемым? Как вы думаете? Что нам нужно обязательно помнить и знать, чтобы выжить на таком острове?..

(*Быть всем вместе. Помогать друг другу. Заботиться друг о друге. Не есть незнакомые растения, ягоды, грибы. Опасаться диких зверей, змей, насекомых, крокодилов, незнакомых людей. Быть осторожными при переходе болот и рек.*)

5.- У меня есть план острова, и на нем обозначено место, где зарыт клад. Давайте внимательно рассмотрим план. В самом начале плана лабиринты, по которым мы должны пройти. Но сначала вы обозначьте свой путь через эти лабиринты и расскажите, какие опасности нас поджидают.

(*Раздает листочки со схемами лабиринта.*)

6.- Ребята, тот, кто первым «пройдет» по своему лабиринту на плане, тот пойдет впереди.

- А теперь мы с вами пойдем по настоящему лабиринту. Давайте посмотрим по карте... Наш путь начинается с воды, а во*г тропинка, по которой мы должны идти. Будьте осторожны! Помогайте друг другу - ведь по обеим сторонам пропасть. Запомните, двигаться надо небольшими шагами, не спеша. А теперь снимите обувь: по лабиринту мы пойдем босиком.

Во время продвижения воспитатель задает детям вопросы:

- Что сейчас чувствуют твои ножки? (*Твердо, колко, мягко, тепло, прохладно, щекотно.*)

После прохождения лабиринта дети надевают обувь.

- Посмотрим по карте, куда мы должны двигаться дальше... Правильно, вот к этому кусту. Осторожно, ребята, там кто-то притаился... Кто же это? Лев!

Вы его боитесь? А давайте все вместе испугаем льва, чтобы он убежал. Мы превращаемся во львов. (*Асана «Лев».*) Рычим очень громко! Еще раз! Смотрите, лев убежал - испугался нас.

7.- Вы, наверное, устали и проголодались. Сейчас мы с вами сделаем привал. Где мы можем остановиться - посмотрите по карте. Может, на этой полянке, возле красивого водопада? Какой он красивый, как сбегает вода по его уступам, как журчит! Какие красивые растения вокруг!

(*Звучит аудиозапись «Голоса леса».*)

- Давайте отдохнем. Лягте поудобнее, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы в лесу в прекрасный летний день. Вокруг вас много красивых растений, ярких разноцветных цветов. Вы чувствуете себя совершенно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным - хочется встать и двигаться.

Мы открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

8.- Хорошо отдохнули? Но все, наверное, проголодались. Что же мы приготовим на обед?

- На первое? *(Игра «Поварята» - моделирование из мозаики.)*

- На второе? *(Моделирование «Каша» - из мозаики.)*

- Посмотрим на карту. До клада у нас осталось совсем немного. Как вы думаете, где же тут может лежать клад?

- Да, я тоже думаю, что под деревом.

- Посмотрите, какое красивое дерево! Давайте покажем, какое оно. *(Асана «Дерево».)*

- А теперь давайте поищем клад. Вот он. Открываем крышку сундука. Что же там лежит? Ребята, посмотрите: это полоски драгоценных старинных металлов. Кому какая полоска больше нравится? Покажите полоску, которая вам нравится больше. Пощупайте ее и расскажите, какая она, что видят ваши глазки и что чувствуют ваши пальчики.

- Клад вы забираете с собой в группу *(Центр тахтильности.)*

- Вот и закончилось наше необычное путешествие.

9. Ритуал окончания занятия.

Карта эмоционального состояния воспитанника

Ф.И., _____

**Эмоциональное состояние
№ занятия**

- 1**
- 2**
- 3**
- 4**
- 5**
- 6**
- 7**
- 8**
- 9**
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**