Управление дошкольных подразделений

Филиала ООО «Газпром добыча Уренгой»

детский сад «Росинка»

Волшебная комната

Методические рекомендации по работе в сенсорной комнате для педагогов, учителей-логопедов, педагогов-психологов

Составители:

педагог-психолог Верещагина Л.Р.

учитель-логопед

Федорова М.И.

г. Новый Уренгой

2023 г.

Содержание

1. Введение…………………………………………………………….3
2. Оборудование……………………………………………………….4
3. Ограничения и противопоказания………………………………....6
4. Организация работы………………………………………………...7
5. Игры и упражнения в сенсорной комнате………………………...8
6. Примеры работы с фиброоптическими изделиями……………..10
7. Упражнения от года до семи лет………………………………….11
8. Релаксация…………………………………………………………..15
9. Игры в «сухом бассейне»………………………………………….19

10. Расслабление………………………………………..……………...22

11. Игры с песочным столом………………………………………….23

12. Приложение………………………………………………………...31

Сенсорная комната является мощным инструментом для сенсорного развития, развития познавательной сферы, расширения мировоззрения ребенка. Главное назначение сенсорной комнаты – восполнить всю полноту восприятия, что, в свою очередь, определяет развитие высших психических функций ребенка (памяти, мышления, внимания, речи) и гармоничное развитие личности ребенка и его эмоциональной сферы.

**1.2. Цели, задачи**

Целью индивидуальных и групповых занятий в сенсорной комнате является комплексное психокоррекционное, психопрофилактическое и развивающее воздействие. Психокоррекционные задачи включают:

* Устранение или ослабление имеющихся у детей поведенческих или эмоциональных нарушений, проявляющихся в форме депрессивных, тревожно-фобических реакций и невротических симптомов, агрессивных тенденций, импульсивности.

Психопрофилактические задачи включают:

* Формирование у детей положительной самооценки, реализация их творческого потенциала, развитие навыков коммуникации, способности к самостоятельному принятию решений и проявлению инициативы, навыков психической саморегуляции и способности к конструктивному выражению эмоций.

**Сенсорная комната. Значение**

С точки зрения медико-психологического воздействия на состояние человека интерактивная среда тёмной сенсорной комнаты позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности, вызвать приятные, а в ряде случаев эстетически значимые ощущения. Она активизирует детей и взрослых, помогая им преодолеть тревожные невротические переживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Например, для детей с речевым негативизмом обстановка сенсорной комнаты - благоприятная среда для снятия невротических переживаний, которые в ряде случаев влияют на развитие речевого общения. Взаимодействие ребёнка со средой тёмной сенсорной комнаты стимулирует у него развитие вербальной коммуникации. Для детей с астеническими проявлениями, т.е. с пониженной психической активностью, занятия в тёмной сенсорной комнате могут стать пусковым механизмом для включения его в деятельность.

В сенсорной комнате разнообразно представлено оборудование, применение которого не имеет противопоказаний. Это различная бескаркасная мебель и мягкие модули: изделия с гранулами: пуфы-груши, сюжетные пуфики, диваны; сухие бассейны с шариками, сенсорные и тактильные дорожки, световые панели, сухой душ; фиброоптические и световые изделия, песочный стол.

1. **Пуфы-груши, сюжетные пуфики, диваны**

Пуф-груша, «островок» или релаксационный диван способствуют расслаблению мышц тела после трудного дня или активной зарядки. За счет наполнения из крошечных, упругих гранул, такие изделия легко принимают форму тела человека, при смене позы, можно ощутить легкое щекотание, как своеобразный легкий массаж.

1. **Сухие бассейн с шариками**

Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка – нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, способствует нормализации массы тела, оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психо-эмоциональный фон.

1. **Сенсорные и тактильные дорожки**

Предназначена для развития тактильных ощущений. Сенсорная и тактильная дорожка имеют такие элементы, которые набиваются поролоном, ватой, гранулами, имеют съемный чехол, в который по желанию можно засыпать песок, манную крупу, мелкие или крупные камешки и т.д.

1. **Световые панели**

Направлены на зрительную стимуляцию, расслабление, снятие напряжения.

1. **Сухой душ**

Предназначен для стимуляции и развития тактильных ощущений, зрительной памяти, активации творческой и познавательной деятельности; служит укромным уголком. С помощью душа, так весело и интересно запоминать новые цвета, трогать ленточки и ощущать их гладкость, посмотрев наверх – увидеть себя в окружении разноцветных ленточек.

1. **Фиброоптические и световые изделия.**

Пучок волокон, само по себе уже является антидепрессантом. Волокна мягкие и приятные на ощупь, их можно переплетать между собой, заплетая длинные косы, можно опустить в сухой бассейн или мастерить из волокон замысловатые фигурки, применив бумажный скотч.

1. **Песочный стол**

Трогая руками песчинки, малыш развивает мелкую моторику рук, а определяя количество песка, которое нужно насыпать в формочки, развивает глазомер. Песок развивает творческие способности ребёнка и воображение, снимает напряжение.

1. **Пузырьковая колонна**

В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, постоянно меняется цвет подсветки, а так же плавают разноцветные рыбки. Акриловые зеркала создают объемный эффект и искаженное отражение.

**Ограничения и противопоказания к занятиям:**

Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

На занятиях применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нём внимание, выполнять определённые действия, принимать удобные для занятия и наблюдения позы и т.д. Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Необходимо гармонизировать сочетание включаемых приборов, направленных на развитие и коррекцию различных ощущений. Например, занятие с пузырьковой колонной, установленной на мягкой платформе, может сопровождаться спокойной мелодией, в то время как другие проекторы одновременно включаться не должны, поскольку каждый из них в зависимости от сюжета занятия требует мелодии, соответствующей скорости световых эффектов.

Для проведения занятий с различными категориями детей в сенсорной комнате с использованием интерактивного оборудования необходимо получить рекомендации врача, изучить анамнез, выявить у них заболевания, связанные со зрительной, слуховой, интеллектуальной или двигательной патологией.

**Рекомендации:**

1. Опытным путём следует определить те стимуляторы, которые вызывают наибольшее утомление, определить максимальную степень использования и вводить их в занятие в последнюю очередь.

