

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ»**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
352630, Россия, Краснодарский край
г. Белореченск, ул. Красная, 66
ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107
E-mail: bel_cro@mail.ru
тел. 8(86155)22595

Вх. №

от

Исх. №

624 от 07.12.2021

Справка

на коррекционно-развивающую психолого-педагогическую
программу «Сбрось усталость» педагога-психолога Муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
комбинированного вида № 14 «Ромашка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район
Жаровой Галины Николаевны

Рецензируемая коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа разработана автором для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья по нормализации психоэмоционального состояния с использованием интерактивного оборудования тёмной сенсорной комнаты и адресована узким специалистам, работающим с детьми.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью разрабатывать индивидуально-ориентированные коррекционно-развивающие программы в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в бюджетном образовательном учреждении и нуждающихся в психолого-педагогической помощи.

Программа «Сбрось усталость» имеет коррекционно-развивающий и профилактический характер, поскольку специальное оборудование тёмной сенсорной комнаты положительно влияет на эмоциональное состояние детей, стимулируя зрительные, слуховые анализаторы, мелкую моторику, активизирует речевые проявления.

Данная программа является развивающим инструментом, так как интерактивное оборудование возбуждает интерес детей, стимулирует их исследовательские действия, способствует развитию двигательной активности, тактильной чувствительности. Спокойная, доброжелательная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием интерактивного оборудования способствует появлению у детей ощущения защищённости,

спокойствия и уверенности в себе. Создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности, стимулируется интерес к познавательной деятельности детей.

Цель программы – нормализация психоэмоционального состояния у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия в сенсорной комнате направлены на решение следующих задач:

Коррекционные:

- снижение мышечного и психоэмоционального напряжения;
- активация различных функций центральной нервной системы за счёт создания обогащённой мультисреды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);

- коррекция двигательных функций;

- формирование способов эффективного взаимодействия детей;

- стимуляция эмоционального, речевого развития;

- обучение приёмам саморегуляции.

Развивающие

- развитие произвольности и самоконтроля;

- развитие навыков невербального общения;

- развитие эмоционально-выразительных движений;

- развитие умения чувствовать и понимать других;

Занятия по программе проводятся в течение учебного года. Начало занятий по программе определяется рекомендациями по включению ребёнка в программу. Режим занятий – один раз в две недели. Продолжительность каждого занятия – 15-30 минут, что определяется тяжестью состояния, индивидуальными и возрастными особенностями детей.

Данная программа предназначена как для индивидуальной, так и для подгрупповой формы работы с детьми.

Территориальная методическая служба рекомендует коррекционно-развивающую психолого-педагогическую программу «Сбрось усталость» к широкому использованию в дошкольных образовательных организациях муниципального образования Белореченский район.

Руководитель МКУ ЦРО

Методист МКУ ЦРО



Handwritten signature of N.N. Sidorova

Н.Н. Сидорова

Handwritten signature of L.A. Bulgakova

Л.А. Булгакова

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 14 «Ромашка»
города Белореченска муниципального образования
Белореченский район**

**Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая
ПРОГРАММА**

«Сбрось усталость»

**для работы с детьми
с ограниченными возможностями здоровья
по нормализации психоэмоционального состояния
с использованием интерактивного оборудования
темной сенсорной комнаты**

**Автор-составитель
педагог-психолог МБДОУ Д/С 14
Г.Н.Жарова**

г. Белореченск

Содержание

№	содержание	страница
1	Аннотация	
2	Конспекты занятий	
3	Приложения	

Аннотация
к коррекционно-развивающей психолого-педагогической
ПРОГРАММЕ
для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья
по нормализации психоэмоционального состояния
с использованием интерактивного оборудования
темной сенсорной комнаты

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в бюджетном образовательном учреждении и нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, разрабатываются индивидуально-ориентированные коррекционно-развивающие программы в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, состоянием их психического и соматического здоровья, используются современные образовательные технологии, обеспечивающие гибкость образовательного процесса и успешное освоение детьми образовательных программ.

Одной из технологий оказания психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья является технология сенсорной коррекции, предполагающая организацию занятий с детьми в обогащенной мультисенсорной среде темной сенсорной комнаты.

Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности.

Занятия в сенсорной комнате могут быть как основным, так и дополнительным методом коррекционно-развивающей работы, в зависимости от того, какая задача выдвигается на первый план педагогом-психологом.

Важное преимущество программы занятий в сенсорной комнате состоит в возможности проведения комплексной коррекционно-развивающей работы. На одном и том же занятии можно снизить эмоциональное напряжение, развивать мелкую моторику, создать условия для формирования навыка саморегуляции, произвольного внимания и других психических процессов.

В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» (1989 г.) и «Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей» (1993 г.), каждому ребенку должно быть гарантировано право на развитие, воспитание и образование в соответствии с его индивидуальными возможностями. В настоящее время актуализируется внимание общества к проблемам образования и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Именно эта, внутренне многообразная, категория детей служит своего рода социальным индикатором истинной доступности образования для населения в целом. Создание условий для реализации внутреннего потенциала каждого ребенка, оказание помощи в процессе интеграции в образовательную и социокультурную среду – важнейшая задача гуманного общества.

Ориентация на коррекцию и развитие ребенка определяет основное содержание коррекционно-развивающей работы.

Нормативно-правовой и программно-целевой подход к вопросам создания условий, обеспечивающих реализацию прав граждан на образование и развитие с учётом их интересов, реальных возможностей, состояния здоровья, нашёл отражение в программе психолого-педагогического

сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья, нуждающихся в психолого-педагогической помощи.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываются индивидуально-ориентированные коррекционно-развивающие программы в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, состоянием их психического и соматического здоровья, используются современные образовательные технологии, обеспечивающие гибкость образовательного процесса и успешное освоение детьми образовательных программ.

Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности. Темная сенсорная комната, укомплектованная оборудованием, использование которого направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности детей и взрослых, является одним из важнейших средств коррекции и реабилитации.

В ходе изучения специальной литературы выявлено, что вопросы организации коррекционной помощи детям в условиях специально организованной полифункциональной интерактивной среды рассматриваются лишь в отдельных работах (Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, Ю. С. Галлямова, В. Л. Жевнеров, Е. В. Загребасева, Е. Т. Лильин и др.), в то время как полифункциональное оборудование активно включается в современную предметно-развивающую среду коррекционных и образовательных учреждений.

Программа «Сбрось усталость» имеет коррекционно-развивающий и профилактический характер т.к. специальное оборудование темной сенсорной комнаты положительно влияет на эмоциональное состояние детей, стимулируя зрительные, слуховые анализаторы, мелкую моторику, активизирует речевые проявления.

Программа «Сбрось усталость» является развивающим инструментом работы, т.к. интерактивное оборудование возбуждает интерес детей, стимулирует их исследовательские действия, способствует развитию двигательной активности, тактильной чувствительности, мелкой моторики. Спокойная, доброжелательная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием интерактивного оборудования способствует появлению у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе. Создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности, стимулируется интерес к познавательной деятельности детей.

Занятия по программе служат профилактическим средством отклоняющегося поведения детей. Опыт работы показывает, что занятия в темной сенсорной комнате способствуют повышению устойчивости детей к экстремальным ситуациям, улучшению концентрации их внимания, уменьшению эмоционального напряжения, нормализации тормозных процессов, что дает ребенку возможность управлять своим эмоциональным состоянием, подавлять вспышки раздражения и гнева.

Важное преимущество программы состоит в возможности проведения комплексной коррекционно-развивающей работы. На одном и том же занятии можно снизить эмоциональное напряжение, развивать мелкую моторику,

используя игры, например с фиброоптическими волокнами, формировать устойчивость внимания при наблюдении за цветными пузырьками.

Занятия в сенсорной комнате могут быть как основным, так и дополнительным методом коррекционно-развивающей работы, в зависимости от того, какая задача выдвигается на первый план. Например, при детском церебральном параличе для восстановления двигательной функции основным лечебным методом является лечебная физкультура, занятия же в сенсорной комнате дополняют их, помогая снять психоэмоциональное напряжение, уменьшить мышечную напряженность. А вот при нарушениях зрительно-моторной координации, мелкой моторики занятия в сенсорной комнате становятся основным методом, а массаж — дополнительным.

Сенсорная комната используется:

- для релаксации детей с невротическими и психосоматическими расстройствами;
- для стимуляции различных функций организма (слуха, зрения, осязания, обоняния, двигательных функций, речи) у детей с ДЦП, психическими нарушениями, ЗПР;
- для проведения коррекционных занятий с детьми, имеющими различные сенсомоторные нарушения; с детьми с синдромом РДА; коррекции игровой деятельности;
- для мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья ребенка.

Характеристика контингента детей – участников программы

Дети, нуждающиеся в психолого-педагогической помощи, обратившиеся за помощью самостоятельно, по инициативе родителей

(законных представителей); дети направленные управлением образования с согласия родителей (законных представителей):

- с ограниченными возможностями здоровья (в том числе дети-инвалиды);
- с высокой степенью педагогической запущенности;
- с нарушением эмоционально-волевой сферы;
- с отклонениями в поведении;
- подвергшиеся различным формам психического и физического насилия и другие.

К детям с ограниченными возможностями здоровья относятся дети:

- с нарушением слуха;
- с нарушением зрения;
- с тяжелыми нарушениями речи;
- с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- с задержкой психического развития;
- с нарушением интеллекта;
- а также с иными ограничениями в здоровье (с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, в т.ч. с ранним детским аутизмом, комплексными нарушениями).

В число детей с ограниченными возможностями здоровья входят и дети - инвалиды. Дети-инвалиды – лица, которые имеют нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты.

Как показывает статистика, практически все дети с ограниченными возможностями здоровья имеют нарушения эмоциональной сферы в структуре дефекта. Спектр эмоциональных нарушений у детей и подростков с

ограниченными возможностями здоровья может быть чрезвычайно вариативен: от тяжелых неврозоподобных и психопатоподобных нарушений на фоне органического поражения ЦНС, до эмоциональных расстройств, в связи с наличием физического дефекта, воспитанием по типу гиперопеки или ранней социальной и психической депривацией. Чувства и эмоции большинства детей с ограниченными возможностями здоровья недостаточно дифференцированы. Они часто не понимают своих чувств, не соотносят их с переживаниями других людей, плохо различают выражение лица другого человека, их собственная мимико-жестовая речь скована. Все это приводит к возникновению трудностей при решении самых простых жизненных вопросов, в общении с окружающими. Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа составлена для всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья и направлена на нормализацию психоэмоционального состояния как сопутствующего нарушения у данной категории детей.

