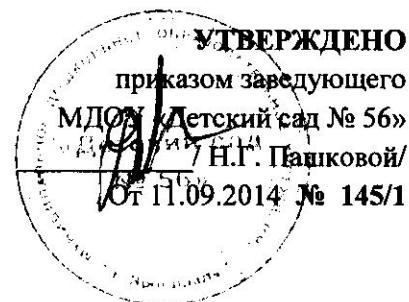


**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад №56»**



**Программа поддержки
психологического здоровья для детей
дошкольного возраста
в условиях сенсорной комнаты.**

педагог - психолог
МДОУ № 56
Клюева Елена Геннадьевна

Объяснительная записка

Цель данной программы: поддержка психологического здоровья ребенка в условиях сенсорной комнаты.

Выделенные компоненты психологического здоровья позволяют определить следующие **задачи психологической поддержки детей:**

- Развитие произвольной саморегуляции эмоциональных состояний;
 - Обучение навыкам саморегуляции, а так же снятие психомоторного напряжения;
 - Развитие сенсорной чувствительности, самопознания;
 - Развитие творческого воображения;
 - Поддержка и обеспечение формирования основных новообразований (старшего дошкольного) возраста.
1. Формирование эмоциональной децентрации, саморегуляции.
Начало осознания ребенком своих и чужих чувств.
 2. Произвольная регуляция поведения.

Методические средства используемы в занятиях по поддержке психологического здоровья.

- Упражнения и игры направленные на развитие произвольной саморегуляции. Психофизическая тренировка.
- Упражнения и игры на развитие сенсорной чувствительности (зрительной, слуховой).
- Упражнения и игры на развитие воображения.
- Игры и упражнения на развитие произвольности.
- Релаксационные техники активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные и визуально-кинестетические техники.
- Эмоционально-символические методы (групповое обсуждение, психогимнастика, направленное рисование).

Программу поддержки психологического здоровья в условиях сенсорной комнаты составляют четыре блока.

1 блок: Психофизическая тренировка с навыками релаксации в условиях сенсорной комнаты (8 занятий).

2 блок: Развитие сенсорной чувствительности в условиях сенсорной комнаты (4 занятия).

3 блок: Развитие произвольной регуляции эмоциональных состояний в условиях сенсорной комнаты (8 занятий).

4 блок: Развитие творческого воображения в условиях сенсорной комнаты (2 занятия).

Периодичность работы по программе: 1 раз в неделю в условиях сенсорной комнаты, 20 – 30 минут. Подгруппа детей 5-6 человек. Программа носит поддерживающий характер, направлена на поддержку психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Развернутый план занятий.

1 Блок. Октябрь - Ноябрь.

Психофизическая тренировка с навыками релаксации.

Психофизическая тренировка – это метод воздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления, воспитание активного дыхания, развитие памяти, формирование адекватной реакции на раздражители, обучение навыкам саморегуляции. Важнейшим условием при овладении психофизической тренировкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. При обучении детей приемам саморегуляции используются упражнения на развитие свойств внимания, т.к. эти процессы взаимосвязаны.

Специальные дыхательные упражнения способствуют уравниванию нервных процессов.

Мышечная релаксация повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к расслаблению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Знакомство с приемами психофизической тренировки и навыками релаксации возможно в старшем дошкольном возрасте, т.к. в этот период начинает активно развиваться произвольность.

Потенциал сенсорной комнаты (цвет, звук, оптические возможности) оказывает положительное влияние. Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств (сенсорная информация). Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающих положительные эмоции. Оборудование сенсорной комнаты способствует отработке навыков саморегуляции и релаксации.

Методическая литература для занятий 1 блока:

1. Алексеева Е.Е Психологические проблемы детей дошкольного возраста – СПб-Речь 2007 г.-224 с.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. – М.: Книголюб, 2008г.-136 с.
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург:У-Фактория, 2004. -194 с
4. «Психофизическая тренировка – новая технология укрепления здоровья детей в образовательных учреждениях», статья Нежкиной Н.Н, Журнал «Вестник образования», июнь №11, 2007г, с. 52-55.
5. Нежкина Н.Н. «Психофизическая тренировка – новая технология укрепления здоровья детей в образовательных учреждениях», курс лекций. КПК, г. Иваново. 2003г.
6. Семинович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2002 г
7. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: Диагностика, коррекция и профилактические рекомендации родителям и педагогам. М.: Сфер. 2007г.

Задачи данного блока:

- Способствовать развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности, а так же произвольности в целом у детей дошкольного возраста.
- Способствовать концентрации внимания на ощущениях, дыхании, мышечной регуляции, двигательной активности.
- Обучение навыкам релаксации.

Структура занятий 1 блока:

- приветствие 2 минуты;
- растяжка 3-4 минут;
- дыхательное упражнение – 4 минуты;
- упражнения для развития мелкой моторики-5 минут;
- функциональные упражнения и игры – 10 минут;
- релаксация – 5 минут;
- заключение- 5 минут.

1. Растяжки.

Цель: нормализует гипертонус мышц, регулирует силу мышечного тонуса.

2. Дыхательные упражнения.

Цель: улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность.

3. Глазодвигательные упражнения.

Цель: однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения. Развивают произвольную регуляцию.

4. Движения тела и пальцев.

Цель:

- развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий мышечных зажимов
- развитие двигательной произвольности
- развитие внимания

5. Функциональные упражнения.

Цель: развитие внимания, произвольности, самоконтроля, элиминация импульсивности

6. Релаксация.

Цель:

- обучение навыкам релаксации
- снятие психофизического напряжения

План занятий 1 блока.

Занятие №1.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, проектор «Светоэффектов», зеркальный шар, установка «Камин», установка «Разноцветные нити».

1. Традиционное приветствие в кругу: «Всем, всем добрый день».

2. Растяжка «Растение». Авт. Выполняется на мягком напольном покрытии.

Сидя на коленях, голова на коленях, ладони рук сложены вместе в виде бутона. «Растение начинает расти». Медленно поднимаются вверх руки, выпрямляется спина, расправляются плечи. «Растение тянется к свету, солнцу». Растягивается спинка шеи, руки. «Подул ветер, растение наклонилось к земле». Расслабилась спинка, шея, руки.