2. Особое внимание требуют зрительные раздражители, так как активное их использование может вызвать двигательную расторможенность и агрессивность, особенно у детей и подростков.

3. В отношении различных категорий «проблемных» людей использование тёмной сенсорной комнаты в общеразвивающей и психотерапевтической работе должно быть соотнесено с их психическим и физическим состоянием.

Осторожно следует подходить к занятиям с детьми, имеющими следующие проблемы:

• *Астенические проявления*

Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время наращивается от 7 до 15-20 минут.

• *Коммуникативные нарушения*

Рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

• *Синдром гиперактивности*

(двигательной расторможенности)

Для занятий с такими людьми в сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители.

• *Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии*

Занятия с людьми страдающими данными заболеваниями, проводятся только после консультации с врачом - психоневрологом.

Если врач допускает возможность её применения, то время пребывания в ней строго ограничено. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом. Больные эпилепсией приходят в помещение, когда один из осветительных приборов уже включён.

• *Психоневрологические заболевания*

Нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами

• *Нарушения зрения*

Занятия с такими людьми требуют особого подхода. В этом случае опора делается на более сохранные слуховые анализаторы. Занятия в тёмной комнате с людьми с нарушением зрения требуют комплексного взаимодействия педагога-психолога и тифлопедагога.

• *Нарушение слуха*

Поскольку система работы ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, людям с нарушением слуха трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зрительные или тактильные эффекты. Музыкальное сопровождение занятий становится для глухих людей недоступно.

Занятия проводятся в группах по 3-5 человека и индивидуально.

Занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части:

• вводная (ритуал приветствия, разминка);

• основная (релаксация, игра);

• завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

В сенсорной комнате могут заниматься с детьми педагог-психолог, учитель-логопед и воспитатель прошедший специальное обучение. Сенсорная комната это не игровая комната для детей, а место, где проводятся коррекционно-развивающие занятия с детьми специалистами.

**Организация работы**

**Цель:**

Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

**Задачи:**

1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;

2) создание положительного эмоционального состояния;

3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;

4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;

5) формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;

6) развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;

7) развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

**Количественный состав группы:**

До 5 человек или индивидуально.

**Противопоказания:**

Соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

**Принцип комплектования группы:**

Добровольное участие.

**Метод работы:**

Релаксация.

**Методики работы:**

1) цвето -, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);

2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);

3) ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

**Игры и упражнения в сенсорной комнате**

**«Спонтанный танец»**

Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности.

Детям предлагается непроизвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

**«У водопада»**

(Выполняется при использовании модуля «Волшебный фонтан»; занятие сопровождается музыкальной композицией «Водопад» или «У ручья»)

Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Дети полукругом размещаются у фонтана, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глазки и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

**«В лесу у ручья»**

(Для этого упражнения также используется модуль «Волшебный фонтан»; занятие сопровождается музыкальной композицией «Водопад» или «У ручья»)

Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Упражнение проводится аналогично представленному выше.

**«На космическом корабле»**

(Выполняется с использованием панели «Полет в Бесконечность»)

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

**«Мои эмоции»**

(Выполняется с использованием панели «Полет в Бесконечность»)

Цель: создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

**«Мысленная картина»**

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо», тактильной панели любого вида)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на одно из вышеперечисленных изделий, закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

**«Писатели звездных историй»**

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо»)

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив Панно «Звездное небо», и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальнейшем развитии событий элементов, изображенных на панно или представив себя «внутри» картины, при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

 **«Коса»**

(Это упражнение выполняется с помощью изделия на базе пучка фибероптических волокон)

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Дети устраиваются рядом с этими изделиями и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

**«Золотая рыбка»**

(Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками)

Цель игры: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

**«Что я чувствую, когда слушаю музыку»**

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

**Примеры работы с фиброоптическими изделиями.**

**Упражнение «Жгутики»**

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные т.п.). Обращается к детям: «Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из волокон жгутики».

Педагог показывает детям, как при помощи переплетения волокон друг с другом получается жгутик.

Жгутики можно переплетать из двух и более волокон.

**Упражнение «Заплетем косу»**

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку».

По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички.

Косички могут состоять из трех и более волокон.

Каскад мягких светящихся и переливающихся волокон завораживает, привлекает внимание, стимулирует зрительное восприятие, идеально для людей с нарушением глазного хрусталика.

**Упражнение «Сжимаем в кулачке»**

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие, их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке».

Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке.

При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

**Упражнение «Наматывание»**

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик».

Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д.

Педагог постоянно комментирует свои действия.

**Упражнение «Узелки»**

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, завязывая узелки и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся. Давайте завяжем из них узелки».

По образцу, предложенному педагогом, дети завязывают узелки: сначала на одном волокне; затем один узелок завязывается из нескольких волокон.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО СЕМИ ЛЕТ

**Упражнение «Поймай взглядом»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки).

Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

**Упражнение «Посчитаем пузырьки»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем».

Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

**Упражнение «Поймай пальчиком»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймаем рыбку».

Каждый ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок).

Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

**Упражнение «Найди такую же рыбку»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается, плавают такие же рыбки. Обращается к детям: «Давайте поймаем рыбок».

Дети «ловят» одну и ту же рыбку сначала в колонне, потом в ее отражении, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

**Упражнение «Верх — низ»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ — верх).

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?»

Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

**Упражнение «Знакомство»**

Цель: привлечение внимания ребенка к тактильному объекту.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание ребенка на сенсорное панно «Морское дно» и показывает ему все, что на нем находится. При этом он знакомит ребенка с качеством текстур, обитателями фона на панно. Затем взрослый дает возможность ребенку изучить панно самостоятельно.

**Упражнение «Обследование»**

Цели: обучение обследованию объектов; развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики.

Ход упражнения

Педагог показывает ребенку сенсорное панно «Морское дно». Предлагает ему «совершить путешествие» по морским просторам, объясняя, как нужно обследовать объекты на панно: сначала одним пальчиком, затем — ладонью, потом пальчиками другой руки и т.д.

При обследовании объектов педагог называет их свойства.

**Упражнение «Звездное небо»**

Цели: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любуясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»:

Педагог спрашивает детей, в какое время суток могут гореть звездочки.

Дети рассматривают небо, определяя цвет, форму, размер звездочек.