Программа проводится параллельно с коррекцией первичных нарушений у детей учителем-логопедом. Участие детей в данной программе позволят овладеть ребёнку наиболее адаптивными способами эмоционального взаимодействия с окружающим.

Категории детей, занимающихся по программе, соответствуют требованиям контингента детей Типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (в ред. Постановлении Правительства РФ от 23.12.2002 №919). Все дети проходят психолого-медико-педагогическую комиссию, где даются рекомендации по проведению коррекционно-развивающей работы, обсуждаются показания и противопоказания (на основании Правил приема

детей в государственные образовательные учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи).

Цель данной программы - нормализация психоэмоционального состояния у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

В зависимости от формы основной патологии и сопутствующих заболеваний занятия в сенсорной комнате направлены на решение следующих **задач:**

коррекционные:

- снижение мышечного и психоэмоционального напряжения (стабилизация эмоционально-волевой и личностной сферы).
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- коррекция двигательных функций;
- формирование способов эффективного взаимодействия детей (умение договориться, уступить, увидеть успехи других, оценить свои достоинства – при групповой работе);
- стимуляции эмоционального, речевого развития;
- обучение приемам саморегуляции.

развивающие:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие навыков их невербального общения с окружающими (приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием невербальных сигналов, стремление к диалогу);
- развитие эмоционально-выразительных движений;

- развитие умения чувствовать и понимать других;
- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- повышение уровня самооценки, уверенности в себе;
- создание положительного эмоционального фона.

Пребывание в сенсорной комнате также способствует улучшению эмоционального состояния; снижению беспокойства и агрессивности; снятию нервного возбуждения и тревожности; нормализации сна; активизации мозговой деятельности; ускорению восстановительных процессов.

Показаниями к включению занятий детей в темной сенсорной комнате могут являться:

- различные психоневрологические проблемы (неврозы и неврозоподобные состояния; задержки психомоторного и речевого развития; резидуально-органические поражения ЦНС с явлениями заикания, энуреза, энкопреза, тиков и т. п.; аутизм; адаптационные расстройства;
- все формы детского церебрального паралича;
- нарушения зрения, слуха, речи;
- нарушения эмоционально-волевой сферы (тревожность, замкнутость и т.п.);
- трудности в поведении (разные формы отклоняющегося поведения).

Противопоказаниями для занятий в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у детей астенических проявлений, синдром гиперактивности, эпилептический синдром или готовность к эпилепсии, глубокая и умеренная умственная отсталость,

психоневрологические заболевания, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов.

В то же время в сенсорной комнате разнообразно представлено оборудование, применение которого не имеет противопоказаний. Это различная мягкая мебель, подушечки с гранулами, треугольное кресло с гранулами, сенсорная тропа, и многое другое.

Рекомендации по использованию оборудования темной сенсорной комнаты с отдельными категориями детей в темной сенсорной комнате представлены в приложении.

Организационные условия проведения занятий

Занятия по программе проводятся в течение учебного года. Начало занятий по программе определяется рекомендациями по включению ребенка в программу (например, в начале, середине коррекционно-развивающих занятий с другими специалистами). Программа включает 13 занятий. Режим занятий - один раз в 2 недели. Продолжительность каждого занятия – 15-30 минут, что определяется тяжестью состояния, индивидуальными и возрастными особенностями детей.

Данная программа предназначена как для индивидуальной, так и для групповой формы работы с детьми.

Оптимальная наполняемость детей в группе 3-5. В группу подбираются дети, не имеющие противопоказаний для групповой работы. Количество одновременно занимающихся детей зависит от задач, стоящих перед педагогом-психологом, а также от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наш опыт показал, что увеличение группы снижает эффективность работы.

В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции или проведение занятий индивидуально.

Научно-методическое обоснование используемых методов, приемов, техник

Теоретико-методологической основой разработки программы стали фундаментальные положения физиологии, психофизиологии, специальной психологии и коррекционной педагогики об особенностях разных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, о единстве законов развития нормально развивающегося и ребенка с отклонениями в развитии (Л. С. Выготский); комплексный подход к реабилитации детей-инвалидов (Л. О. Бадалян, Г. И. Белова, И. Ю. Левченко, Н. Н. Малофеев, И. И. Мамайчук, Е. М. Мастюкова, О. Г. Приходько, К. А. Семенова, Т. Г. Шамарин, Л. М. Шипицына); теория дизонтогенеза (Л.С. Выготский); принцип единства диагностики и коррекции развития (Л. С. Выготский, В. И. Лубовский, А. Р. Лурия); учение о зоне ближайшего развития ребенка Л. С. Выготского; учение о компенсации нарушенных функций (П. К. Анохин, Л. С. Выготский, В. И. Лубовский); принцип учета зон актуального и ближайшего развития (Л.С. Выготский); дифференцированный и личностно-ориентированный подход к коррекционно-развивающей работе с детьми (Л. С. Выготский, Т. А. Власова).

Методологической базой занятий в интерактивной среде темной сенсорной комнаты, научным фундаментом коррекционно-развивающей и реабилитационной работы с детьми стала гуманистическая психология. Самостоятельность ребенка в безопасном пространстве темной сенсорной комнаты дает ему возможность свободного выбора и формирует опыт стрессоустойчивого поведения. Активное сенсорное воздействие

интерактивного оборудования позволяет проводить коррекционные мероприятия в щадящих и комфортных условиях. Интерактивное оборудование темной сенсорной комнаты позволяет решать главную задачу программы и сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья - гармонизацию психоэмоционального состояния.

Первые сенсорные комнаты как средство психического оздоровления детей появились в 70-х годах 19 века в Голландии и в 80-х годах в Великобритании. Опыт их использования есть и в России: в 2004 году прошел 1 Международный семинар по применению сенсорных комнат для коррегирования отклонений в эмоциональной и когнитивной сфере детей.

Впервые понятие «сенсорная комната» было введено Марией Монтессори. В ее педагогической системе, основанной на сенсорном воспитании, среда, в которой организуется работа с детьми, рассматривается как специально оборудованное помещение (комната).

Среда сенсорной комнаты определяется как интерактивная среда. Интерактивность (от англ. interaction – взаимодействие) – понятие, описывающее характер взаимодействия между объектами. Интерактивность применительно к сенсорной комнате - это новый вид виртуальной реальности. Взаимодействуя с интерактивным оборудованием, ребенок «погружается» в ирреальное пространство.

Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, воздействующим на мозг ребенка. Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов – зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов.

При этом основой комнаты релаксации является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза, и именно через воздействие

специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Свет определенного цвета воздействует сразу на физическом и психологическом уровнях, гармонизирует состояние человека, способствует созданию чувства комфорта и уверенности, придает силы, исцеляет.

Спокойная, красивая музыка и необычные звуки, используемые на занятиях в сенсорной комнате, обладают терапевтическим эффектом.

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

- Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные маты, приборы, создающие рассеянный свет, установка для ароматерапии и библиотека релаксационной музыки. Ребенок, лежа на мягких формах, может принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия. При необходимости, дополнительно, в такой обстановке можно проводить психотерапевтическую работу с пациентом.

- Активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики и т.д. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока СК направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

В зависимости от проблематики и возраста детей используются **разные приемы и методы работы** в интерактивной среде темной сенсорной комнаты.

Релаксационные упражнения - один из способов преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться и тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние. Цель релаксационных упражнений - освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук, ног. Релаксационные техники используются со специально подобранной музыкой. Примеры использования релаксационных упражнений представлены в приложениях.

Дыхательные техники. Дыхательные упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания, стимулирующие упражнения не только повышают энергетический потенциал, но и обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность движений, успокаивают и уравнивают. Дыхательные упражнения стимулируют движения диафрагмы, улучшают осанку, кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

Музыкотерапия, активное слушание музыкальных произведений. Многогранность влияния музыки поможет подготовить ребенка к учебе, активизировать психические процессы и познавательную деятельность, сформировать нужный эмоциональный настрой, помочь расслабиться и отдохнуть. Музыка на занятиях дает возможность проводить обучение с учетом психофизиологии ребенка, интенсивно развивать головной мозг, активизировать компенсаторные механизмы, обеспечивает полисенсорную стимуляцию познавательной деятельности ребенка.

Музыкальный материал для занятий в интерактивной среде темной сенсорной комнаты можно составить из произведений классической музыки в соответствии с возрастными особенностями.

Например, возможен следующий вариант использования классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста:

- для уменьшения чувства тревоги и неуверенности: Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдии»; И. Штраус «Вальсы»;
- для уменьшения раздражительности: И. С. Бах «Кантата 2»; Л. Бетховен «Лунная соната» (ч. 1);
- для общего успокоения: И. Брамс «Колыбельная»; Ф. Шуберт «Аве Мария»;
- для снятия симптомов тревожности: Б. Барток «Соната для фортепиано»; А. Брукнер «Месса ля-минор»;
- для уменьшения эмоционального напряжения: Ф. Лист «Венгерская рапсодия» (ч. 1); А. Хачатурян «Сюита “Маскарад”»;
- для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности: Л. Бетховен «Увертюра “Эгмонд”»; Ф. Лист «Венгерская рапсодия» (ч. 2).
- для уменьшения скрытой агрессии: И. С. Бах «Итальянский концерт»; Й. Гайдн «Симфония».

Коммуникативные упражнения. Беседы с детьми по итогам прослушивания музыки, воображаемых образов стимулируют речевую активность, развивают воображение, навыки сотрудничества.

Когнитивные (кинезиологические) упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия. Под их влиянием в организме происходят положительные структурные изменения: совершенствуется регулирующая и координирующая функция нервной системы, гармонизируется

работа головного мозга. Постепенно от занятия к занятию повышается сложность этих упражнений и увеличивается время их выполнения. Например, И. п.: сидя на полу. Дети смотрят на пузырьковую колонну с рыбками. Психолог обращает внимание на смену цвета воды. Детям предлагается мысленно заполнить свое тело каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо обратить их внимание на то, что цвет должен быть ярким и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда их можно представить более четкими. Для каждого цвета можно подобрать позу, которая поможет визуализировать цвет.

Массаж. Это один из видов пассивной гимнастики. Он оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус. Существуют следующие приемы массаж: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. Хорошую результативность показывает использование мячиков-ежиков.