3. Дыхательное упражнение «Воздушные шарики».

Отрабатывается правильное, глубокое дыхание. Включается проектор «Светоэффектов» по комнате плавно «плывут» воздушные шарики разного цвета, дети спокойно вдыхают носом (плечи не поднимаются), выдыхают ртом. Упражнение выполняется лежа на мягком напольном покрытии. Рассматривают, как плавно полетели шарики разного цвета. Повторить 2-3 раза.

4. Глазодвигательное упражнение «Следим за воздушным шариком».

Сидя на мягком напольном покрытии. Установка «Светоэффектов». Дети следят за движением шарика определенного цвета, при этом голова остается неподвижна, «следим только глазками».

5. Упражнение для развития мелкой моторики. Установка «Разноцветные нити».

- Дети по команде психолога, берут в левую и в правую руку, одновременно нити разного цвета. Например: «Левой рукой - розовую, правой - голубую».

6. Функциональное упражнение «Костер».

На мягком напольном покрытии. Включается установка «Камин».

- По команде: «Холодно». Дети подставляют руки к огню, греют их.
- По команде: «Нам весело». Дети прыгают подскоками, произвольно.
- По команде: «Искры полетели». Дети хлопают в ладоши.

- По команде: «Горячо». Делают шаг назад.
7. Релаксация: «Огонь и лед».
Обучение попеременному напряжению и расслаблению тела.

Когда включается проектор «Светоэффектов» и зеркальный шар, команда «Лед» дети, застывая, напрягают мышцы тела. Если включается установка «Камин», команда «Огонь», плавно двигаются, стараясь расслабить мышцы тела.

8. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №2.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, установка «Светоэффектов», зеркальный шар, установка «Камин», установка «Разноцветные нити», установка «Направленного света».

1. Традиционное приветствие.
 2. Растяжка «Росток».
 3. Дыхательное упражнение «Воздушные шарики».
- Выполняется так же как на занятии №1.

4. Глазодвигательное упражнение « Следим за воздушным шариком».
5. Упражнение для развития мелкой моторики. Установка «Разноцветные нити».

Дети, стоя у установки «Разноцветные нити берут в левую руку одну из нитей и по команде психолога, передают нить соседу с лева. Затем повторяют упражнение правой рукой, передавая нить соседу с право.

6. Функциональное упражнение: «Колпак мой треугольный».
- Функциональные игры и упражнения.

Игра: «Море волнуется раз».

7. Релаксация: Игра «Ледяные фигуры и солнце».
- Ход игры.

- Включается установка «Светоэффектов» и зеркальный шар.
- По команде «Идет снег», дети, двигаются произвольно, изображая движение снежинок.
- По команде «Дети играют в снежки», дети показывают, как они играют снегом.
- По команде «Дети лепят из снега фигуры», дети замирают, изображая ледяные фигуры, напрягая мышцы тела.
- По команде «Выглянуло солнце, тепло...». Включается установка «Направленного света». Дети показывают, как фигуры начинают таять. Расслабляются мышцы тела, дети легли на мягкое напольное покрытие, «фигуры растаяли». Все мышцы расслаблены. Отдыхаем.

8. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №3.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, установка «Разноцветные нити», магнитофон, записи веселой детской мелодии и «Звуки леса», растение –фонтан.

1. Традиционное приветствие.
2. Растяжка «Лучики».

Дети по заданию психолога напрягают и расслабляют разные части тела от шеи до ступней ног.

3. Дыхательное упражнение. То же что и на занятии 1, 2, но выполняется сидя на мягком напольном покрытии.

4. Глазодвигательные упражнения. Сидя на мягком напольном покрытии, прорабатывается движение глаз по кругу по часовой стрелке, против часовой стрелки.

5. Упражнения для развития мелкой моторики. Установка «Разноцветные нити».

- Заплетаем косички.
- Завязываем узелки.
- Скручиваем колечко.
- «Шнуровка».

6. Функциональные упражнения и игры.

Игра «Веселая дискотека».

Ход игры.

Если включается веселая музыка, дети двигаются в танце произвольно, когда музыка выключается, замирают.

Игра «Веселее, веселее еще веселей».

Упражнение «Перекрестные движения»

Колено левой ноги соединяется с локтем правой руки, затем наоборот колено правой ноги соединяется с локтем левой руки. Упражнение выполняется медленно.

7. Релаксация игра «Камень и путник».

Дети делятся на «путников» и «камни». Включается растение-фонтан. Под музыку «Звуки леса» все произвольно двигаются по комнате, когда музыка выключается, дети превращаются в камни и путников. Камни напрягают все мышцы, все мышцы как камень. Путники присаживаются на камни. Игра повторяется, дети меняются ролями.

8. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №4.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, установка «Камин», тактильно-световая пузырьковая колонна с «рыбками», панно «Млечный путь», сухой бассейн, мелкие фигурки, тактильные мячики-ежики, магнитофон, записи музыки для релаксации.

1. Традиционное приветствие.
2. Растяжка «Лучики».
3. Дыхательное упражнение «Разведи огонь».

Включается установка «Камин». Дети располагаются у камина. Спокойно вдыхают через нос, выдыхая через рот, дуют на «огонь».

4. Глазодвигательные упражнения.

Сидя у тактильно-световой колонны дети следят за одной из выбранных рыбок, голова неподвижна, «следят только глазками».

5. Упражнения для развития мелкой моторики рук «Найди фигурку».

У бассейна, ведущий прячет несколько фигурок, в шариках, дети стараются их отыскать.

Ведущий прячет в бассейне мячики-ежики по количеству детей дети, пытаются их искать. Катают мячики-ёжики между ладонями рук. Рассказывают об ощущениях.

6. Функциональные упражнения и игры.

Упражнение «Руки-ноги».

Упражнение «Письмо».

Все дети, встают в цепочку друг за другом, и один другому пишет букву или цифру.

По цепочке стараются отгадать, что им написали.