**Упражнение «Куда полетела звезда?»**

Цель: развитие зрительного восприятия, плавного прослеживания глазами, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любуясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»:

Педагог обращает внимание детей на звезду зеленого цвета в центре панно и просит найти такую же: слева, справа, вверху, внизу.

При повторении упражнения, когда дети усвоят материал, педагог усложняет задания: а) просит найти звезду в верхнем правом углу и т.д.; б) постепенно увеличивает количество звезд, которое нужно найти.

**Упражнение «Поймай звезду»**

Цель: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на сенсорное панно «Звездное небо», говорит им: «Давайте, представим себе, что звездочка упала и нужно ее поймать. Вот она, звезда, закружилась и полетела».

Каждому ребенку дается задание определить, куда полетела звездочка. Каждый должен в указанном месте «поймать» свою воображаемую звезду, делая хватательные движения, ловя ее и т.д.

Когда каждый ребенок поймает воображаемую звезду, педагог обращает внимание всех на то, что, к примеру, у Маши звездочка колючая, у Игоря — мягкая и т.п. Дети должны изобразить ощущения от названной звезды.

При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество своей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит каждого ребенка «поймать» не одну, а несколько звездочек.

**Упражнение «А у тебя какая звезда?»**

Цели: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, ориентировки в структуре собственного тела.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любуясь панелью «Звездного неба». Педагог предлагает им представить звездопад и говорит: «Звезды посыпались с неба и падают на нас. Толе колючая звезда упала на животик, Наташе на плечико» и т.п. Названный ребенок, представляя, как колючая звезда колет его животик, должен изобразить это.

К каждому ребенку во время упражнения «прилетает» по одной звезде.

При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество прилетевшей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит каждого ребенка изобразить телесный контакт не с одной, а с несколькими звездочками.

**Упражнение «Мы звезды»**

Цель: развитие кинестетического анализатора, самовосприятия, эмоционального мира детей.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на Ковер «Звездное небо», говоря: «Какое оно загадочно красивое! Какие интересные звезды живут на небе».

Затем педагог предлагает детям самим стать звездочками: «Катя, ты будешь маленькой, пушистой, веселой звездочкой. Вася, ты будешь большой, шершавой, злой звездой...» и т.п.

Звучат определенные музыкальные отрывки, под которые каждая «звезда» изображает себя.

При повторении упражнения дети сами выбирают, какой будет звезда, которую каждый из них собирается изображать.

Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной и с помощью регулярной тренировки определенных упражнений от него можно избавиться. Релаксация - это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем.

Перед началом каждого упражнения расположитесь поудобнее в позиции лежа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Лежите спокойно и медленно закрывайте глаза. Чем медленнее вы будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

Указывая на то, что заниматься следует по одному часу в день, автор не призывает вас заводить будильник. Как раз этого и не надо делать. Все должно происходить без насилия над собой, естественно, так чтобы вам было приятно.

Релаксация мышц рук

**Упражнение 1.**

Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

**Упражнение 2.**

На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

**Упражнение 3.**

Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

**Упражнение 4.**

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

**Упражнение 5.**

Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

**Упражнение 6.**

Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

**Упражнение 7.**

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступать к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

**Упражнение 1.**

Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

**Упражнение 2.**

А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

**Упражнение 3.**

Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

**Упражнение 4.**

Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

**Упражнение 5.**

Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

**Упражнение 6.**

Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

Релаксация мышц туловища

**Упражнение 1.**

Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

**Упражнение 2.**

Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

**Упражнение 3.**

Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубо-кого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

**Упражнение 4.**

Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч.

Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упреждение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз

**Упражнение 1.**

Напряжение в области лба - достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

**Упражнение 2.**

Напряжение мышц век - сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

**Упражнение 3.**

Напряжение глазодвигательных мышц - при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

**Упражнение 4.**

Напряжение глазодвигательных мышц - овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и

следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мышц

**Упражнение 1.**

Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

**Упражнение 2.**

Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

**Упражнение 3.**

Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

**Упражнение 4.**

Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

**Упражнение 5.**

Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Игры в «сухом бассейне»

Предлагаемые вашему вниманию игры и упражнения используются для снятия психоэмоционального напряжения в течение дня. Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз. Эти игры и упражнения полезны как детям с нормальным психофизическим развитием, так и детям, имеющим нарушения в сенсомоторном развитии.

Все занятия в «сухом бассейне» проводятся под непосредственным наблюдением и руководством взрослого (воспитателя, инструктора по физической культуре, учителя-логопеда и педагога-психолога).

**Часики**

Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук.

Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.

**Полощем белье**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

**Разноцветные круги**

Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги, то же повторяет левой рукой.

**Солнышко**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно).

**Шаловливые ножки**

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей.

Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

**Хитрый котенок**

Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности.

Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного)

**Золотая рыбка**

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками — как-будто плывет.

**Дельфин**

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

**Разведчик**

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадется по бассейну на четвереньках, «плывет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

**Воронки**

Цели: массаж и развитие координации верхних конечностей.

И.П. – дети стоят на коленях вокруг бассейна.

- опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же действия повторяются левой рукой.

- опускаются обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения:

А) встречные , б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

**НЫРЯЕМ**

Цель: массаж шейных мышц.

И.П. – ноги на полу перед бассейном, руки в упоре

-достаем головой дно бассейна

**ПЕРЕКАТЫ**

Цель: массаж и коррекция работы позвоночника.

И.П.- ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты:

- ребенок скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.

**НЕ ЗАМОЧИ РУКИ**

Цель: развитие динамической и статической координации.

И.П.: обычная стойка в бассейне:

- разное положение рук: а) на голове, б) за головой, в) за спиной, г) согнуты в локтевых суставах и обхвачены ладошками,

- ребенок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

**НАЙДИ И ДОСТАНЬ СО ДНА БАССЕЙНА**

Цель: развитее тактильных ориентировки, ощущений мелкой моторики.

Прячем на дне бассейна один или нескольких предметов, и просить ребенка найти их.

**КТО БОЛЬШЕ**

Цель: развить цветовосприятия и ловкости рук.

Дается задание:

1. набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

2.Собрать только шарики определенного цвета.

**ЛОВКИЕ НОГИ**

Цель: развитие координации, укрепить мышцы ног.