Использование в коррекционно-развивающей работе разных приемов и техник помогает решить задачи формирования у детей с ограниченными возможностями здоровья положительных эмоций, снятия психомышечного напряжения.

Все перечисленные приемы повторяются на каждом занятии, может меняться и усложняться содержание упражнений. При этом используются разные возможности интерактивного оборудования.

Гарантия прав участников программы обеспечивается соблюдением ряда принципов. Принципы реализации программы:

- Программа проводится с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка, индивидуальной коррекционно-развивающей программы.

•**Принцип единства диагностики и коррекции.** До проведения занятий в темной сенсорной комнате педагог-психолог должен иметь сведения об особенностях каждого ребенка, а также его медицинских показаниях и противопоказаниях. Такие сведения можно получить с помощью разных методов диагностик: наблюдения, проективных методик, социометрической пробы, педагогической диагностики и т. д. Сбор анамнестических данных и выявление актуального уровня развития познавательной сферы, особенностей эмоционально-волевой сферы ребенка и зоны его ближайшего развития важен для правильного выбора оборудования. Полученные диагностические данные после проведения коррекционной работы позволят определить результативность занятий, спрогнозировать дальнейшую работу в интерактивной среде темной сенсорной комнаты.

•При реализации программы соблюдаются **принципы последовательности и постепенности введения интерактивного оборудования.** Зеркальный шар, пузырьковая колонна привлекают, стимулируют, поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Дидактические игрушки ярких, привлекательных цветов вызывают у ребенка желание совершать различные действия: приближение, прикосновение, захват, раскачивание, исследование и т. д.

•Для достижения максимального эффекта оказания помощи детям с ограниченными возможностями здоровья необходим **командный подход** специалистов, который предполагает одновременную слаженную работу с ребенком врачей, специалистов (учителей-дефектологов, педагогов-психологов, учителей-логопедов). Подобная организация сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет в едином ключе проанализировать выявленные особенности ребенка, принять решение о

стратегии и последовательности сопровождения ребенка, обеспечить системность и взаимодополняемость деятельности в процессе реабилитации ребенка.

•Сотрудничество специалистов и родителей гарантирует успешную реабилитацию детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому реализуемая программа с ребенком с ограниченными возможностями здоровья, должна быть согласована с его родителями (законными представителями).

Требования к специалистам, реализующим программу

Педагог - психолог, реализующий программу работы в сенсорной комнате, должен пройти курсы повышения квалификации «Психология и педагогика инклюзивного образования в соответствии с ФГОС"

Сенсорная комната является для педагога-психолога дополнительным инструментом коррекционной работы, повышает ее эффективность. Для других специалистов ДОУ педагог-психолог проводит обучающий семинар «Использование оборудования сенсорной комнаты в коррекционно-развивающей работе».

Материально-техническое обеспечение программы

В ДОУ оборудован кабинет под сенсорную комнату, который звукоизолирован от других помещений, хорошо проветривается.

Темная сенсорная комната — это помещение, оснащенное специально подобранным высококачественным оборудованием.

Для проведения релаксационных мероприятий собрана подборка дисков с релаксационными мелодиями, звуками живой природы.

Ожидаемые результаты реализации программы

- сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих;
- развитие двигательных способностей, сознательного управления движениями (для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- приобретение навыков произвольной саморегуляции;
- развитие активного словаря;
- снижение тревожности.

Методы определения результативности программы

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом занятий и по их завершении, по результатам анкетирования родителей (экспертная оценка), наблюдений за детьми на каждом занятии.

Качественные показатели эффективности реализации программы:

- снижение уровня тревожности;
- способность воспитанников к саморегуляции;
- обогащение эмоционального фона.

Количественные показатели эффективности реализации программы отражаются через следующие диагностические методики:

- цветовой тест М.Люшера,
- методика измерения самооценки В.Г. Щур «Лесенка»,
- методика изучения тревожности Д.Амена
- методика экспресс-диагностики самоидентичности «Дерево» (интерпретация разработана Пономаренко Л.П.).

Результаты апробации программы в МБДОУ Д/С 14

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья по нормализации психоэмоционального состояния с использованием интерактивного оборудования темной сенсорной комнаты реализуется в нашем ДОУ с 2017 года.

Литература

- Карпенкова И.В. «Тьютор в инклюзивной школе»: сопровождение ребенка с особенностями развития. Из опыта работы, - М., ЦППРиК «Тверской», 2010
- «Инклюзивное образование» выпуск 3. Организация деятельности координатора по инклюзии в ОУ, Дмитриева Т.П. – М.: Центр «Школьная книга», 2010.
- Закон РФ «Об образовании»
- Ержакова Е.А. Резникова Е.В. «Основы интегрированного обучения» М. – 2008.
- Назарова Н.М. Перспективы развития специальной педагогики и специального образования. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация.// Специальная педагогика М., 2002.
- Письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 №28–51–513/16 Методические рекомендации по психолого–педагогическому сопровождению обучающихся в учебно–воспитательном процессе в условиях модернизации образования // Школьный психолог.- 2004. - №1.
- Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате. - М. 2008.

•Г.В. Яковлева Г.Н. Лаврова Контроль коррекционно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Национальный книжный центр, 2013.

Конспекты занятий

1 занятие

«Волшебное путешествие»

(знакомство с темной сенсорной комнатой (далее – ТСК))

Цель: знакомство с ТСК, каждый ребенок должен посмотреть и потрогать все стимуляторы.

Задачи:

- введение детей в пространство темной сенсорной комнаты;
- знакомство детей с оборудованием и его назначением в темной сенсорной комнате;
- создание положительного эмоционального фона.

Материалы и оборудование: коробочка, листочек с заданиями, набор резиновых или пластмассовых рыбок, пузырьковая колонна, проектор «Звездное небо», сенсорная настенная панель "Дерево".

Ход занятия

Психолог: Дети, смотрите, мы с вами попали в волшебную комнату. Ой, но только волшебство из этой комнаты куда-то исчезло. Смотрите, какая у нас коробочка! Может быть, в ней мы найдем ответ, куда же делось волшебство и как его вернуть. Посмотрим? (Нужно красиво оформить любую коробочку, которая у вас имеется)

Дети: Да!

Психолог: Вот и ответ, нашу комнату заколдовал злой волшебник, но у нас еще остался шанс ее расколдовать. Тут на листочке нам даны задания и написано, что если мы с ними справимся, то постепенно комната будет наполняться волшебством. Ребята поможем нашей комнате вернуть волшебство?

Дети: Да.

Психолог: Для того, чтобы расколдовать вот эту волшебную трубку, написано, что мы должны с вами собрать всех рыбок разбросанных по комнате и разложить их на столе: большие к большим, а маленькие к маленьким. Как только все будет закончено, волшебная труба загорится.

Дети собрали, и пузырьковая колонна загорелась. Дети знакомятся с прибором, психолог показывает как ее назначение.

Психолог: Так, с этим заданием мы справились, молодцы! Давайте посмотрим, какое задание у нас впереди. Вот смотрите, здесь на столе лежат лабиринты. Нам нужно постараться как можно быстрее пройти их и тогда перед нами засверкает чудесная звездная ночь.

Дети садятся на мягкие модули и рассматривают звездную ночь.

Психолог: А теперь нам осталось последнее задание. Посмотрите на стену, на ней есть дерево. А чтобы мы с вами увидели, как весело передвигаются божьи коровки по стволу дерева, нам нужно им немного помочь. А еще мы с вами можем передвигать цветочки по полянке. Как красиво!

Дети передвигают божьих коровок по стволу дерева и цветы на полянке.

Психолог: Молодцы, спасибо вам, что помогли расколдовать мне мою волшебную комнату. Смотрите сколько у нас здесь волшебства. А вам самим нравится?

Дети: Да!

Психолог: А за то, что вы помогли мне расколдовать эту комнату, я буду, как можно чаще приглашать вас к себе в гости. А теперь ребята можете еще раз все подробно рассмотреть и потрогать!

Занятие должно заканчиваться позитивным настроением, каждый ребенок должен посмотреть и потрогать все предметы, находящиеся в ТСК.

2 занятие

«Звездный день»

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

- развитие мимики и пантомимики;
- достижение мышечного расслабления;
- снижение тревожности и агрессивности у ребенка;
- создание положительного эмоционального фона.

Материалы и оборудование: звезды, вырезанные из бумаги для упражнения «Звездочка»; песочный стол с игрушками, спрятанными в песке; прибор «Жар-птица», зеркало для упражнения «Клоуны», мягкий пуфик-кресло с гранулами для упражнения «Полет».

Ход занятия

1 упражнение «Звездочка»

Дети лежат на напольном мягком покрытии.

Психолог: «Посмотрите на небо. На небе очень много звезд. Представьте, что вы тоже звездочки и вам нужно подружиться с другими звездами, чтобы с ними играть. (*Фигуры звезд располагаются на расстоянии таким образом, чтобы ребенок смог до них дотянуться левой/правой рукой/ногой, сделав определенное усилие.*) Дотянитесь до звезды правой/левой рукой/ногой, не меняя положения тела».

Рефлексия:

-до всех ли звезд вам было одинаково легко дотягиваться?

Сравнить с людьми. Подвести к тому, что и с людьми подружиться, нужно приложить некоторые усилия.

2 упражнение «Секрет»

Психолог: «В песке спрятано несколько предметов, их нужно найти как можно быстрее».

Психолог: «Постепенно погружайте: правую руку, левую руку; найдите игрушки

Рефлексия:

-легко ли было выполнять задание?

- какие чувства испытывали?

3 упражнение «Клоуны»

Ведущий старается развеселить детей с помощью мимики и жестов. Дети повторяют движение за ним.

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;

- растягивает уголки губ;

- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;

- показывает длинный нос, с помощью ладоней;

- изображает смешную мордочку обезьянки.

Рефлексия:

-получилось развеселиться или нет?

-зачем людям нужно радоваться и веселиться?

-приятное это чувство?

-в каких ситуациях радость может нам помочь?

4 упражнение «Полет»

Дети удобно расположены на мягких напольных покрытиях или креслах-пуфиках.

Психолог: «Смотрите на потолок, слушайте меня и представляйте то, что я буду говорить. Наступает ночь, на небе зажигаются маленькие и большие звездочки, которые медленно летят по небу. Представьте, что вы тоже летите вместе со звездочками. Вам нравится лететь. Вы становитесь легкими, как перышко. Дышите легко и глубоко. Теплый ветерок обдувает ваши лица, руки, ноги (*взрослый прикасается к называемым частям тела*). Вам очень приятно. Дышите легко и глубоко. Вы становитесь веселыми и сильными. Звездочки гаснут, наступает утро. Улыбнитесь и встаньте».