7. Релаксация «Солнечный зайчик». Включается проектор « Светоэффектов» и зеркальный шар. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Включается магнитофон и музыка для релаксации. Психолог:

- Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

8. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №5.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, растение –фонтан, установка «Светоэффектов»,зеркальный шар, сухой бассейн, установка «Северное сияние», магнитофон, кассета с музыкой для релаксации.

1. Традиционное приветствие.

2. Растяжка «Медуза».

Сидя в сухом бассейне. Двигать руками и плечами представляя движения медузы.

Лечь, расслабить руки и ноги. Повторить упражнение 3 раза.

3. Дыхательное упражнение.

Выравнивание дыхания дышим то правой, то левой половинкой носа.

4. Глазодвигательное упражнение «Следим глазками».

Лежа, на напольном покрытии следим за бликами зеркального шара, голова неподвижна.

5. Упражнение для развития мелкой моторики.

Пано «Млечный путь». Дети проводят пальчиками, соединяя звездочки в созвездия

то левой, то правой рукой. Проводят линии падения комет то левой, то правой рукой.

6. Когнитивное упражнение «Путаница».

7. Функциональная игра «В замке».

Включается растение-фонтан. Выбирается один из детей принц (он стоит в стороне).

Остальные дети представляют, что они на балу в замке (музыкальное оформление).

Появляется злая волшебница (психолог показывает) и всех заколдует. Появляется принц ходит по замку под слова:

Во дворце встречает он

Тьму людей и каждый спит,

Тот, «не двигаясь» идет, тот стоит -

Разинув рот. Выбирается новый водящий (принц).

8. Релаксация «Визуализация».

Лежа на напольном покрытии, включается музыкальное сопровождение, установка

«Северное сияние» дети рассматривают разноцветные пятна. Закрывают глаза, представляют, себе тоже закрытыми глазами. Отдыхают. Упражнение закончилось.

Ребята вспоминают, пятна какого цвета они видели.

9. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие № 6.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, светильник «Светящийся цветок», «Светящаяся сеть», магнитофон, кассета с записью релаксации «Беби-йога» Кряжевой Н.В.

1. Традиционное приветствие.

2. Растяжка «Лучики».

3. Дыхательное упражнение.

Вдохнуть правой половинкой носа, выдохнуть левой. Вдохнуть левой половинкой носа, выдохнуть правой.

4. Глазодвигательное упражнение.

Прорабатываются движения глаз:

Влево-вправо, вверх- вниз, по диагоналям.

Психолог, помогает детям, двигая, маленькую игрушку, а дети следят. Либо называет предметы, части на которые можно ориентироваться (Окно, стена, пол, растение-фонтан, зеркальный шар).

5. Упражнение для развития мелкой моторики.

- «Колечки»
- «Лезгинка»

6. Когнитивное упражнение «Цветок».

Визуализация. Включается светильник «Светящийся цветок». Дети смотрят на цветок 2-3 минуты. Рассказывают, какой он?

Когнитивная игра «Кто это?».

Водящему завязывают глаза, подводят к одному из детей. Водящий ощупывает руками лицо, пытается отгадать, кто это?

7. Релаксация «Бэби-йога» (аудиозапись). Дети выполняют на мягком напольном покрытии. Включается «Светящаяся сеть».

8. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие № 7.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, стаканчики с водой, трубочки для коктейля, установка «Светящийся водопад», сухой бассейн, проектор «Светоэффектов», зеркальный шар.

1. Традиционное приветствие.

2. Растяжка «Растение».

3. Дыхательные упражнения «Пузырьки».

У детей в руках стаканчики с водой и трубочки для коктейля. Вдох через нос, на выдохе дети пускают пузырьки в воде.

4. Глазодвигательные упражнения «Горизонтальные восьмерки».

Свет «приглушается», включается установка «светящийся водопад», психолог, рисует нитями светящегося водопада восьмерки, дети следят только глазами, стараясь, не двигать головой.

5. Упражнения для развития мелкой моторики.

- «Колечки»
- «Лягушка»
- «Лезгинка»
- «Ухо-нос»

6. Функциональное упражнение «Тренировка по Джекобсону».

- Упражнение «Сосулька».

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

Упражнение «Тяни».

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

- Упражнение «Черепаша».

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

- Упражнение «Пяточки».

Носки ног максимально потянулись к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

- Упражнение «Бяка-Бука»

Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

- Упражнение «Буратино».

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю».

7. Релаксация «Море шариков».

Дети, погружаются в сухой бассейн, свободно двигаются на спинке, переворачиваются на живот. Включается музыка для релаксации, установка «Светоэффектов» и зеркальный шар. Дети, лежа на спине спокойно отдыхают. Психолог, контролирует, как расслабились мышцы тела.

8. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №8.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, сухой бассейн, установка «Светящийся водопад», Проектор «светоэффектов», зеркальный шар, магнитофон, аудиокассета с записью релаксации «Северный полюс» по Кряжевой Н.В.

1. Растяжка «Медуза», проводится в сухом бассейне.
2. Дыхательное упражнение «Дышим правильно». Прорабатывается глубокое дыхание.
3. Глазодвигательные упражнения «Горизонтальные восьмерки».
4. Функциональное упражнение «Гимнастика по Джекобсону».
5. Игры по желанию детей (1-2 игры).
6. Релаксация «Северный полюс» (Кряжева Н.В.) проводится в сухом бассейне. Включается проектор «Светоэффектов», зеркальный шар, магнитофон.

2 Блок. Декабрь.**Развитие сенсорной чувствительности в условиях сенсорной комнаты (4 занятия).***Методическая литература для занятий 2 блока.*

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекции и развивающей работе с детьми (5-7 лет).- М.: Книголюб, 2008г.-136с.
2. Ильина М.В. Развитие невербального воображения. – М.: Книголюб, 2004г. -64 с.
3. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации.- М.:АРКТИ,2006 г.-80 с.
4. Сиротюк А.К. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: Диагностика, коррекция и профилактические рекомендации родителям и педагогам. М.: Сфер. 2007г.
5. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников -2-е изд. – М.: Генезис, 2007г. -175 с.