1.Ребенок сидит на бортике бассейна и старается ногами поднять шарики.

2.Поднять только шарики указанного цвета или определенное количество шариков.

**ВКЛЮЧИТЬ МОТОРЫ!**

Цель: укрепить мышцы ног, подвижность суставов

1.Лежа в бассейне на груди, активная работа ног

2.Лежа в бассейне на спине, активная работа ног

**БОЧОНОК**

Цель: развитие координации, мышц спины, живота, ног.

Перекаты «бочонком» к одному бортику бассейна, к другому.

**ЭСКАВАТОР**

Цель: укрепить мышцы живота, ног, подвижность суставов.

И.П.: Лежа в бассейне на спине ноги вытянуты.

1.- Ногами зачерпываем шарики, подтягивая колени к груди.

2.- Ноги выпрямляются, шарики высыпаются.

**САЛЮТ**

Цель: укрепить мышцы живота, ног.

И.П.: Лежа на спине, ноги вытянуты.

1.- Ноги врозь, захватить шарики, соединить ноги и подбросить ногами вверх.

**ЛЯГУШКА И ЖУЧОК**

Цель: развитие координации, укрепление мышц спины, рук, ног.

Лежа на груди плывем способом «брасс»

Лежа на спине «жучок барахтается». У меня хорошее настроение.

**РАССЛАБЛЕНИЕ**

Цель этого упражнения — чередование напряжения с расслаблением, регуляция дыхания, снижение психоэмоционального напряжения.

Ребенок лежит в бассейне на спине. Взрослый говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10—15 с). А теперь расслабься, отдохни — твое тело стало легким, как перышко»

Релаксация

Взрослый произносит релаксационный текст: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я легкий, как шарик. Я добрый и приветливый. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!»

**Пуф-груша и мягкие пуфы различных форм и размеров для релаксации**

На таких пуфах, диванах хорошо расслабляться, отдыхать. Пуф-груша, «островок» или релаксационный диван способствуют расслаблению мышц тела после трудного дня или активной зарядки. За счет наполнения из крошечных, упругих гранул, такие изделия легко принимают форму тела человека, при смене позы, можно ощутить легкое щекотание, как своеобразный легкий массажик. Перед отдыхом рекомендуется включить релаксационную музыку, распылить ароматические масла, выключить или приглушить свет…

**Упражнение «Муха»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

**Упражнение «Разгладим море»**

Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле (часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной - давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Игры с песочным столом

Условия организации качественной работы с детьми:

1. Согласие и желание ребенка.

1. Специальная подготовка воспитателя, его творческий под­ход к проведению занятий в песочнице.
2. У детей не должно быть аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках.

Игры-занятия желательно проводить с группой детей в одной большой или нескольких малых песочницах.

Воспитатель знакомит детей со своей игрушкой-посредником в играх с песком. Это может быть «Песочная фея», «Хозяйка песочницы», «Королева песочного мира» и т. п. Игруш­ка должна быть красивой и интересной для детей. Данную игруш­ку можно использовать только в песочнице или (в некоторых ис­ключительных случаях) на занятиях в группе, так как через нее воспитатель объявляет все правила поведения, запреты и поощ­рения.

Песочная фея приглашает детей к себе в гости, в песочницу. Дети внимательно рассматривают саму песочницу (ее форму, цвет, материал, из которого сделана песочница), им специально указывается на символическое обозначение неба, воды и земли. В случае работы со старшими дошкольниками можно сразу при­думать ритуал приветствия (звук колокольчика, определенное движение и т. п.). Также дети с помощью Песочной феи обозна­чают для себя некоторые ***правила поведения в песочнице.***

1. Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
2. Нельзя бросать песок в других или брать его в рот.
3. После игры надо помочь Песочной фее убрать все игрушки на свои места.
4. После игры в песке надо помыть ручки.

Затем дети говорят о том, какие игры и занятия в песке могут приносить удовольствие и радость. Песочная фея хвалит каждо­го высказавшегося ребенка и предлагает поиграть с ней в разные игры. Занятия в песочнице заканчиваются ритуалом прощания. Для детей с особенностями в развитии обязательны тактильные маркеры начала и окончания занятия.

Домашнее задание. Для закрепления правил поведения в пе­сочнице дети могут самостоятельно либо с помощью взрослого символически изобразить их на листе бумаги. Наиболее удачный вариант можно поместить рядом с песочницей.

Все описанные ниже игры-упражнения можно использовать как для индивидуальной коррекционной работы, так и для развивающей

работы с группой детей. В ходе выполнения обязательных упраж­нений можно делать пятиминутки свободной игры-отдыха в песке.

Этап прикосновений и игр на поверхности песка

***Воспитатель в ходе проведения всех игр обраща­ет внимание детей на изменение тактильных ощущений, по­буждая их высказываться, сравнивать.***

Воспитатель должен следить за реакцией детей при манипуляциях с сухим и мокрым песком. Если какой-то ребенок испытывает неприятные ощущения, нельзя настаивать на продол­жении им упражнения в песке. Воспитатель сначала показывает в песке все движения. Затем дети их повторяют. Стар­шие при желании предлагают свои варианты игры, а младшие выполняют упражнения вместе с взрослым — «рука в руке».

Упражнение «Здравствуй, песок!»

***Цель — снижение психофизического напряжения.***

Воспитатель от имени феи просит «нежно, а потом сильно по­здороваться с песком», то есть различными способами дотронуть­ся до песка:

1. Ребенок дотрагивается до песка поочередно пальцами од­ной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одно­временно.
2. Ребенок легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу.
3. Ребенок дотрагивается до песка всей ладошкой — внутрен­ней, затем тыльной ее стороной.
4. Ребенок перетирает песок между пальцами, ладонями. В последнем случае можно ввести сюрпризный момент — спрятать в песке маленькую плоскую игрушку «с тобой за­хотел поздороваться один из обитателей песка — ...».

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: теп­ло — холодно, приятно — неприятно, колючее, шершавое и т. д.

Упражнение «Песочный дождик»

***Цель — регуляция мышечного напряжения, расслабление.*** Песочная фея: «В моей стране может идти необычный песоч­ный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами

можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это проис-
ходит»: ,

1. Ребенок медленно / быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.
2. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расстав­ленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они ме­няются ролями.