Рефлексия:

- расскажите, что вы представляли во время своего путешествия?
- какие чувства и ощущения вы испытали?
- что волшебное или чудесное с вами произошло?

3 занятие

«Морское путешествие»

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

- снижение уровня тревожности;
- развитие произвольного внимания;
- развитие пространственной ориентировки;
- снятие психологических зажимов;
- развитие тактильного восприятия;
- формирование уверенности в себе.

Материалы и оборудование: мягкое напольное покрытие и релаксационная музыка для упражнения «Лучики солнца»; разноцветные цветочки, вырезанные из бумаги для упражнения «Зайчик»; набор музыкальных инструментов; аудиозапись вальса для упражнения «Бал»; пучок фиброоптических волокон.

Ход занятия

1 упражнение «Лучики солнца»

Дети лежат на напольном мягком покрытии, звучит релаксационная музыка.

Психолог: «Представьте, что вы лежите на мягком теплом песке. От песка тоже тепло. Лучики солнышка гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам. Руки отдыхают, ноги отдыхают. Дышите легко и глубоко. Лучики солнца скользят по коже. Вам очень приятно. Но, пришла пора вставать, потянитесь и улыбнитесь».

Рефлексия:

- расскажите, что вы представляли во время своего путешествия?
- какие чувства и ощущения вы испытали?
- что волшебное или чудесное с вами произошло?

2 упражнение «Зайчик»

По полу разложены цветочки из бумаги.

Психолог: «Прыгайте на двух ножках, как зайчики, на цветочки по моей команде (справа, слева, вперед, назад, указание цвета)».

Рефлексия:

- легко ли было выполнять задание?
- что помогло выполнить это задание? (внимательность, сосредоточенность)
- какие чувства испытывали?

3 упражнение «Оркестр»

Детям предлагается музыкальные инструменты: маракасы, бубны, треугольники, колокольчики. Когда один из детей играет на одном из музыкальных инструментов, другие дети - слушатели, стараются определить по звуку, какой инструмент звучал.

Рефлексия:

- легко ли было выполнять задание?
- какие чувства испытывали, когда играли на инструментах?
- какие чувства испытывали, когда угадывали звучащий инструмент?
- что понравилось больше играть или слушать музыку?

4 упражнение «Бал»

Звучит аудиозапись вальса.

Психолог: «Вы получили приглашение на праздник к морскому царю. Превратитесь в рыбок (русалочку, морскую звезду, ракушку и т.п.). Под звуки плавной музыки (*лежа или стоя*) начинайте свой танец».

Рефлексия:

- в кого вы превратились, почему?
- легко ли было выполнять задание?
- какие чувства испытывали?

5 упражнение «Водопад»

Дети по очереди стоят у стены, психолог водит нитями по телу ребенка.

Психолог: «Ты стоишь возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Тебе дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Ты стоишь под этим водопадом и чувствуешь, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по твоим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза — поглаживание ребенка). А нежный свет течет дальше по груди ... по животу... Пусть свет гладит твои ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и ты чувствуешь, как тело становится мягче. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом ты все сильнее расслабляешься. Волшебный водопад наполнил тебя свежими силами и энергией».

Рефлексия:

- расскажите, что вы представляли во время своего путешествия?
- какие чувства и ощущения вы испытали?
- что волшебное или чудесное с вами произошло?

4 занятие

«Давайте представим...»

Цель: снижение нервно-психического напряжения.

Задачи:

- снижение нервно-психическое напряжение;
- снижение тревожности;
- знакомство с упражнениями на расслабление.

Материалы и оборудование: световой проектор "Болид", колесо спецэффектов "Подводный мир", мягкие формы, зеркальный шар, музыкальный центр, диски с записью спокойной музыки.

Время работы: 30-40 минут.

Ход занятия

Психолог: Добрый день, дорогие друзья! Я рада видеть вас в этой волшебной комнате. Я предлагаю Вам продолжить наше путешествие с волшебный мир.

1 упражнение «Подводный мир»

Психолог: «Представьте себя на дне океана, постепенно погружайтесь в воду (лёжа на спине или на животе на мягком покрытии или мягких платформах): правая рука, левая рука, (имитация плавания). А теперь спокойно лежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря и т.п.»

Рефлексия

Что вы чувствовали, представив себя на дне океана? На что это было похоже? Удалось ли расслабиться?

2 упражнение «На Остров мечты»

Психолог: «Удобно располагайтесь в креслах и закрывайте глаза. Сейчас мы все отправимся на остров Мечты. Корабль стремительно несется

вперед, рассекая синие волны. Светит яркое солнце. Вам легко и радостно. Дельфины сопровождают вас на протяжении всего пути. Они ваши верные друзья и помощники. Когда вы плаваете с ними, вам необыкновенно приятно ощущать их поддержку, гладкие, прохладные спины, смотреть в добрые, доверчивые глаза. Впереди уже видны очертания острова, он все ближе и ближе. Уже можно рассмотреть огромные пальмы, золотой песчаный берег, небольшой, но необыкновенно прекрасный водопад. Вы бросаете якорь, спускаете шлюпку, садитесь в нее и гребете к берегу. Шлюпка мягко упирается носом в песчаный берег, вы выходите и осматриваетесь. То, что вы видите, вам очень нравится. Прибрежный песок такой мелкий, желтый, почти золотой и очень теплый, что хочется поскорее разуться и походить босиком. Можно сесть на песок, набирать полные пригоршни его, пересыпать, сыпать себе на ноги. Если добраться до влажного песка, скрытого верхним слоем, можно построить замок, самый удивительный и сказочный. Высокие башенки замка можно украсить ракушками, которыми усыпан берег. На острове растут самые разнообразные растения. Пальмы с тяжелыми кокосами, апельсиновые деревья усыпаны большими ароматными плодами, тяжелые связки желтых, спелых бананов. Все, что вы можете себе представить, растет в этом замечательном месте. Здесь всегда хорошая погода. Даже когда идет дождь, так приятно отдохнуть в палатке, или в домике, который вы себе построили. Просто лежать и слушать, как стучать капли дождя и шумят деревья. После дождя солнце светит еще ярче и так легко дышится! Воздух такой свежий и чистый! Вы глубоко вдыхаете запах зеленых листьев и соленого моря. На острове есть небольшой водопад. Несмотря на жаркое солнце, вода в нем холодная, почти ледяная. Опустите руки, умойте лицо прозрачной, как хрусталь, водой. Вы почувствуете себя обновленными, спокойными и уверенными в себе. Погуляйте

по острову. Осмотрите все окрестности. Понаблюдайте за яркими бабочками. Вдохните аромат цветов. Послушайте шум прибоя, крики чаек. Море такое ласковое и теплое. Так здорово стоять на теплом песке и смотреть на море. На синие с белыми барашками волны, блики солнца на воде. А ночью можно смотреть на звезды. Звезды здесь кажутся очень яркими и очень близкими. корабль ждет вас, пора возвращаться в город, к своим друзьям и делам. Вы можете вернуться на остров, когда захотите, он всегда поможет вам отдохнуть, набраться сил для следующего дня. Я досчитаю до пяти, и вы медленно откроете глаза.

Рефлексия

Удалось ли представить остров мечты?

Трудно было ли представить остров?

Понравилось ли вам на острове мечты?

Хотели бы вы снова побывать там?

3 упражнение «Спонтанный танец»

Инструкция: *необходимо произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др.*

Рефлексия

Понравилось ли вам выполнять это упражнение?

Улучшилось ли ваше настроение?

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление?

Какие упражнения можно использовать дома?

5 занятие

«Какой Я»

Цель: создание условий для формирования адекватной самооценки

Задачи:

- создание условий для развития самопознания;
- развитие уверенности в себе, преодоление робости;
- создание положительного эмоционального фона.

Материалы и оборудование: палочка - балансир, мягкие формы, зеркальный шар, музыкальный центр, диски с записью спокойной музыки.

Время работы: 30-40 минут.

Ход занятия

Психолог: Добрый день, дорогие друзья! Я рада видеть вас в этой волшебной комнате. Я предлагаю Вам продолжить наше путешествие с волшебный мир.

1 упражнение «Артист цирка»

Представьте, что вы артисты цирка. У меня есть волшебная палочка и шар, который нужно пронести и не уронить. Несколько вариантов данного упражнения:

1 вариант: пронести шар на палочке на боковой поверхности по заданной траектории;

2 вариант: пронести шар на конце палочки-балансира по заданному маршруту, обходя препятствия.

Рефлексия

Понравилось ли вам упражнение?

Сложно ли было изображать артиста цирка?

В каком положении было сложнее удерживать шар на палочке?

2 упражнение «Душ превращений»

Помогает неуверенным в себе, тревожным детям войти в нужный образ.

Психолог: «Встань под душ, закрой глаза. Сейчас на тебя упадёт невидимая волшебная пыль, и ты превратишься в сильного, могучего, уверенного в себе льва (слона, лиса)... Итак, ты – царь зверей! Выйди! Покажи, какой ты!».

Рефлексия

Понравилось ли тебе упражнение?

Сложно ли было изображать льва (другое животное)?

Как ты считаешь, обладаешь ли ты этими же качествами?

Какие качества ты бы хотел взять себе?

3 упражнение «Продолжить фразу»

Психолог: Человек не может уметь все. Каждый что-то умеет, а чего-то нет.

Расскажите, пожалуйста, что умеете и чего не умеете вы.

Например:

«Я застенчив(а), зато...»

«Я не умею плавать, зато я умею...»

«Я не умею петь, зато у меня хорошо получается...»

Рефлексия

Было ли вам приятно называть то, что вы не умеете?

Чему бы еще хотели научиться?

Рефлексия занятия. Удалось ли познакомиться со своими качествами?

Какое упражнение больше понравилось? Почему?

6 занятие

«Веселые человечки»

Цель: снижение нервно-психического напряжения, развитие эмоционально-волевой сферы ребенка.

Задачи:

- активизация зрительного восприятия;
- развитие тактильных ощущений, мелкой моторики, самосознания, эмоционального мира детей;
- формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Материалы и оборудование: пуфики, кресла, музыкальный центр, диски записями звуков моря, зеркало, краски, зеркальный шар.