Задачи данного блока:

- Ознакомить детей с понятием «органы чувств», их ролью в познании окружающей действительности. Развитие самопознания.
- Развитие анализаторов. Активизация сенсорного аппарата, сенсорной чувствительности.
- Развитие познавательной активности.

Структура занятий 2 блока.

1. Традиционное приветствие.
2. Знакомство с органами чувств.
3. Развивающие игры.
4. Традиционное заключение.

План занятий 2 блока.

Занятие №1.

Цель:

Ознакомить детей с понятием «органы чувств», с их ролью в познании окружающей действительности. Развитие вкусового анализатора, воображения. Развитие памяти, восприятия, мышления.

Оборудование: шумовая подвеска, мягкое напольное покрытие, Проектор «Светоэффектов», зеркальный шар. Карандаши, планшеты, листы для рисования. Продукты дольки мандарина, хлеб, огурчик соленый, вареный картофель, конфета, лимон и т. п.

Ход.

1. Традиционное приветствие.

2. Дети присаживаются на мягкое напольное покрытие. Психолог читает рассказ Е. Пермяка «Про нос и язык».

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язык – один и нос один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

- А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, чтобы ты больше видела, больше слышала, больше делала, больше ходила и меньше болтала и нос свой "курносый" куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному, ясно?

Итак, этот рассказ шуточный и все же для чего нам глаза, нос, уши, руки?

Чем они нам помогают, почему мы можем назвать их своими помощниками?

Это наши органы чувств, они помогают нам видеть, слышать, чувствовать, представлять. Каждый человек общаясь с окружающим миром, воспринимает его с помощью пяти чувств: зрения (глаза), слуха (уши), осязания (руки), обоняния (нос) и вкуса (рот, язык).

1. Игра-отдых «Море волнуется раз...». Включается проектор «Светоэффектов», вращается зеркальный шар.

2. Упражнение «Отгадай помощников».

*Оля смотрит на кота,
На картинки-сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле
(глазки)*

*Перед Олей пирожок,
У него румян бочок.
Откуси-ка пирожок...
Вкусно? - скажет
(язычок)*

*Оля слушает в лесу
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле
(ушки)*

*Мама на кухне
Готовит поднос.
Что на подносе
Подскажет нам
(нос)*

*Оля трогает снежок -
Холодно касаться.
А для этого нужны
Нашей Оле
(пальцы)*

- Итак, вот они наши помощники: глаза, чтобы видеть; уши, чтобы слышать; язык, чтобы попробовать на вкус; нос, чтобы понюхать; руки, чтобы потрогать. Зрение, слух, обоняние, вкус, осязание помогают человеку узнать все об окружающем мире.

5. Сегодня поговорим о помощнике, который помогает нам определить вкус, это наш язычок.

Упражнение «Ассоциации».

Дети пробуют различные продукты на вкус, закрытыми глазами и рисуют, то, что они представили. После того как дети нарисовали рисунки, психолог показывает те продукты, которые они пробовали.

6. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №2.

Цель: продолжать знакомить с понятием «органы чувств», развитие слухового анализатора, слухового восприятия, мышления, воображения.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, шумовые емкости, кресло-мешок для релаксации, тактильно-световая пузырьковая колонна с «рыбками», растение фонтан, установка «Камин», сухой бассейн, магнитофон с аудиокассетами.

1. Традиционное приветствие.

2 . Игра «Кто позвал».

Ход.

Один ребенок садится в кресло – мешок, спиной. Другие сидят на мягком напольном покрытии полукругом. Один из детей называет ведущего по имени. Тот пытается отгадать, кто его позвал.

1. Игра « Откуда этот звук».

Ход.

Одному из детей завязывают глаза. Ведущий, взрослый, подходит к различным предметам производя звуки (шумовая подвеска, тактильно-звуковая пузырьковая колонна с рыбками, магнитофон, растение фонтан, установка «Камин», сухой бассейн). Дети, пытаются, угадать, откуда звук, если затрудняются назвать подходят к источнику звука.

2. Игра « Ритм по кругу».

Ход.

Ведущий взрослый задает ритм (прохлопав его в ладоши), дети повторяют за ним ритм по кругу.

Для усложнения можно предложить задать ритм одному из детей или попробовать прохлопать ритм вместе (каждый может хлопнуть в ладоши только один раз).

3. Игра «Слушай и выполняй».

Выполняется стоя на мягком напольном покрытии.

Психолог:

-Ноги вместе, руки врозь (дети прыжком выполняют).

-Ноги врозь, а руки вместе.

-Ноги врозь и руки врозь.

-Ноги вместе, руки вместе.

6. Упражнение «Погремушки».

Шумовые емкости с различными наполнителями (греча, горох, камушки и т.п)

Дети пытаются определить, какая «погремушка», чем наполнена.

7. Упражнение «Послушай и представь».

Дети, лежа на мягком напольном покрытии, закрывают глаза. Включается магнитофон, звуки леса, а также растение фонтан. Дети слушают и представляют то, что слышат. Затем, рассказывают, каждый то, что смогли услышать и представить.

8. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №3.

Цель: продолжать знакомить с понятием «органы чувств», развитие зрительного анализатора, творческого воображения, коммуникативных способностей, зрительной памяти, внимания.

Оборудование: шумовая подвеска, мягкое напольное покрытие, светильник «Светящийся цветок», «Светящаяся картина», магнитофон, музыка для релаксации.

1. Традиционное приветствие.

2. Игра «Мой друг».

Ход.

Один из детей произносит «У меня есть друг, он...» (далее описывает внешность, своего друга, одежду). Остальные пытаются догадаться о ком речь.

3. Игра «Зеркало».

Ход.

Дети по кругу. Ведущий (ребенок) показывает движения. Остальные дети повторяют.

4. Упражнение «Цветок».

Дети рассматривают светильник «Светящийся цветок», через камушек, банку с водой, затемненные очки, лупу. Делятся впечатлениями.

5. Упражнение «Сказка».

Включается «Светящаяся картина». Визуализация. Сопровождается музыкой для релаксации. Рассказывают то, что смогли представить.

6. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №4.

Цель: продолжать знакомить с понятием «органы чувств», развитие тактильных способностей, осязания. Развитие обоняния, восприятия запахов, развитие творческого воображения.

Оборудование: шумовая подвеска, мягкое напольное покрытие, подушечки для определения запахов, тактильные брусочки, тактильные дорожки, тактильный дождь, установка «Светящиеся нити», установка «Светящийся водопад». Листы для рисования, карандаши, планшеты.

1. Традиционное приветствие.

2. Упражнение «Различные поверхности».

Дети трогают тактильные брусочки и рассказывают о своих ощущениях. На что похожи, что напоминают, какие они?

Дети проходят по тактильным дорожкам, так же рассказывая о своих ощущениях.

3. Упражнение «Разные нити».

Одному из детей завязывают глаза и подводят к тактильному дождю, затем к установке «Светящийся водопад», затем к установке светящиеся нити». Открывают глаза, ребенок рассказывает о своих ощущениях, сравнивает разные нити, чем они похожи, что у них разное?

4. Игра «Повтори фигуру».

Дети разбиваются на пары. Одному из пары завязывают глаза, другой, показывает фигуру. Ведущий с завязанными глазами, пытаются определить, какая фигура изображена, и пробуют повторить ее.

5. Упражнение «Ассоциации».

Детям, закрытыми глазами предлагают обонятельные емкости. Затем они открывают глаза и рисуют, то, что представили.

б. Заключение что понравилось, что запомнилось?

3 Блок. Январь-Февраль.

Развитие произвольной регуляции эмоциональных состояний в условиях сенсорной комнаты.

Эмоции – особый класс психических процессов и состояний, представляющих собой пристрастное отношение человека к окружающему и к тому, что с ним происходит.

Эмоции могут являться мощным регулятором нашего поведения и деятельности. Поэтому, так важна способность, владеть ими. Старший дошкольный возраст – период активного созревания произвольности. Это сензитивный период для развития саморегуляции эмоциональных состояний.

Поэтому, чтобы осознать свои эмоциональные состояния, ребенку, прежде всего, необходимы знания о различных эмоциональных переживаниях, возможных ситуациях и причинах их вызывающих. В процессе ознакомления с эмоциями у старших дошкольников расширяются знания об эмоциональной сфере, закрепляются умения узнавать эмоции по их внешним проявлениям. Способность принимать свои эмоциональные состояния, закрепление приемлемых способов их выражения.

Назначение и функции сенсорной комнаты в данном блоке обеспечение обстановки максимального комфорта, создание доверительной атмосферы, защищенности при которой ребенок может раскрепоститься, проявить свои эмоциональные состояния. Создание атмосферы безусловного принятия проявлений в этом блоке необходимо, является обязательным условием для развития рефлексивных способностей и способностей самоконтроля у детей, такие условия являются эффективными для работы по формированию и закреплению приемлемых способов выражения эмоциональных переживаний. Атмосфера полного комфорта достигается благодаря расположению в пространстве сенсорной комнаты, световым и оптическим эффектам, музыкальному оформлению занятий.

Так же оборудование сенсорной комнаты в данном блоке создает атмосферу комфорта для проведения релаксации и визуализации.

Методическая литература для занятий 3 блока:

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста.- СПб.: Речь, 2007г.-224с.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекции и развивающей работе с детьми (5-7 лет).-М.:Книголюб, 2008г.-136с.
3. Иванова Г.П. Театр настроений.-М.:Издательство,2006г.-88с.
4. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации.- М.:АРКТИ,2006 г.-80 с.

5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. -194 с

6. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников -2-е изд. – М.: Генезис, 2007г. -175 с.

Задачи данного блока.

- Познакомить с базовыми эмоциями и способами их выражения.
- Развивать умение понимать эмоциональные состояния по невербальным признакам.
- Способствовать развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста.
- Снятие психофизического напряжения в условия сенсорной комнаты.

Структура занятий 3 блока.

1. Традиционное приветствие.
2. Психогимнастика у зеркала или на мягком напольном покрытии. Эмоциональные состояния выражаются мимикой и пантомимикой.
3. Беседа – знакомство с эмоциями.
4. Игры. Актуализация эмоциональных состояний.
5. Релаксация. Визуализация.
6. Заключение.

План занятий 3 блока.

Занятие №1 (вводное).

Цель: знакомство с базовыми эмоциями, умения показать свои чувства с помощью мимики. Развитие слухового восприятия, творческого воображения.

Оборудование: шумовая подвеска, зеркала, мягкое напольное покрытие, «Священная картина», планшеты, листы, карандаши.

Ход.

1. Традиционно дети входят в помещение сенсорной комнаты, по одному позвонив в шумовую подвеску. Встают в круг, берутся за руки: « Всем, всем добрый день».
2. У зеркала. Мимическая гимнастика. Какие, мы, когда нам весело, грустно, когда мы злимся. Показать только выражением лица. Объясняется понятие «мимика».
3. Дети садятся на мягкое напольное покрытие, включается «Священная картина». Педагог- психолог рассказывает «Сказку о короле и его слугах» (1 часть).
4. Вопросы по сказке.
5. Рисунки по сказке.
6. Заключение. Что понравилось? Что запомнилось?

Занятие №2 (вводное).

Цель: знакомство с базовыми чувствами, развивать умение отображать свои чувства с помощью мимики, умения определять с помощью мимики чувства другого человека, развитие фантазии, творческого воображения, слухового восприятия, памяти.

Оборудование: то же.

Ход.

1. Традиционное приветствие.
 2. У зеркала мимическая гимнастика.
- Игра «Отгадай задуманное настроение».
3. Дети садятся на мягкое напольное покрытие.
- Вспоминают и рассказывают «Сказку о короле и его слугах» по кругу.
4. Включается светящаяся картина. Педагог-психолог рассказывает «Сказку о короле и его слугах» (2 часть).

5. Вопросы по сказке.

6. Рисунки детей. Дети рисуют то, что больше всего запомнилось и понравилось в сказке.

7. Заключение. Что понравилось? Что запомнилось?