Упражнение «Песочный ветер» ***Дыхательное упражнение.***

1. Малыши учатся управлять вдохом-выдохом, не затягивая песок в трубочку. Детям постарше можно предложить ска­зать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожела­ние песочной стране, «задувая его в песок». Они могут так­же выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр пригодны одноразовые трубочки для коктейля.
2. Данное упражнение можно комбинировать с ароматерапией (однако ароматерапию имеют право использовать психо­логи, прошедшие определенную подготовку в этом направ­лении). Ребенок вдыхает запах специально подобранной для него ароматической смеси (тонизирующей / расслабляю­щей). При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с пес­ком, сдувая его в песочницу.

Упражнение «Необыкновенные следы» ***Цель — развитие тактильной чувствительности, воображения***

1. «Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с си­лой надавливает на песок.
2. «Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
3. «Ползут змейки» — ребенок расслабленными / напряжен­ными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).
4. «Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погру­жать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом, — «жучки здороваются»).

«Кроказябла» — дети оставляют на песке самые разнооб­разные следы, придумывают название для фантастического жи­вотного, которое оставило такие следы (впоследствии это живот­ное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Узоры на песке»

***Цель — закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.***

1. Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигу­ры (в соответствии с возрастными нормами освоения), про­стые / сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, за­борчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке либо продолжить узор взрослого. Как вариант подобной игры — взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.
2. Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладыва­ния в заданной последовательности предметов, например, камешков, желудей, больших пуговиц и т. д.

Песочная фея: «Сегодня мы с тобой будем украшать наш пе­сочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисо­вать. Нарисуй как я... Придумай свой узор, рисунок. Вверху песочницы будут узоры из кругов, а внизу— из треугольни­ков и т. д.»

Игра-упражнение «Маленькие волшебники — мы создаем мир»

***Цель — развитие и расширение представлений ребенка об ок­ружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.***

Взрослый показывает способы построения в песочнице разно­образных живых и неживых сообществ — это город, деревня, лес, река, озеро, остров, и т. д., а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества (тема построений может соответствовать теме занятий в группе).

***Первый урок волшебства. «Лес, поляна и их обитатели». Цель —развитие тактильной чувствительности, слуховой па­мяти, произвольности, классификация.***

Песочная фея: «Сегодня ты превращаешься в маленького вол­шебника, но даже волшебство не совершается просто так. Сейчас Песочная фея наколдует лес, она произнесет волшебные слова "Елки, березки, боровики". Ты должен закрыть глаза и подо­ждать немного, только без разрешения глаза не открывай (ребе­нок закрывает глаза, воспитатель бесшумно засаживает песок иг­рушечными деревьями, цветами, грибами). Открой глазки и посмотри, как красиво, интересно это нее получилось! У феи есть замечательные помощники — пальцы (взрослый сжимает-разжи­мает пальцы, ходит ими по песку, выкапывает ямки, ребенок делает то же). Попроси свои пальчики помочь тебе в колдовстве. А теперь ты произнеси те же волшебные слова, что и фея, и на­колдуй другой лес. Какие животные живут в лесу? Пригласи их в свой лес».

Если ребенок неправильно воспроизвел «волшебные слова», часть игрушек взрослый прячет, вновь повторяет слова. После «по­садки леса» взрослый может вводить для запоминания ребенку еще несколько дополнительных слов, связанных с сюжетом, например, название дерева, цветка, гриба (новых слов — не более 3-4).

Второй урок волшебства. «Море, река, озеро **и их** обитатели». Задание формулируется аналогично. Меняются персонажи, спо­собы создания ландшафта, «волшебные слова». Количество и сложность запоминаемых слов должна соответствовать возрасту ребенка.

Третий урок волшебства. «Город **и** его жители, профессии **и** службы».

Четвертый урок волшебства. «Деревня **и** ее жители».

Пятый урок волшебства. «Космическое путешествие. Встре­ча с инопланетянами». ***Цель — развитие воображения. Этот урок может иметь диагностическое и коррекционное значение в работе с застенчивыми и агрессивными детьми.***

Упражнение «Мы едем в гости...»

***Цель — развитие пространственных представлений, ориенти­ровка на «песочном листе»; для малышей инструкция значитель­но упрощается, идет только закрепление сенсорных эталонов и представлений «верх-низ».***

Взрослый в игровой форме знакомит (закрепляет знания) ре­бенка с пространственными представлениями верх-низ, право-лево, над-под, из-за, из-под, центр, угол. Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит, прыгает, ползает» по песку, изображая различных персонажей.

Песочная фея: «Мы идем в гости к зайчику. Где живет заяц? (Заяц живет в лесу, потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (В правом верхнем углу, малыши отвеча­ют—в верху песочницы). Кто живет рядом с зайчиком? (Пере­числяются и помещаются в песочницу фигурки / картинки ди­ких животных.) С кем дружит зайчик? Кого боится зайчик? Чем нас заяц угостил? Что мы пожелаем зайчику?»

Аналогично выполняются игры-задания ***«Идем в гости к ло­шадке»*** закрепляющие знания о домашних животных и их жи­лье, ***«Плывем навстречу дельфинам»*** закрепляющие знания об обитателях морей и рек и т. д.

В ходе игры ребенок узнает (закрепляет знания) об особенно­стях жизнедеятельности тех или иных животных и растений (за неимением игрушечных фигурок можно использовать ламини­рованные картинки).

Упражнение «Отпечатки»

Отпечатки, как барельефные, так и горельефные, на мокром песке можно делать с помощью формочек. Используют формоч­ки, изображающие животных, транспорт, различные по величи­не геометрические фигуры и т. д. Взрослый и ребенок по очереди делают отпечатки на мокром песке. Затем ребенок по словесной инструкции или по нарисованному взрослым плану изготавли­вает серию отпечатков, комментируя процесс.

В таких играх можно использовать задания на классифика­цию предметов, например, предлагать выбирать только геомет­рические формы, только изображения животных и т. д.

Игра «Песочные строители»

***Цель — закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.***

Песочная фея: «Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке,

где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит дома только круглой формы, жираф — только прямоугольной формы, а бегемотик хочет жить в квадратном доме и т. п. Помоги обитателям песочницы. В верхнем правом углу будет жить беге­мотик. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток».