Ход занятия

1 упражнение «Отдых на море»

Психолог: 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... Ваши руки отдыхают... Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко...равно...глубоко...

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

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

Дышим легко...равно...глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.

Хорошо вам отдыхать

Но уже пора вставать
Подтянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать!

2 упражнение «Рисуем эмоции»

Педагог обращает внимание детей на зеркало и просит их посмотреть на себя в зеркале, потрогать свое отражение.

Затем педагог показывает в зеркале веселую улыбку и спрашивает у детей, какая это эмоция. Назвав эмоцию, дети должны изобразить ее на зеркале красками. В ходе упражнения дети изображают одну какую – либо эмоцию. При повторении упражнения следует усложнить задачу – изобразить несколько эмоций, свое эмоциональное состояние, а также состояние педагога, другого ребенка.

3 упражнение «Поймай звезду»

Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймем ее глазками, - она хочет с вами поиграть».

Дети ловят взглядом звездочку.

Дети ловят звездочки ладошками, весело бегают за ними, не отрывая ладошек от отражения звездочек.

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление?

Какие упражнения можно использовать дома?

7 занятие

«Узнай себя»

Цель: снижение нервно-психического напряжения, обогащение восприятия и воображения.

Задачи:

- активизация зрительного восприятия;
- развитие тактильных ощущений, мелкой моторики, самосознания.

Материалы и оборудование: пуфики, кресла, музыкальный центр, диски записями звуков моря, зеркало, краски, песочный стол.

Ход занятия

1 упражнение «Нарисуй себя»

Педагог обращает внимание детей на зеркало: «Посмотрите на себя в зеркало, потрогайте свое отражение».

Затем педагог раздает детям краски и просит каждого ребенка нарисовать на зеркале себя. Ребенок обводит на зеркале контур своего лица, рисует части лица: глаза, брови, губы и т.д.

После рисования дети рассматривают свои рисунки без света и при свете.

2 упражнение «Найди»

Психолог в песке прячет несколько предметов, задача детей - их найти. Можно выполнять упражнение на время, стараясь, каждый раз улучшить результат.

3 упражнение «Радуга»

Психолог: Ложитесь по удобнее, 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.

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление?

Какие упражнения можно использовать дома?

8 занятие

«Журчание воды»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение агрессивности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие мимики и пантомимики;
- обучение способу выплеска злости и агрессии;
- развитие навыка саморегуляции, активизация двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: карточки с изображением настроений для упражнения «Отгадай настроение», мягкие маты для упражнения «Уходи, злость, уходи!», набор музыкальных инструментов, музыкальный центр и музыкальные диски со звуками природы и мелодией «Журчание воды», мягкое напольное покрытие или кресла-трансформеры для упражнения «Рыбки».

Ход занятия

Психолог. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы продолжим наше знакомство с этой волшебной комнатой. Для начала мы с ней поздороваемся.

Дети, наше сегодняшнее занятие будет посвящено вашему настроению. Вы знаете, что такое настроение? Молодцы. В разных ситуациях вы поступаете по-разному, кто-то радуется, кто-то грустит, злиться, обижается и т.д.

1 упражнение «Отгадай настроение»

Психолог. Я вам предлагаю сейчас поиграть в игру «Отгадай настроение». Вы по одному будете ведущим. Я выдам карточки с изображением лиц детей с разным настроением. Ведущий показывает, а остальные участники угадывают. Посмотрите, ребята, сколько разных настроений может быть у одного человека. Какое то настроение человеку очень приятно. Например, радость, удивление ... А некоторые очень неприятны, например, злость, обида. Тогда человеку охота избавиться от такого настроения.

2 упражнение «Уходи, злость, уходи!»

Психолог. Давайте сегодня на занятии попробуем прогнать одно из своих плохих настроений – злость.

Дети по очереди ложатся на мягкое напольное покрытие. Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытию с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Молодцы, справились с заданием. Но есть один секрет: злость надо не только прогнать, надо научиться ее избегать. Для этого мы с вами выполним следующее упражнение.

3 упражнение «Бубенчики»

Каждый ребенок выбирает себе музыкальный инструмент. Задача ребенка повторить под музыку движения ведущего так, чтобы инструменты звучали тихо (или наоборот издавали громкий звон).

Потрудились вы сегодня на занятии, устали. Давайте немного отдохнем и послушаем музыку.

4 упражнение «Рыбки»

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Психолог: «Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день»

Ребята, пришло время прощаться с нашей волшебной комнатой.

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление? Какие упражнения можно использовать дома?

9 занятие

«Отдых на море»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение тревожности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие произвольного внимания;
- развитие умения передавать свои ощущения в словесной форме;
- стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия;
- развитие творческого воображения, зрительного восприятия;
- снижение уровня тревожности;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: напольная сенсорная дорожка для упражнения «Волшебная дорожка», зеркальный шар для упражнения «Звездное небо», мягкое напольное покрытие или кресла-трансформеры для упражнения «Отдых на море», музыкальный центр и музыкальные диски с шумом прибоя и звуками природы.

Ход занятия

Психолог. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы продолжим наше знакомство с этой волшебной комнатой. Для начала мы с ней поздороваемся.

Комната наша волшебная и в ней есть волшебная дорожка.

1 упражнение «Волшебная дорожка»

Психолог. Сейчас я предлагаю каждому участнику пройти по этой дорожке, постоять на каждой ее подушечке и сказать, что же чувствуют ваши ноги, приятно ли стоять в том или ином месте.

После того, как пройдут все участники, можно повторять это упражнение, изменяя темп.

2 упражнение «Звездное небо»

Психолог. Ребята, вот мы с вами походили по волшебной дорожке, а сейчас я предлагаю вам продолжить наше путешествие в волшебной комнате...

Представьте, что по этой дорожке мы вышли на поляну. Но вы так долго шли, что добрались до нее только к вечеру. На небе появляются первые звездочки. Взгляните на небо, на что же похожи эти звезды? Может они складываются в какие-нибудь узоры или фигуры?

Молодцы. Как много узоров и фигур вы смогли назвать. Но пока мы сидели на поляне, наступила ночь. Где-то кричит филин, может волк воет, ветки хрустят.

3 упражнение «У страха глаза велики»

Психолог: «Давайте попробуем сейчас показать, как мы себя ведем, когда наступила ночь».

- Но что это?! Хрустнула ветка, 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! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

Ну что, давайте возвращаться обратно. Проходите по нашей волшебной дорожке. Остановитесь. Слышите, где-то море шумит. Может, сходим и посмотрим на него.

4 упражнение «Отдых на море»

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие или в кресла-трансформер.

Психолог. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Ну что, наше время подходит к концу. Давайте заканчивать наше путешествие и возвращаться домой.

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление?

Какие упражнения можно использовать дома?

10 занятие

«Летняя ночь»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, обогащение восприятия и воображения, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- активизация двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снижение эмоционального напряжения;
- развивать умение управлять своим телом, дыханием;
- развитие воображения, речи.

Материалы и оборудование: ширма и куклы-марионетки для проведения сказкотерапии, «цветовые пятна», мягкое напольное покрытие, прибор для создания светового эффекта "Жар-птица"; музыкальный центр и музыкальный диск «Ночная симфония».

Ход занятия

Психолог. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы продолжим наше знакомство с этой волшебной комнатой. Для начала мы с ней поздороваемся.

1. Сказкотерапия: "Звездная страна"

Психолог рассказывает сказку, используя кукол - марионеток: "В одной сказочной стране жили-были звездочки, поэтому страна называлась Звездная. Звездочки были разные: голубые и белые, желтые и синие, зеленые и розовые, красные и даже черные. Они и по размеру были разные. Жили здесь и совсем крохотные звездочки, и звезды средних размеров, жили и вовсе огромные

звезды. Не было среди них звездочки точь-в-точь похожей на другую. Но всех их объединяло одно общее свойство. Душа каждой звездочки была наполнена любовью ко всем жителям этой сказочной страны. Поэтому они видели друг в друге только хорошее и доброе и от этого светились удивительным волшебным светом. Звездная страна от этого чудесного сияния была необыкновенно красива и неповторима. Повсюду царили мир, согласие, взаимопонимание и любовь.

Но однажды пролетал над Звездной страной самый пакостный из всех пакостей на свете - злой волшебник, которого так и звали Пакость Пакостьевич. И задумал Пакость Пакостьевич злое дело, решил поссорить всех звездочек между собой. Стал Пакость Пакостьевич нашептывать звездочкам, что в других странах веселее, интереснее и лучше жители живут. Заволновались звездочки, забеспокоились. Им тоже хотелось зажить еще интереснее, еще веселее, еще лучше.

- А что же нужно для этого сделать? - поинтересовались звездочки.

- Все очень просто: нужно находить в других недостатки, все время ругать, по больше критиковать, вспоминать все проступки, которые когда-то были совершены, - учил со знанием дела Пакость Пакостьевич. Но звездочки не умели этого делать. И злой волшебник принялся их обучать дальше.

- Эй, ты, - крикнул он черной звездочке по имени Аделаида. - Ты чего такая черная? Знаю, знаю, умываться ленишься. Фу грязнуля какая... Тонну мыла надо чтобы такую чумазую отмыть. Хи-хи-хи...ха-ха-ха...

Кто-то подхватил, кто-то промолчал... Но веселее не стало. А черная звездочка Аделаида от грубых насмешек стала прямо у всех на глаза тускнеть и не светила уже удивительным волшебным светом как раньше. А Пакость Пакостьевич не унимался.

- Эй, громадина, - крикнул он большой зеленой звезде Иоланте. Вот разъелась...
Смотри, скоро всю страну без продуктов оставишь с такими-то аппетитами.
Ха-ха-ха...

Никто не заступился. И от грубых насмешек начала блекнуть яркая прежде зеленая звездочка Иоланта. А Пакость Пакостьевич все не унимался. Он подошел к маленькой розовой звездочке по имени Юта и стал смеяться над ней.

- Ой, не могу... Что это за крохотуля? Не звездочка, а микроб какой-то. Только в микроскоп такую разглядывать. Какой от нее прок, зря только небо коптит, - снова громко расхохотался.

От таких грубых и злых слов, странного смеха крохотная звездочка Юта почти совсем погасла. И тут многие звездочки подхватили идею Пакость Пакостьевича. Они принялись с большим усердием выискивать недостатки в каждой звездочке, критиковали друг друга. И от обидных, грубых слов, дурных мыслей любовь стала уходить, а души начали заполняться ненавистью, злобой и завистью.