Занятие №3.

Цель: знакомство с чувствами «радость», развитие умения отображать свое настроение с помощью пантомимики, развитие произвольной саморегуляции эмоциональных состояний, снятие психофизического напряжения.

Оборудование: шумовая подвеска, зеркала, мягкое напольное покрытие, проектор «Светоэффектов», магнитофон, аудиозапись с любыми веселыми детскими песнями, так же запись с релаксационной музыкой, колокольчик.

1. Традиционное приветствие.

2. У зеркала. Дети показывают чувство «радость» с помощью мимики лица.

Педагог-психолог просит показать детей, как они радуются только руками, только ногами. Объясняется понятие «пантомима».

3. Дети садятся на мягкое напольное покрытие. Обсуждение в круге.

Когда нам бывает весело, радостно? Когда радуются наши близкие? Может ли чрезмерная радость мешать нам, другим людям? На что похоже чувство «радость».

4. Игра «Веселая дискотека».

Ход игры: дети под музыку весело танцуют, когда музыка выключается, все «замирают». Ведущим может быть психолог или выбранный ребенок из группы.

5. Игра «Веселее, веселее еще веселей!».

Ход игры: по сигналу психолога это может быть колокольчик, шумовая подвеска, или просто «щелчок» пальцев. Дети начинают весело двигаться, показывая «радость» только движениями рук и ног, мимикой лица, не произнося звуков. С каждым сигналом движения «убыстряются». «Веселей, еще веселей, еще веселей, очень весело!». «А теперь спокойнее, еще немного спокойнее, тише, тише совсем тихо».

6. Релаксация «Воздушные шарики». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие, включается спокойная музыка, проектор «Светоэффектов», наблюдают за разноцветными шариками, плавно «плывущими» по потолку комнаты. Дуют на них, вдыхая через нос, выдыхая ртом. Отдыхают. Садятся, рассказывают, какого цвета их чувство радости.

7. Заключение. Что понравилось, что запомнилось?

Занятие № 4.

Цель: знакомство с чувством «обида», развитие умения отображать свое чувство при помощи мимики и пантомимы, умения понимать чувства другого человека с помощью невербальной коммуникации, снятие психофизического напряжения.

Оборудование: шумовая подвеска, зеркало, мягкое напольное покрытие, проектор «Светоэффектов», магнитофон, аудиозапись с релаксационной музыкой, барабан, мягкая игрушка.

Ход занятия.

1. Традиционное приветствие.

2. У зеркала, мимическаяпсихогимнастика. Игра «Отгадай задуманное чувство».

3. Мягкое напольное покрытие «Сказка о лисенке, который обиделся» (О. Хухлаева).

Обсуждение сказки. Заучивание фразы: «Ты, обиду не держи поскорее расскажи».

Когда бывает обидно? Что может обидеть, расстроить наших близких?

4. Игра «Простучи обиду на барабане».

Ход игры. Детям предлагается придумать (пофантазировать) на кого из присутствующих обиделись. Когда «обидевшийся» «простучит» обиду на барабане, дети начинают угадывать, на кого он обиделся. Разрешение чувствовать обиду или быть «загаданным» доставляет им удовольствие.

5. Игра «Чтоб не обижаться, надо расслабляться».

Ход игры. Ведущий говорит, что иногда от обиды хочется плакать. А чтобы не обижаться, нужно научиться расслабляться. Детям демонстрируется мягкая игрушка, они ее трогают, проверяют, действительно ли она мягкая, а затем стараются стать такими же. Далее дети вспоминают, что-то обидное и пытаются сохранить состояние расслабления.

6. Релаксация «Воздушные шарик».

7. Заключение. Что понравилось, что запомнилось?

Занятие №5.

Цель: знакомство с базовыми чувствами «злость», «гнев», развивать умение выражать свои чувства с помощью мимики и пантомимики, умение понимать настроение и чувства другого человека, знакомство с приемами саморегуляции, развитие воображения.

Оборудование: шумовая подвеска, мягкое напольное покрытие, зеркала, магнитофон, аудиозапись с мелодией для релаксации, проектор «Северное сияние», листы бумаги, картинка с изображением разозлившегося мальчика, сенсорные подушки с наполнителем.

Ход занятия.

1. Традиционный ритуал приветствия.

2. Дети присаживаются на мягкое напольное покрытие. Рассматривание картинки с изображением разозлившегося мальчика. Как вы думаете, какое настроение у мальчика? Покажите, какие бываете вы, когда злитесь (дети рассматривают себя в зеркале, обращается внимание на выражение глаз, брови, рот)? Как можно справиться с гневом?

3. Игра «Я злюсь когда...»

Ход игры:

Детям предлагаются листы бумаги, они по очереди начинают мять лист бумаги, произнося слова «Я злюсь, когда...». Затем бросают комок бумаги в круг.

4. Игра «Подушечные бои».

Ход игры.

Если вы разозлились можно поиграть в подушечные бои. Используются подушки с наполнителем. Предлагается две подушки, дети, стоя на мягком модуле, подушками пытаются столкнуть друг друга. Игра обычно заканчивается весельем и гнев уходит.

5. Игра «Злость пришла и ушла».

Ход игры. Первый вариант.

Психолог говорит:

-Попробуйте напрячь тело, нахмурить брови, сделать взгляд «колючим», сжать кулаки, напрячь челюсть, рычать, как разъяренный тигр.

А теперь топайте ногами, наберите воздух и на выдохе произносите «а-а-а...».

Поднимите руки вдохните носиками, выдохните ртом, скажите «Ух...», опустите руки.

Злость ушла.

Второй вариант:

Лежа. Сильно стучать ступнями ног, и бить ладонями.

Злость ушла, расслабились.

6. Лягте на коврик, тело расслаблено давайте представим себе, что-то приятное, сказочное. Включается аудиозапись с музыкой для релаксации, проектор «Северное сияние». По окончании релаксации, дети делятся впечатлениями, что они смогли представить.

7. Заключение. Что понравилось, что запомнилось?

Занятие №6.