Подобным образом взрослый дает задание ребенку «расселить всех жителей песочницы». Задание можно также усложнить пу­тем введения большего количества персонажей или расселением игрушек по нарисованному взрослым плану.

Игра «Кто к нам приходил?»

***Цель — развитие зрительного и тактильного восприятия.***

Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные / горельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводится их контур. Усложнение задания: игра происходит с новыми формочками без предварительного их ощу­пывания, а также путем наложения нескольких характерных отпечатков друг на друга.

Упражнение «Узоры на песке»

***Цель — развитие зрительно-моторной координации, процес­са классификации, воображения.***

Описание игры см. выше («Организация игр-занятий с сухим песком»).

Так как на мокром песке получаются более четкие узоры, до­рожки, то их можно использовать в играх на классификацию. Например, по волнистой дорожке идут только люди, по прямой дорожке едут только машины, а на заборчике сидят только пти­цы — ребенок выбирает нужные фигурки или картинки и ста­вит их на указанную дорожку. Впоследствии можно развить сюжет и сочинить мини-сказку «Кто, куда, зачем и что случи­лось?»

На мокром песке можно рисовать достаточно четкие лица, обу­чая ребенка графическим способам обозначения эмоций челове­ка: радости, грусти, злости, страха, удивления.

Этап игр и упражнений с погружением рук в песок

В свободной игровой деятельности для некоторых детей этот этап будет последним, так они могут испытывать страх перед пол­ным погружением рук в песок. Для других детей этапы игр на поверхности песка и с погружением будут чередоваться, в зави­симости от их желания.

Игра-упражнение «Секретные задания кротов»

***Цель — развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.***

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животны­ми, обитающими под землей.

Песочная фея: «Сегодня наши руки могут превращаться в кро­тов. Вот так — взрослый взмахивает руками, складывает их "уточкой" и показывает ребенку нарисованные на костяшках пальцев глаза, нос и два зуба. Хочешь превратить свои ручки в кротов? Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей (по желанию ребенка взрослый аккуратно ри­сует нос и глазки на костяшках детских пальцев). Ну что, погру­жаемся в песок? Смотри и делай, как мой крот».

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под пес­ком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности пес­ка), а затем осторожно раскапывает каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. После чего они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палоч­ки, кисточки).

Как вариант игры — все действия осуществлять с закрытыми глазами: искать в песке пальцы друг друга, пожимать их — «кро­ты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лап­ки».

В сенсорной комнате могут заниматься с детьми педагог-психолог, учитель-логопед и воспитатель прошедший специальное обучение. Сенсорная комната это не игровая комната для детей, а место, где проводятся коррекционно-развивающие занятия с детьми специалистами.

Приложение

Конспекты занятий в сенсорной комнате

**«Знакомство с волшебной комнатой»**

*Цели:*

*-* развивать когнитивную сферу детей;

- активизировать произвольное внимание, умственные спо­собности;

- развивать тактильную чувствитель­ность, мелкую моторику;

- формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо-моторную координацию;

- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат;

- закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи;

- развивать коммуникативные навыки;

- формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов;

- формировать навыки саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* напольные тактильные дорож­ки; сухой бассейн; куб «Настроения»; центр тактильности (бизиборд); пузырьковая колонна с рыбками; песочный световой стол; «сухой дождь», мягкое напольное покрытие; аудио­диск «Шум воды».

*Ход занятия*

1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»:

- Ребята, звенит волшебный колокольчик, а значит мы с вами отправляемся в волшебную комнату. Шепотом, чтобы не спугнуть волшебство поздороваемся: «Здравствуй, волшебная комната!» (дети машут рукой).

- Ребята, к нам пришли гости. Давайте поздороваемся. Улыбнитесь им и весело их попри­ветствуйте, помашите рукой и скажите: «3дравствуйте!»

*(дети проходят и садятся на мягкие кресла)*

- Ребята вы любите путешествовать? «Да»

- Предлагаю путешествие в волшебный лес.

Для этого, чтобы отправиться в путешествие, нам нужно настроиться, закрыть глаза и передать импульс по кругу *«Игра импульс по кругу»*

2.

- Ну вот мы и настроились на путешествие… *(Закройте глаза и представьте, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад - маленький. (Открываем глаза)* Подойдите к нему поближе и посмотрите, как стекает вода разноцветными брызгами, сбегая по уступам горы. *(перед нами светящиеся нити, трогаем, садимся на куб «Настроения», прячемся за световыми нитями, по очереди)*

*-* Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте снимем обувь и пойдем в лес по тропинке босиком. *(Ходьба no сенсорным наnоль­ным дорожкам.)* Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой большой зеленой полянки, затем - по дну лесного озерка, по камешкам... - и дальше в лес по тропинке. *(По ходу педагог-психолог сnрашивает детей об их ощущениях.)*

*-* Что чувствуют ваши ножки?

- А теперь мы пойдем по кочкам. Идти надо след в след, чтобы не оступиться и не упасть в воду. Руки расставьте в стороны. Смотрите внимательно.

3. *(Звучит сnокойная фоновая музыка.)*

- Теперь надевайте обувь и переходите к пузырьковой панели с рыбками.

*-* Двое ребят будут играть с игрушками на этой панели *(центр, развивающий активность)*

4.

- Ребята, а вы плавать умеете? (*ответы детей*) Тот из вас, кто поиграл на этой полянке, может пере­ходить на следующую *«сухой бассейн».* На дне бассейна растут фрукты, вам нужно по очереди забраться в бассейн и руками нащупать и достать по одному предмету.

5.

- Кто хочет поиграть с игрушками на этой панели? Пожалуйста! А кто будет искать драгоценные материалы в песке? (подходим к песочному столу)

- Теперь подойдите к «Сухому дождю», можно посидеть под ним и помечтать.

6.

- Ребята, смотрите мешочек! Давайте посмотрим, что в нем находится. *(Открываем.)*

*-* Что это?

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

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

*(Далее педагог-психолог предлагает подбросить платочки**несколько раз.)*

7.

- Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная световая панель! - Какого цвета шарики?

*(Предлагает каждому понаблюдать за определенным цветом.)*

8.

- Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу! Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем в этой палатке с балдахином. Располагайтесь на ней *(в шатре).* А кто-то может и на этом островке *(мягкое кресло).*

*(3вучит релаксационная муз*ык*а.)*

*-* Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

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

Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

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

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать! Вот мы и снова в детском саду оказались!

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

9. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, понравилось вам занятие, что больше всего запомнилось?

- Ребята, давайте друг другу улыбнемся и скажем: «До свидания!»

**Конспект интегрированного с педагогом-психологом логопедического занятия для детей с ОНР**

 **«В гости к медвежонку» Звуки М, М’.**

**Цели:** Подготовить к обучению грамоте в условиях повышенного двигательного режима с использованием полифункционального оборудования.

**Задачи:**

- Закрепить навыки звукоразличения согласных звуков М, М’ в слогах, словах, фразах.

- Расширить словарь названиями признаков, действий, содержащими изучаемые звуки.

- Совершенствовать темпоритмическую организацию речи.

- Закрепить навыки речевого дыхания.

- Совершенствовать умение релаксации.

**Оборудование:**

Сухой бассейн, «волшебная светящаяся нить», массажные коврики, сухой душ, безопасная пузырьковая колонна. Колокольчик, лабиринты, плюшевый медвежонок, магнитная доска, игрушки, карточки, в названии которых есть звуки М, М’; корзины.

 **Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

Психогимнастика.

Психолог. Дети вы любите мед?

* Изобразите медвежонка, который наслаждается медом.
* Он съел слишком много этого лакомства. Испугайтесь за него!
* Покажите как у мишки болит живот.
1. **Сообщение темы занятия.**

Логопед. Ребята все должно быть в меру. Сегодня мы побываем в гостях у медвежонка и повторим звуки М, М’.

1. **Развитие фонематического восприятия.**

Логопед. Перед дорогой попьем чаю с медом и мятой. Слушайте внимательно стихотворение и выделяйте синим шариком из бассейна – твердый звук М, а зеленым – мягкий звук М’.

Много меда мы набрали.

Много мяты мы нарвали.

Ели мед, чай пили с мятой,

Было вкусно всем ребятам.

**4. Актуализация словаря признаков и глаголов.**

Ребята вы попали на лужайку, ветер разбросал картинки со звуком М М\* давайте мы соберем картинки. Картинки со звуком М – в синюю корзину, а со звуком М\* в зеленую.

1. На пути река. Прыжки по кочкам (по массажным коврикам). Кочки какие? Мокрые или сухие?
2. **Регуляция фаз дыхания.**

Психолог: Вот и добрались до чащи леса. Здесь тихо!

* Мышка затаилась в норке, дышит часто, иногда затаивает дыхание.

Располагайтесь вокруг пузырьковой колонны, регулируйте вдох-выдох, включая и выключая пузырьки в колонне, на паузу – не дышать 1 – 2 секунды.

* Упражнение «Игрушки сели на качели» - со звуками М, М’ (элементы дыхательной гимнастики, дыхание кратно 4-8 раз)
1. **Согласование существительных с числительными.**

Логопед. Одну ягодку беру,

На другую смотрю,

Третью примечаю,

Четвертая мерещится.

Какие же ягоды со звуком М можно найти в лесу? (малина, морошка, земляника).

Игра «Ну –ка, сосчитайка!»

Дети сидят на поляне вынимают из лукошек и считают их, согласуя в роде и числе. Например одна земляника, две земляники, три земляники, четыре земляники, пять земляник.

Игра «Лабиринт»

Логопед. Чтобы быстро и много набрать ягод, пробежим пальчиком по лабиринту регулируя длину речевого отрезка с длинной каждого кусочка лабиринта, на перекладинке делаем паузу – вдох.

1. Звуковой анализ слова.

Логопед: Хорошо отдыхать на мягкой траве, растущей в низинах, в тени деревьев. Как она называется?

Дети: Мох

Логопед выложите схему слова «мох», «маки». Дайте характеристику каждому звуку.

Дети выполняют.

1. Произношение звуков М, М

Психолог: Пора бы медвежонку появиться, но его нет. Чем он занят?

Мед медведь в лесу нашел

Мало меда много пчел.

Спасите медвежонка от пчел подуйте на них.

Дети дуют на ленточки «сухого душа», находясь внутри его и поворачиваясь по часовой стрелке.

1. Составление предложений из слов со звуками М, М\*

Логопед: Мы рады подарить медвежонку игрушки и поиграть с ним.

* Расскажите, для чего нужен медвежонку ваш подарок ?(машина, самолет, мяч, сумка, малина).

Психолог:

* Давайте научим играть медвежонка с этими картинками: «Чего не стало?», «Что изменилось?», «Что добавилось?», «Что между чем?».

**11.** Заключительная часть.

Логопед: Какой интересный был день. У медвежонка слипаются глаза. Пожелаем ему спокойного сна.

Дети гладят медвежонка, проговаривая свои пожелания тихим голосом.

Логопед: медвежонок вам передал интересные задания (раздает задания)

**Приключенческий логопедический квест:**

 **«По следам Лягушки-болтушки»**

Цель:

* создать оптимальные условия в ходе приключенческой игры-поиска, позволяющие дошкольникам реализовать свои речевые навыки.

Задачи:

Коррекционно-образовательные:

* закреплять знания, полученные на логопедических занятиях по всем компонентам устной речи.

Коррекционно-развивающие:

* развивать навыки самоконтроля за речью, развитие произвольного внимания, развитие умения классифицировать и обобщать*.*

Коррекционно-воспитательные:

* воспитывать умение слушать и слышать взрослого, формировать умение взаимодействовать со сверстниками в командных играх.

Предварительная работа:

* развитие артикуляционного аппарата: интерактивные гимнастики портала «Мерсибо», постановка и автоматизация нарушенных звуков, развитие грамматических категорий.

Интеграция областей:

* познавательное развитие, художественно- эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Методы и приёмы: словесные, наглядные, игровые.

Форма проведения: подгрупповая (подгруппа ФФНР).

Возрастная группа: дети 6-7 лет.

Организация среды: атрибуты- маршрутная карта, карточки с заданиями, индивидуальные зеркала, интерактивных стол игры “Мерсибо», шары «Су-джок», светящийся куб, игрушка лягушка, книжечки с заданиями.