И от этого звездочки поблекли, потускнели и уже не светились удивительным волшебным светом, который придавал когда-то неповторимое очарование Звездной стране.

Первой опомнилась совсем юная белая звездочка по имени Люська. "Что же делать?- думала Люська.- может подождать доброго волшебника? но когда он прилетит? Ведь так можно прождать и год, и два, и три, и тридцать три, а то и вовсе не дожидаться. А действовать нужно прямо сейчас, иначе может быть поздно!" И она свой страх и риск начала действовать. Люська стала вместо недостатков находить в звездочках достоинства, искала тот доброе и хорошее, что было в душе каждой из них. Сначала она обратилась к черной звездочке Аделаиде.

- Аделаида, ты очень добрая, ты всегда заботилась о больных звездочках. Благодаря твоему вниманию, чуткости, терпению они быстрее выздоравливали! И совершилось чудо. Поблекшая звездочка Аделаида засияла вдруг снова удивительным волшебным светом.

- Ура! Получилось. Добрые слова помогают, - ликовала обрадованная Люська. И начала действовать уже увереннее.

- Иоланта, я всегда восхищалась тобой. Ты всегда приходишь на помощь звездочкам, попавшим в беду, выручаешь их.- и, от этих слов Иоланта вновь вспыхнула и засверкала, переливаясь всевозможными оттенками чудесного зеленого цвета.

Потом Люська заговорила с крошечной звездочкой Ютой:

- Хоть, ты Юта, и очень маленькая, но душа твоя очень большая и светлая. Благодаря тому, что ты очень веселая, все наши праздники проходили так весело и интересно.

И Юта засияла вновь удивительным волшебным светом. Люськину идею подхватили другие звездочки. Они принялись искать друг в друге что-то доброе и хорошее, что было в душе каждой из них.

И свершилось чудо! Звездочки вспыхивали одна за другой как огоньки новогодней гирлянды. Снова Звездная страна засияла удивительным волшебным светом, вновь она стала прекрасной и неповторимой.

А Пакость Пакостьевич понял, что ему здесь делать больше нечего и он полетел искать такую страну, жители которой обожают находить в других недостатки, а достоинств не замечают, где любят критиковать друг друга, ссориться, где долго помнят обиды.

А не пролетал ли Пакость Пакостьевич случайно над вашей страной?

2. Упражнение на релаксацию «Летняя ночь»

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Психолог. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

3. Ритуал окончания занятия

Рефлексия

Итак, вы прослушали удивительную историю. О чем она??

Чему учит эта сказка? Пригодиться ли она в жизни?

11 занятие

«Море»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие навыка саморегуляции, активизация двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снижение эмоционального напряжения;
- развивать умение управлять своим телом, дыханием;
- развитие воображения, речи.

Материалы и оборудование: мягкое напольное покрытие, музыкальный центр и музыкальный диск «Журчание воды» для упражнения «Рыбки».

Ход занятия

Психолог. Здравствуйте, ребята. Я предлагаю вам отправиться со мной в морское путешествие.

1 упражнение "Море"

Инструкция. *Исходное положение - сидя на полу или стоя. Детям предлагается вместе с психологом рассказать историю, сопроводив ее соответствующими движениями:*

На море плещутся волны маленькие и большие (*руками поочередно рисуются в воздухе маленькие волны, затем уже сцепленными в замок - большая волна*). По волнам плывут дельфины (*синхронные волнообразные движения руками вперед*). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул (*поочередные волнообразные движения руками*). За ними плывут и дельфинята (*руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук*

выполняют синхронные волнообразные движения вперед)). Они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразное движение). Вместе с дельфинами плывут медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

2 упражнение "Я рисую море"

Педагог-психолог показывает фотографии с изображением моря на сенсорной доске и читает стихотворение "Я рисую море" В. Орлова:

Я рисую море,
Голубые дали.
Вы такого моря
Просто не видали!
У меня такая
Краска голубая,
Что волна любая
Просто как живая!
Я сижу тихонько
Около прибоя -
Окунаю кисточку
В море голубое.

3 упражнение на релаксацию «Рыбки».

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Психолог. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

Рефлексия

Понравилось ли тебе выполнять упражнения?

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Улучшилось ли твое настроение?

12 занятие

«Прогулка по сказочному лесу»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение тревожности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие навыка саморегуляции, активизации двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: лампа «Волшебный цветок», зеркальный шар, музыкальный центр и музыкальные диски со звуками природы и мелодией «Лесные звуки», мягкое напольное покрытие или кресла-трансформеры для упражнения «Солнечные зайчики».

Ход занятия

Психолог. Здравствуйте ребята. Для того чтобы нам продолжить знакомство с нашей волшебной комнатой, давайте с ней поздороваемся.

Ребята, наше занятие сегодня будет посвящено путешествию в сказочный лес и нашему настроению. На прошлом занятии мы с вами познакомились с понятием «настроение». Чтобы попасть в сказочный лес, нам нужно выучить волшебные слова:

*Волшебный цветок, в сказку веди,
Не дай нам цветок ослабнуть в пути,
Для нас ты смелость и свет подари
И сказку новую нам оживи.*

1 упражнение «Волшебный цветок»

Психолог. Сегодня к нам в гости пришел «волшебный цветочек». Он очень необычный, он может помочь нам очутиться в волшебном лесу, но для этого мы должны вспомнить волшебные слова. Итак: (Дети говорят заклинание, Волшебный цветок загорается.)

2 упражнение - игровое задание «Игрушки»

Психолог. Игрушки шли по лесу и неожиданно упали в глубокую яму, из которой трудно было выбраться. Их спасло то, что у них с собой были свистульки и колокольчики. На звук колокольчиков прибежали пастухи, которые подумали, что это заблудились их овцы, игрушки были спасены.

Ребята, как вы думаете, что почувствовали игрушки, когда попали в яму? (страх). А когда их нашли? (радость, облегчение)

3 упражнение «Солнечные зайчики» (релаксация)

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Психолог. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику, и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

4 упражнение «Цветущий водопад»

Психолог. Пришло время прощаться с нашей волшебной комнатой, которая сегодня нас водила в сказочный лес. Для этого, чтобы нам вернуться обратно, нам надо помочить руки в цветущем водопаде . Когда будете трогать цветные струи воды цветущего водопада, загадайте то, чего вы хотите научиться делать. Наш водопад исполняет желания.

А для того, чтобы нам с вами вернуться обратно в детский сад, мы должны сказать волшебные слова:

*Волшебный цветок, сказка прошла,
Нам много чудесного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.*

Вы молодцы. Спасибо за работу!

Рефлексия

Понравилось ли вам выполнять упражнения?

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Улучшилось ли ваше настроение?

13 занятие

«Прогулка по сказочному лесу»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение тревожности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие навыка саморегуляции, активизации двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: лампа "Волшебный цветок"; сенсорная тропа для упражнения сенсорная тропа, зеркальный шар для упражнения «Солнечные зайчики», пузырьковая колонна для упражнения «танец рыбок», мягкое напольное покрытие или кресла-трансформеры для упражнения «Полет к звездам», музыкальный центр и музыкальные диски со звуками природы и мелодией «Лесные звуки».

Ход занятия

Психолог. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами продолжим гулять по нашему сказочному лесу. Давайте вспомним волшебные слова.

Дети проговаривают заклинание для Волшебного цветка.

1 упражнение «Сенсорная тропинка»

И вот мы снова оказались в волшебном лесу. Проходите по нашей тропинке и скажите, какие животные могут гулять по таким кочкам.

2 упражнение «Солнечные зайчики»

Психолог. Здорово, давайте продолжим нашу прогулку. Посмотрите, как много солнечных зайчиков живет в нашем лесу. Поиграйте с ними. Хватайте и наступайте на тех зайчиков, которые (называется цвет).

3 упражнение «Танец рыбок»

Психолог. Пока мы играли с зайчиками, мы дошли до ручейка, в котором купаются рыбки.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями рыбок. Психолог 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 и показать, как веселятся рыбки.

4 упражнение «Полет к звездам»

Дети располагаются в креслах-трансформерах или на мягком напольном покрытии.

Психолог. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно (музыкальное сопровождение «Лесные звуки»).

Рефлексия

Понравилось ли тебе выполнять упражнения?

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Какие задания вывали трудности?

Улучшилось ли твое настроение?

Психолог. Ребята, ну вот и заканчиваются наше путешествие в волшебном лесу. Давайте подойдем к волшебному цветку, чтобы он отправил нас обратно в детский сад, вспомнили заклинание? Вы молодцы. Спасибо за работу и до новых встреч!

14 занятие

«Встреча с лучом»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение тревожности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
 - развитие навыка саморегуляции, активизации двигательной активности;
 - развитие произвольного внимания;
 - снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.
 - стимуляция зрительных, слуховых и тактильных анализаторов, формирование кинестетической и тактильной чувствительности
- Материалы и оборудование:** полифункциональное оборудование сенсорной комнаты, магнитофон, слайдовая презентация с изображением фона природы, фонарик

Ход занятия

Ритуал приветствия. Игра «Приветствие»

Психолог. Здравствуйте ребята! Сегодня мы снова встретились в волшебной комнате, мы будем знакомиться со своими ощущениями, учиться чувствовать и ощущать все, что нас окружает, и кто нас окружает. Волшебная комната хранит в себе много тайн, которые мы попробуем раскрыть...

Давайте поприветствуем друг друга. Приветствовать друг друга мы будем ладонями. Для того чтобы поделиться хорошим настроением или добрыми пожеланиями друг с другом ладони необходимо разогреть.

Гаснет свет. Появляется лучик, дети передают его друг другу в ладони.

Под ладонями горячих

Озорных ребячьих рук

Непоседа яркий лучик

Заплясал, запрыгал вдруг.

Психолог. Куда это умчался наш лучик? (ответы детей).

Игра «Броуновское движение». Чтобы научиться продвигаться сквозь лесную чащу аккуратно, не задевая деревья и растения, нам поможет эта игра. Мы будем двигаться под музыку в разном направлении медленно и быстро с открытыми глазами и с закрытыми, но необходимо соблюдать правило: «не задевать друг друга, быть внимательными и заботливыми друг к другу ». Выполняя это упражнение, что вы, ребята, чувствовали? (ответы детей)

А вот и наш лучик он не останавливается, а зовет нас дальше.