Цель: знакомство с базовыми чувствами «страх», развивать умение выражать свои чувства с помощью мимики и пантомимики, умение понимать настроение и чувства другого человека, знакомство с приемами саморегуляции, развитие воображения, снижение тревоги и страхов.

Оборудование: шумовая подвеска, мягкое напольное покрытие, магнитофон, аудиозапись с любой веселой мелодией, установка «Светящийся водопад», кубик «Эмоций», маска Бабы Яги, бусы, банты, пиктограмма с изображением эмоции «страх».

Ход занятия.

1. Традиционное приветствие. Кубик «Эмоций» покажи настроение движениями.
2. Дети присаживаются на мягкое напольное покрытие. Беседа.

Психолог:

-О каких чувствах мы с вами говорили на предыдущих занятиях? Что, помогало определять эти чувства? (Выражение лица, интонация голоса, телесная поза).

А теперь, посмотрите на картинку. Как вы думаете, какое чувство изображено?

Да, страх. Посмотрите, открыты глаза, рот, как будто вот- вот закричит. Может ли чувство нам помогать?

3. Упражнение «Закончи предложение».

Детям предлагается закончить предложение: «Я боюсь, когда...», «Мама, может бояться...», «Сестра (брат) может бояться...». Выясняется, что все могут иногда, чего то бояться, но некоторые страх исчезают с возрастом, например взрослые не бояться Бабу – Ягу, оставаться дома одни, темноты.

4. Упражнение «Чего, боится «страх». С помощью психолога выясняют, чего может бояться «страх» - шума, света, смеха, когда его рисуют, когда в него играют.

5. Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь, превращусь».

Дети произвольно двигаются со словами «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь, превращусь», замирают. Ведущий выбирает самую страшную фигуру.

6. Игра «Наряди Бабу Ягу».

Ход игры:

Психолог надевает маску Бабы Яги, дети наряжают ее так, что бы она стала не страшная, а красивая, нарядная. «Ряженье» сопровождается веселой музыкой.

7. Игра-сюрприз: « В темноте».

Ход игры.

Психолог:

-Ребята, сейчас я выключу свет, а вы попробуете догадаться, что в темноте?

Выключается свет. Дети называют (чаще свои страхи). Включается в темноте установка «Светящийся водопад», в виде брызг салюта каскадом падает на детей, дети хлопают в ладоши. Игра повторяется несколько раз, вызывая положительные эмоции, нейтрализуя актуализированные страхи.

8. Заключение что понравилось, что запомнилось?

Занятие №7.

Цель: знакомство с базовыми эмоциями – «интерес», «удивление», развивать умение выражать свои чувства с помощью мимики и пантомимики, умение понимать настроение и чувства другого человека, развитие творческого воображения, фантазии, спонтанности. Снятие психомышечного напряжения. Развивать способность делать выбор.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, кубик «Эмоций». Пиктограммы с изображением эмоций «Удивление» и «Интерес». Установка «Камин», установка « Северное сияние», магнитофон, аудиозапись с музыкой для релаксации.

Ход.

1. Традиционное приветствие.
2. Игра с кубиком «Эмоций».

Ход игры:

На мягком напольном покрытии. Все дети по очереди бросают кубик и изображают, эмоцию, выпавшую на кубике. Первый круг мимикой, второй жестами и движениями.

3. Беседа.

Психолог:

-Давайте вспомним, о каких эмоциях мы говорили на прошлых занятиях? Попробуйте отгадать, с какими эмоциями мы познакомимся сегодня (показывает пиктограммы)?

4. Упражнение «Продолжи фразу».

Дети продолжают фразы: «Я удивился (ась) когда...», «Мне интересно...».

5. Интересная игра по выбору детей.

По окончании игры включается, проектор «Северное сияние», спокойная музыка, дети присаживаются на мягкое напольное покрытие. Визуализация.

Психолог:

-Вам было интересно играть?

- Какого цвета было ваше чувство «интерес»?

6. Психолог:

- Сегодня мы с вами познакомились еще с одним чувством, это «удивление». Если происходит, что-то необычное это нас конечно удивляет. Так же мы удивляемся, если мы представляем себе что-то необычное, мы воображаем. Давайте попробуем пофантазировать, представить себе, что-то удивительное. А поможет нам в этом волшебный камин, пламя его волшебного огня. Включается установка «Камин», в темноте. Дети по кругу продолжают фразы, что будет если:

-К нам пришел слон...

-Мы оказались на другой планете...

-Внезапно исчезли все взрослые...

-Волшебник перепутал все цвета...

7. Упражнение «Удивительный танец».

Дети под музыкальное сопровождение танцуют «Удивительный танец», когда музыка останавливается ведущий (ребенок) выбирает лучшего.

8. Заключение. Что понравилось, что запомнилось?

Занятие №8.

Цель: закрепление знаний об эмоциях, способах их выражения, понимания состояний других людей, пониманию относительности чувств. Развивать произвольность, слуховое восприятие, воображение. Уметь выразить свободно свои чувства.

Оборудование: шумовая подвеска, мягкое напольное покрытие, пиктограммы с изображением эмоции (раздаточный материал по количеству детей), проектор «Светоэффектов», облачко из картона (раздаточный материал по количеству детей), карандаши.

1. Традиционное приветствие.

2. Дети присаживаются на мягкое напольное покрытие. Беседа.

Психолог:

- О каких чувствах мы с вами говорили на прошлых занятиях?

Как вы думаете, бывают чувства плохими или хорошими? Может ли чрезмерное чувство радости нам мешать? А чем нам могут помочь или быть полезными такие чувства как страх, злость? Вспомните «Сказку о Короле и его слугах».

3. Упражнение «Отгадай чувство».

Психолог читает стихи, дети находят пиктограмму с чувством, о котором идет речь.

• Страшная птица. (А.Барто)

• Радость. (В.Лунин)

• Совесть (А Барто)

• Сережа и гвозди (В. Берестов)

• О чем грустят корабли (В.Лунин)

• Бабочка (В. Лунин)

Так же возможно предлагать ситуации, в которых отражены различные эмоциональные состояния.

4. Упражнение «Покажи настроение» (психогимнастика).