**Ход квеста:**

**1. Организационный момент. (сенсорная комната)**

Звучит музыка, дети встают полукругом.

Педагог-психолог:

Все мы за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся.
Справа друг и слева друг,
Улыбнёмся всем вокруг.

- Замечательно! Мы подарили друг другу улыбку, от которой стало светлее, теплее и уютнее.

Учитель-логопед:

- Здравствуйте ребята! Мы получили письмо! Давайте прочитаем,что здесь написано. (Открываем письмо)

«Здравствуйте ребята, Я похитил вашу Лягушку – Болтушку, которая учила вас правильно разговаривать и чтобы ее спасти вам нужно выполнить мои задания. Водяной»

- Посмотрите ребята здесь маршрут по которому нам надо пройти и выполнить задания.

 - Немедленно отправляемся в путь!

**2. Основная часть.**

**«Остров ловких языков». (логопедический кабинет)**

Учитель-логопед: Первое задание, мы должны выполнить на острове «Ловких язычков»

Давайте возьмём помощников, наши зеркала-контролёры и выполним зарядку для языка.

- Молодцы, задание выполнили, отправляемся дальше.

**«Остров ёжиков Су-джок» (логопедический кабинет)**

Учитель-логопед:

- Попали мы на Остров ёжиков «Су-джок», тут тоже задание от Водяного.

- Давайте возьмём наших ёжиков-помощников и выполним зарядку для пальчиков.

Пальчиковая гимнастика «Су-джок»

Я, мячом круги катаю, взад — вперёд его гоняю.
Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошки.
А затем сожму его немножко, как сжимает лапу кошка.
Каждый пальчик им прижму и игру опять начну (2-3 раза).

- Молодцы, задание выполнили, пошли дальше.

**«Остров Звуков» (кабинет учителя-логопеда)**

- Следуем дальше!

- Попали мы на Остров «Звуков», остров увлекательных игр и снова задание: «Чтобы Лягушку-Болтушку освободить, надо нам задание выполнить».

«Нужно собрать пазлы и назвать картинки, и назвать звук который звучит во всех словах»

- Молодцы, задание выполнили, идем дальше.

**- А куда же нам дальше идти? Давайте посмотрим наш маршрут.**

 **А дальше нам нужно попасть на «Остров Чудариков» (сенсорная комната)**

Педагог-психолог:

- А что бы попасть на остров «Чудариков» нужно пройти по этой тропинке и не замочить ноги, а то попадете к Водяному. (сенсорная дорожка)

Молодцы! Все прошли.

- Попали мы на Остров Чудариков . Чтобы Лягушку-Болтушку освободить, надо нам задание выполнить.

- Чударики предлагают нам размяться, но будьте внимательны они ещё те хитрецы и придумали сложное задание.

Физ. Минутка «Четыре стихии»

Становитесь скорее в круг! Если я говорю слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» – помахать обеими руками.

Молодцы, отправляемся дальше!

**Педагог-психолог:**

**- А куда же нам дальше идти? Давайте посмотрим наш маршрут.**

**Мы отправляемся на «Остров Почемучек»**

**(кабинет педагога-психолога)**

 - Ребята мы попали на Остров «Почемучек», на этом острове нам нужно выполнить задание.

Я буду называть слова, а вы скажете какое слово лишнее:

1. яблоко, слива, огурец, груша.
2. Молоко, творог, сметана, хлеб.
3. Час, минута, лето, секунда.
4. Ложка, тарелка, кастрюля, сумка.
5. Платье, свитер, шапка, рубашка.
6. Береза, дуб, сосна, земляника.
7. Книга, телевизор, радио, магнитофон.

- Молодцы, задание выполнили, пойдем дальше по маршруту.

Идем все вместе в сенсорную комнату.

Чтобы найти нашу Лягушку, нужно пройти еще одно испытание.

Поставить куб, и дети скручивая светящуюся ленту и подходят к кубу, а там лягушка.

**3. Анализ деятельности детей.**

- Ребята, вот мы и выполнили все задания и наша Лягушка-Болтушка свободна. Вам понравилось наше путешествие? А задания, которые нам приготовил Водяной? (Ответы детей) В благодарность за свое спасение Лягушка приготовила вам сюрприз книжечки с заданиями.

До свидания, до новых встреч!

Маршрут квест – игры «По следам Лягушки – болтушки»

1. «Остров ловких языков»

(кабинет учителя-логопеда)



1. «Остров ёжиков Су-джок»

(кабинет учителя-логопеда)



1. «Остров Звуков»

(кабинет учителя-логопеда)



1. «Остров Чудариков»

(сенсорная комната)



1. «Остров Почемучек»

(кабинет педагога-психолога)



1. Светящийся куб (сенсорная комната)

**Занятие
 «Цвета и настроение»**

*Цели:*

*-* создание бодрого, оптимистичного настроения; - активизация пассивных детей;

- снятие эмоционального напряжения;

- развитие умения передавать ощущения в вербальной форме;

- развитие когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления;

 - закрепление знаний цветового спектра;

- цветотерапия;

- стимулирование воображения.

*Материалы и оборудование:* напольные тактильные дорожки; центр, развивающий активность; сухой душ; калейдоскоп, пузырьковая колонна; мягкое напольное покрытие.

*Ход занятия*

1. Ритуал начала занятия:

- Ребята приветствую вас. Давайте улыб­немся и скажем:

- «3дравствуйте!»

2.

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

3.

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

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

4.

- А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду.

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

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

5.

- Подойдите к цветному аквариуму. Какие цвета вы там видите? Каждый из вас будет наблюдать за своей рыбкой *(пузырьковая колонна).*

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

 *(Психолог наз*ы*вает имя ребенка и цвет, за которым он будет наблюдать.)*

6.

- Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная световая панель! - Какого цвета шарики?

*(Предлагает каждому понаблюдать за определенным цветом.)*

7.

Релаксация «Радуга» (лежа на мягком покрытии):

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

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

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

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

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

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

8. Ритуал окончания занятия.

- Ребята, понравилось вам занятие, что больше всего запомнилось?

- Давайте возьмемся за руки и улыбнемся друг-другу и скажем: «До сви­дания!»

На этом наше занятие окончено.