Психолог. А вот лучик нас привел к необычной тропинке («полоса препятствий»), перед ней водопад (пучок фиброволокон) Звучит таинственная лесная музыка, на сенсорной доске проецируется видео «Луч солнца в лесу». Мне кажется, лучик нас предупреждает, что на нашем пути мы можем встретить разные ощущения, постарайтесь внимательно вслушаться в свои ощущения и во все, что с вами будет происходить. В волшебном лесу живут птицы, животные, насекомые, растут деревья, кусты, травы, цветы, вы слышите их, что вы слышите? (ответы детей об их ощущениях) – они живые и находятся рядом с нами и поэтому мы должны помнить о них беречь, и заботиться о них охранять, не тревожить их покой.

Итак, отправляемся. Мы пройдем по лесной тропинке, идти нужно медленно, преодолевая препятствия (звучит музыка). Пройдя по тропинке, мы подошли к волшебному фонтану («пузырьковая колонна»), полному фантазий и сказочных историй, в котором мы будем угощать рыб волшебным кормом и наблюдать за движениями шариков корма и легкими воздушными пузырьками. В живой природе об обитателях водоемов тоже необходимо заботиться. Чем могут люди

помочь им? (ответы детей: не загрязнять реки, не шуметь, не выливать отходы в воду озер и т.д.)

Ты смотри, смотри, смотри,

Полетели пузырьки,

Красный, желтый, голубой,

Выбирай себе любой.

Как мы можем описать этот фонтан, какой он? (ответы детей: яркий, цветной, глубокий).

Волшебный лучик не оставляет нас он направил нас на цветочную поляну (светящаяся лампа в виде цветка). Ах, какая здесь красота. Дети садятся на подушки. Попробуйте вдохнуть аромат на цветочной поляне. Что напоминает вам этот запах, какой он.

Диафрагмально-релаксационное дыхание с элементами ароматерапии. Человек ощущает прикосновения кожей, видит предметы глазами, чувствует запах носом.

Детям предлагается видео «Гром и молния» **Гремит гром.** Что произошло, что это? (ответы детей: гремит гром, льет ливень). Что ребята вы почувствовали, когда загремел гром (ответы детей: нам стало страшно). Что нужно делать, когда становится страшно (можно спрятаться, подойти к взрослым людям), а еще нужно учиться преодолевать страх.

Вот и гроза закончилась, наступило спокойствие и тишина. А нам пришло время отдохнуть от длительного путешествия, помечтать, мысленно пройти по лесной тропинке. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). (Звучит релаксационная музыка.) Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Включается проектор, направляется свет его на зеркальный шар, появляются звезды.)

Релаксация «Бабочка»

В далекой волшебной стране, где много ярких благоуханных цветов, где светит солнце, дует легкий ветерок, и где всегда голубое небо, жила-была Бабочка. Яркая и прекрасная. Жители этой страны очень любили ее и всегда рады были ее видеть.

Но еще совсем недавно, она была большой лохматой гусеницей и жила на высоком старом дереве. У гусеницы было много лапок, но уползти далеко она не могла. А ей так хотелось повидать весь мир! Узнать, как живут там за горами, вдали от их волшебной страны.

И в волшебной стране, и в жизни, многие гусеницы превращаются в куколок. Превратилась в куколку и наша гусеница. Лежа в коконе, она мечтала увидеть мир. И очень скоро мечты ее осуществились, - она превратилась в прекрасную Бабочку. Теперь она могла летать высоко-высоко и видеть гораздо больше прежнего.

Часто в небе она встречала радугу, и они подружились. И вот, однажды, попрощавшись с обитателями волшебной страны, Бабочка отправилась в путешествие...

Психолог. Вот и подошла к концу наша прогулка, давайте попрощаемся с волшебным лучом, который помог нам почувствовать богатый, загадочный мир природы. Обсуждение ощущений и чувств детей (рефлексия).

Посмотри в глаза друзьям,

Как приятно было нам!

Нам понравилось играть!

Мы придем сюда опять!?

До свидания!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перечень оборудования, учебно-методических и игровых материалов кабинета педагога-психолога

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два блока: **релаксационный** и **активационный**. Разделение условное, так как одно и то же оборудование можно использовать с разными целями.

Использование оборудования релаксационного блока позволяет создать атмосферу безопасности и спокойствия. Оно включает:

№	Название оборудования	Описание
1	Комплект мягких развивающих подушек «Фрукты» (доли)	Комплект состоит из подушек, изготовленных в виде фруктов (дольки фруктов). Подушки содержат вшитые тактильные элементы из различных материалов. В комплект входят подушки в форме долек фруктов «Киви», «Апельсин», «Лимон», «Арбуз».
2	Комплект мягких развивающих подушек «Фрукты» (половины)	В комплект входят две подушки в форме полусферы, стилизованные под апельсин и арбуз. Чехлы подушек выполнены из разной ткани. Подушки содержат звуковые элементы, издающие звуки разной частоты. На плоской стороне подушек имеются тактильные элементы разной текстуры
3	Пучок фиброоптических волокон	Фиброоптическое волокно состоит из 100 волокон, светящиеся точки на каждом волокне равномерно расположены по всей длине волокна, расстояние между точками 15мм.

4	Интерактивный источник света к пучку фиброоптических волокон	Интерактивный источник света к пучку фиброоптических волокон имеет встроенные светодиодные источники света, обеспечивающие свечение волокон разными цветами. Предусмотрена возможность самостоятельного выбора скорости смены цвета при помощи пульта управления, который обеспечивает выбор из 16 вариантов цветов свечения источника.
5	Зеркальная полусфера ПСЦ-26-15	Зеркальная полусфера оклеена разноцветными зеркалами на основе цветного стекла с зеркальной амальгамой на тыльной стороне.
6	Источник света к зеркальной полусфере СВЕТОВАЯ ПУШКА «Зебра-50»	В комплект входит набор из 4 диафрагм, предназначенных для изменения ширины луча.
7	Световой проектор «Болид»	Проектор оснащен ротатором, предназначенным для вращения колеса спецэффектов.
8	Колесо спецэффектов тип 1 жидкое	Колесо состоит из двух слоев стекла, внутри которых находятся разноцветные масла, которые при смешивании создают не повторяющуюся проекцию.
9	Колесо спецэффектов тип 2	Колесо представляет из себя стеклянный диск, на которое нанесено изображение подводного мира.
10	Прибор для создания светового эффекта «Жар-птица»	Прибор для создания светового эффекта предназначен для создания светового эффекта в комнатах психологической разгрузки. Получающийся рисунок

		представляет собой структуру в виде шестигранников с разными цветовыми оттенками, а так же разноцветные «звезды» разных размеров и цветов, движущиеся по стенам, потолку и полу помещения.
11	Прибор для создания светового эффекта «Жонглер»	Световой эффект заключается в проецировании на стену разноцветных россыпей звездочек, капель. Имеется возможность регулировки скорости вращения диска при помощи ручки, расположенной на корпусе прибора.
12	Управляемая панель для развития восприятия света и звука	Управляемая панель для развития восприятия света и звука состоит из 6 ячеек разного цвета, в виде световой лестницы. Принцип работы панели: при появлении звука на панели загораются ячейки, чем выше громкость звука, тем большее количество ячеек загорается, начиная с самой нижней. Панель имеет следующие режимы работы: - световой — все ячейки подсвечены; - световой — последовательная подсветка ячеек с дальнейшим затуханием; - световой — хаотическая подсветка ячеек; - светозвуковой режим — чем выше интенсивность звука, тем больше ячеек подсвечивается; - светозвуковой режим — в зависимости

		от интенсивности звука происходит последовательная подсветка ячеек (по каждому хлопку ячейки подсвечиваются по очереди); - светозвуковой режим — в зависимости от интенсивности звука происходит последовательная подсветка ячеек при этом предыдущие ячейки гаснут (по каждому хлопку ячейки подсвечиваются по очереди)
13	Ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА»	Ультразвуковой распылитель эфирных масел служит для распыления. В набор входят масла разных ароматов.
14	Воздушно-пузырьковая релаксационная стойка (в комплекте с мягкой платформой и отражающими поверхностями	Интерактивная воздушно-пузырьковая трубка с пультом управления в комплекте с мягкой платформой и двумя отражающими поверхностями
15	Мягкая форма	Две мягких формы в виде пуфика, принимающих форму тела
16	Массажный коврик	Массажный коврик имеет анатомическую форму. Количество зон массажа — 6. Массажный коврик имеет возможность массажного воздействия как на все зоны одновременно, так и по отдельности, а также возможность регулировки интенсивности массажа. Имеется отключаемая функция теплового воздействия с помощью подогрева поверхности коврика. В комплекте имеется пульт управления и

		адаптер питания от сети.
17	Активная акустическая система Sven AC SPS-702	Активная акустическая система имеет возможность подключения к звуковой карте специализированного программного комплекса психолога и включает 2 колонки, имеющие возможность воспроизведения двух полос звуковых частот.

Использование оборудования активационного блока направлено на стимуляцию ослабленного зрения, слуха, осязания и т.п., а также исследовательского интереса, на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия, развитие моторной активности и координации за счет создания обогащенной мультисенсорной среды. Оборудование включает:

№	Название оборудования	Описание
1	Балансировочная доска с лабиринтом тип 1	Устройство для развития вестибулярного аппарата представляет собой доску с пазом в виде кольцевого лабиринта. Доска имеет ручки, обеспечивающие возможность ручного использования.
2	Балансировочная доска с лабиринтом тип 2	Устройство для развития вестибулярного аппарата представляет собой доску с пазом в виде кольцевого лабиринта. Доска имеет ручки, обеспечивающие возможность ручного использования.
3	Настенный лабиринт	Лабиринт представляет собой квадрат

	квадратный	со стороной 50 см.
4	Настенный лабиринт треугольный	Лабиринт представляет собой равносторонний треугольник со стороной 58.8 см.
5	Стол - мозаика	В основании стола имеются отверстия для установки в них шариков четырех разных цветов из комплекта стола. При проведении занятий шарики устанавливаются в отверстия основания стола в различных сочетаниях и последовательностях.
6	Тактильно-развивающая панель «Разноцветное домино»	Настольная панель для развития мелкой моторики, цветового и тактильного восприятия представляет собой деревянное основание, на котором установлены 12 разноцветных параллелепипедов. В каждом параллелепипеде закреплена веревочка, продетая сквозь основание. На конце веревочки закреплён деревянный шарик.
7	Декоративно-развивающая панель «Пруд»	Настенный модуль для развития мелкой моторики и цветового восприятия состоит из элементов: водоема камыша и травы. На водоеме отфрезерованы пазы в виде лабиринтов, в которые установлены подвижные элементы в виде лягушек.
8	Декоративно-развивающая панель «Дерево»	Настенный модуль для развития мелкой моторики и цветового восприятия состоит из элементов: ствола, кроны и травы. На стволе