Психолог читает стихотворение, дети с помощью мимики показывают настроение.

По небу плыли облака,
 А я на них смотрел.
 И два похожих облачка
 Найти я захотел.
 Я долго всматривался ввысь
 И даже щурил глаз,
 А что увидел я, то вам
 Все расскажу сейчас.
 Вот облачко веселое
 Смеется надо мной;
 -Зачем ты щуришь глазки так?
 Какой же ты смешной!
 Я тоже посмеялся с ним:
 -Мне весело с тобой!
 И долго-долго облачку
 Махал я в след рукой.
 А вот другое облачко
 Расстроилось в серьез:
 Его от мамы ветерок вдруг далеко унес.
 И каплями – дождинками
 Расплакалось оно...
 И стало грустно- грустно так,
 А вовсе не смешно.
 И вдруг, по небу, грозное,
 Страшилище летит.
 И кулаком громадным
 Сердито мне грозит.
 Ох, испугался я, друзья,
 Но ветер мне помог:
 Так дунул, что страшилище
 Пустилось наутек.
 А маленькое облачко
 Над озером плывет,
 И удивленно облачко приоткрывает рот:
 - Ой, кто тат в глади озера
 Пушистенький такой,
 Такой мохнатый, мягонький?
 Летим, летим со мной!
 Так очень долго я играл
 И вам хочу сказать,
 Что два похожих облачка
 Не смог я отыскать.

Н. Екимов

5. Этюд «Плывущие облака». Включается проектор «Светоэффектов».

Музыкальное оформление. Каждый ребенок задумывает настроение. Плавно танцует под музыку, показывая его мимикой. Когда музыка останавливается. Ведущий выбирает ребенка и пытается определить настроение, которое он выражает.

6. Дети получают планшеты и облачко из картона, рисуют облачко с тем настроением, которое им захочется нарисовать. Цвет облачка, дети так же выбирают произвольно.

7. Заключение: Что понравилось, что запомнилось?

4 Блок. Март.

Развитие творческого воображения в условиях сенсорной комнаты (2 занятия).

Методическая литература для занятий 4 блока:

1. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации.- М.:АРКТИ,2006 г.-80 с.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. -194 с
3. Фопель К. Чтобы дети были счастливы /Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста /-М.: Генезис,2006г.-225с.

Задачи данного блока.

- Активизация творческого потенциала, воображения.
- Создание позитивного фона, благополучия, доброжелательности, укрепление веры в собственные силы.
- Развитие спонтанности.

Структура занятий 4 блока:

1. Традиционное приветствие.
2. Игра на развитии спонтанности, воображения, творческого потенциала. Развитие коммуникативных навыков.
3. Традиционное заключение.

План занятий 4 блока.

Занятие №1. Тема «Другие планеты».

Цели: развитие творческого воображения, снятие психофизического напряжения, укрепление оптимизма и веры в собственные силы, сплочение группы.

Создание атмосферы спокойствия, раскрепощения, творчества.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, панно «Млечный путь», кресло –мешок, подушки с наполнителем, светильник «Радуга», проектор световых эффектов, зеркальный шар, магнитофон, аудиозапись с программой релаксации «Путешествие к голубой звезде» (Кряжевой Н Л.).

Ход.

1. Традиционное приветствие.
2. Дети садятся вокруг светильника «Радуга»

Психолог, рассказывает, что сегодня они отправляются в путешествие, к другим планетам. На каком космическом корабле они бы хотели полететь? Дети фантазируют.

3. Психолог показывает на светильник «Радуга», это пульт управления нашим космическим кораблем, выбирается капитан корабля, он садится в кресло для релаксации. Включается проектор «Светоэффектов», зеркальный шар, панно «Млечный путь», светильник «Радуга». Музыкальное сопровождение.

Вопросы:

- Ребята, как называется планета, на которой мы с вами живем?
- Как вы думаете, с кем можно было бы познакомиться, если бы мы приземлились на другой планете?

Дети фантазируют

4. Представьте, мы приземлились на неизвестной планете. Встретили жителей этой планеты, но они не понимают нашу речь. Как вы сможете движениями, мимикой лица показать, что вы хотите сказать.

Дети показывают.

- Здравствуйте.
- Ваша планета, очень красивая!
- Мы, ваши друзья!
- Давайте, дружить!

5. Игра «Зеркало».
6. Развитие мелкой моторики.

Пано «Млечный путь». Пальчиками то левой, то правой руки рисуют карту звездного неба.

7. Релаксация «Путешествие на Голубую звезду» (по Кряжевой Н.Л.).
8. Ритуал окончания занятия, что понравилось, что запомнилось?

Занятие №2. Тема «Комната сказок».

Цель: снятие психофизического напряжения, укрепление оптимизма и веры в собственные силы, создание атмосферы сплочения группы, спокойствия, раскрепощения, творчества.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, шумовая подвеска, зеркала, световые пузырьковые колонны, сухой бассейн, растение- фонтан, светильник «Светящийся цветок», магнитофон, записи мелодии для релаксации.

Ход занятия.

1. Традиционное приветствие.
2. У зеркала мимическая гимнастика и пантомима.
3. У растения –фонтан.

- Кто может жить в этом замке?
- Твой герой, злой или добрый?

Игра «В замке».

4. Упражнение «Волшебные рыбки».

У световой пузырьковой колонны. Наблюдение за рыбками, плавными движениями, изменением цвета воды.

Танец рыбок. Дети под сопровождение спокойной музыки показывают движения рыбок в воде. Упражнение «Танец рыбок».

5. В сухом бассейне. Релаксация «Рыбки».

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

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

6. Визуализация «Сила волшебного цветка». Светильник «Светящийся цветок».

- Ребята этот цветок волшебный, посмотрите, как переливаются светом и добротой его лепестки. Почувствуйте, как вся сила и доброта этого цветка проходит через вашу голову, шею, грудь, руки, ноги. Как вы наполняетесь этой волшебной силой и добротой. Теперь вы можете поделиться этой волшебной силой со своими близкими и друзьями.

7. Ритуал окончания занятия, что понравилось, что запомнилось?