		дерева отфрезерованы пазы в виде лабиринтов, в которые установлены подвижные элементы в виде жучков и цветов.
9	Лабиринт тип 1	Лабиринт представляет собой доску с пазом в виде спирали.
10	Лабиринт тип 2	Лабиринт представляет собой доску с пазом в виде спирали.
11	Модульный лабиринт	С двух сторон каждого модуля установлены борта, между которыми натянуты веревки, с закрепленными на них цветными пластиковыми кольцами, которые имеют возможность перемещаться вдоль веревок. Через них продевается гофрированный прозрачный шланг.
12	Логические блоки Дьенеша с альбомами: «Поиск затонувшего клада», «Праздник в стране блоков», «Спасатели приходят на помощь», «Игры - нелепицы»	Набор включает 48 блоков в виде объемных геометрических фигур, различающихся по цвету, форме, размеру и толщине. В комплект входят 5 альбомов с играми и упражнениями.
13	Сенсорный набор для социальной адаптации	В сенсорный набор для социальной адаптации входит: 1. Metalog Балансир 2. Metalog КоммуниКарты 3. Metalog Собери квадрат.
14	Набор музыкальных	Состав: 3 колотушки с палочками; 2

	инструментов	гуиро со скребком; погремушка; тамбурин с деревянной ручкой; 2 джинг-стика с бубенцами; джинг-стик с тарелками; 2 тарелки диаметром 15 см; 2 пальчиковых тарелки; 2 треугольника с палочками; 3 деревянных клавиша; 2 деревянные кастаньеты.
15	Ширма для кукольного театра	Ширма для кукольного театра трехсекционная, имеет одно окно с занавеской для показа представлений.
16	Весовой набор	12 элементов для изучения понятия веса. Элементы в виде деревянных цилиндров с наполнением разбиты на пары элементов с одинаковым весом и цветом метки. Цвета меток и вес элементов у пар различен.
17	Набор для развития слухового восприятия	12 элементов для развития слухового восприятия, которые разбиты на пары с одинаковым наполнением и цветом метки. Цвета меток и наполнение элементов у пар различен.
18	Набор для развития тактильного восприятия	Основа с ячейками в виде выемок и 10 элементов для развития тактильного восприятия. Тактильные поверхности у элементов разные. На дне выемок разные тактильные поверхности, совпадающие с тактильными поверхностями элементов.
19	Воздушный балансир	Балансир имеет игольчатый клапан для регулирования объема воздуха.

20	Набор тактильных фигурок животных	Состав: 3 различные по размеру и цвету фигурки ежей; 2 различные по размеру и цвету фигурки гусениц; 1 фигурку дикообраза.
21	Развивающий набор «Геометрические тела»	Набор геометрических фигур. Состав: 7 объемных геометрических фигур, выполненных из дерева: шар, куб, 2 шт параллелепипеда (с основанием квадрат и с основанием прямоугольник), конус, цилиндр, прямоугольная призма.
22	Лечебный пуфик для разгрузки позвоночника	Тип пуфика: разборный.
23	Палочка-балансир	Палочка-балансир предназначена для развития координации движений, крупной и мелкой моторики рук.
24	Набор тактильных мешочков с цифрами	12 тактильных мешочка разного цвета с изображениями цифр и 3 тактильных мешочка с изображением математических знаков.
25	Комплект конструкторов LEGO DUPLO	Состав: - LEGO Город DUPLO - LEGO Детская площадка DUPLO - LEGO Большая ферма DUPLO - LEGO Строительные машины DUPLO - LEGO Математический поезд DUPLO
26	Детская полоса препятствий	Детская полоса препятствий — 13

		элементов. Состав: - модуль в форме трапеции — 2шт; - модуль в форме ступеньки — 2 шт; - модуль в форме балки с полусферической верхней поверхностью и вырезом — 2 шт; - модуль в форме балки — 2 шт; - модуль в форме параллелепипеда с конусным вырезом сверху и полукруглым вырезом снизу — 2 шт; - мат — 2 шт; - модуль в форме полукольца — 1 шт.
27	Интерактивная доска SMART Board SBM685	
28	Проектор Epson EB-W03	
29	Набор психолога	В составе: 1. Metalog Построй башню. Комплект оборудования для развития навыков работы в команде. 2. Metalog Командный навигатор. Комплект оборудования для развития навыков многоуровневой коммуникации. 3. Metalog Культуралли. Комплект оборудования для первичной адаптации детей. 4. Metalog Паутина. Комплект

		оборудования для отработки личностных и групповых факторов доверия и дисциплины общения. 5. Metalog SolutionBoard. Комплект оборудования для индивидуальной работы с детьми.
30	Комплект диагностических материалов для психолога	В составе: 1. Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства (методика В.М. Элькина) — диагностика и коррекция нервно-психического состояния. 2. Методика экспресс-диагностики работоспособности и функционального состояния человека (методика М.П. Мороз). 3. Проективная методика «Hand-тест» - диагностика социальной агрессии. 4. Тест Тулуз-Пьерона — диагностика минимальных мозговых дисфункций.

Рекомендации

по использованию оборудования темной сенсорной комнаты

с отдельными категориями детей

Крайне осторожно следует подходить к занятиям в сенсорной комнате с детьми, имеющими следующие проблемы:

Астенические проявления. Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности в интерактивной среде часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступит спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время пребывания в сенсорной комнате таких детей необходимо наращивать от занятия к занятию (от 7 до 15-20 мин).

Коммуникативные нарушения. При работе с данной категорией рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

Синдром гиперактивности. Для занятий с гиперактивными детьми необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители. Занятие проводится не более 15 минут. Световые эффекты до 5 минут. При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции.

Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии. Занятия с детьми и взрослыми, страдающими данным заболеванием проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например такие,

как зеркальный шар. Не рекомендуется использовать полную темноту. Больные эпилепсией или с готовностью к ней приходят в помещение комнаты только тогда, когда один из осветительных приборов, рекомендованный для использования во время занятий с ними, уже включен. У детей с судорожной готовностью, частыми эпилептическими припадками рекомендуется применять только релаксационные приемы и оборудование.

Психоневрологические заболевания. Нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами. В этом случае также необходима рекомендация лечащего врача. В работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога.

Нарушения зрения. Опора на занятиях делается на более сохранные слуховые и тактильные анализаторы. Например, во время занятий с интерактивной двухметровой колонной, установленной на мягкой платформе, нельзя использовать зеркальный уголок, так как он не позволяет ребенку сконцентрировать зрение на самом объекте и рассмотреть движение пузырьков или рыбок внутри нее. Занятия в комнате с детьми, имеющими нарушения зрения, учитывают их особенности (уменьшение поля зрения, четкости, искажение зрительного образа). Не рекомендуются мелькающие изображения. Желательно использовать контраст. При работе с детьми с нарушениями зрения следует с осторожностью пользоваться лампами направленного света.

Нарушения слуха. Поскольку система работы в комнате ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, детям с нарушенным слухом трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зрительные или тактильные интерактивные эффекты. Восприятие аудиальных ощущений (музыкальное сопровождение занятий и др.) становится

для глухих людей недоступным. Поэтому использование этого оборудования, наряду с интерактивным оборудованием, доступным для их восприятия, требует специального отбора и комплексного взаимодействия психолога и сурдопедагога.

Тревожные дети. В процессе занятий с тревожными детьми необходимо исключить резкие переходы от одного стимула к другому. Первое посещение тревожным ребенком темной сенсорной комнаты следует начать с того, что ребенок вместе с педагогом (психологом) подходит к открытой двери в комнату, где включены все сенсорные стимулы. Если ребенок сам входит в комнату, то педагог дает возможность ему в течение 5 минут исследовать ее и удостовериться в ее безопасности. По истечении 5 минут рекомендуется выключить все оборудование, а затем использовать максимум три стимула в зависимости от целей занятия. Психолог должен знать какое оборудование следует включить в начале, а какое — в конце занятия.

Примеры релаксации с использованием сенсорного оборудования

При проведении релаксации желательно использовать зеркальный шар и аудиозаписи.

Дети располагаются на мягком напольном покрытии и мягком кресле.

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... Ваши руки отдыхают...Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легко 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 тепло, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой. Ваши страхи, беды смыла и унесли 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.

Примеры упражнений для мышечной релаксации

Ноги

Подними левую ногу, поверни ее носком к себе и напряги ее. Отметь места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя часть бедра, колено, икра, передняя и задняя часть стопы и носок). Медленно расслабь ногу и опускай ее, пока стопа не окажется на полу. Убедись, что нога полностью расслаблена. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с правой ногой.

Живот

Напряги живот, поджав его и сделав твердым, как доска. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь живот. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях.

Спина

Наклонись вперед. Отведи локти максимально назад и попробуй свести лопатки. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься, выпрямись в кресле и вытяни руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

Грудная клетка

Напряги грудную клетку. Попытайся сжать ее. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь грудь. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Ниже пояса

Напряги нижнюю часть тела, включая бедра и ягодицы. Ты должен почувствовать, как будто слегка приподнялся над креслом. Ты можешь заметить, что твои ноги тоже немного напряглись. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься в кресле. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Руки

Выпрями правую руку, сожми кулак и напряги руку от плеча до кисти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с левой рукой.

Шея

Напряги шею. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь шею. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Лоб

Наморщи лоб. Отметь те места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (над переносицей и под каждой бровью). Медленно расслабь лоб и особо внимательно следи за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Глаза

Очень плотно закрой глаза. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Твои глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь глаза, медленно открывая их. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Нос

Наморщи нос. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (переносица и ноздри). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь нос, сняв все напряжение. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Улыбка

Широко улыбнись. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, щеки). Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабь лицо. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

Язык

Крепко прижми язык к небу. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (между нёбом и языком и мышцы под нижней челюстью). Медленно расслабь эти мускулы, опуская язык вниз. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Челюсти

Напряги челюсти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (мускулы с обеих сторон лица и виски). Медленно разожми челюсти и отметь ощущение освобождения. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Губы

Подожми губы. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа и уголки губ). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь губы. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.