

## «Волшебный мир сенсорной комнаты»

Ханжова Н.В. – педагог-психолог

МБОУ «Гамалеевская СОШ №2»

Программа предназначена для занятий в сенсорной комнате в школе, как средство психологического оздоровления и развития детей школьного возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю с подгруппой детей. Основными целями занятий в сенсорной комнате являются: стимулирование сенсорного развития детей, компенсация сенсорных впечатлений, сохранение и поддержка индивидуальности ребенка через гармонизацию его внутреннего мира. С этой целью была разработана программа «Волшебный мир сенсорной комнаты».

**Задачи программы:** «Волшебная комната» предназначена для индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с детьми школьного возраста, имеющих различные трудности в развитии и поведении. В процессе занятий дети должны: прежде всего, расширить свой жизненный опыт, обогатить чувственный мир, пробудить познавательную и исследовательскую активность. Для этого необходима специальным образом организованная, психологически безопасная среда, позволяющая ребенку ощутить себя в волшебном мире цвета, звука и ощущения.

### **Методы работы** в сенсорной комнате:

- игры и игровые упражнения;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- беседы и сказкотерапия;
- подвижные игры;
- наблюдения;
- музыкотерапия.

### **Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:**

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

### **Развитие коммуникативной сферы детей:**

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

### **Развитие психических процессов и моторики детей (фото №3):**

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

### **Оборудование сенсорной комнаты:**

- Вибромузыкальный сухой бассейн
- Интерактивная воздушно-пузырьковая труба
- Фиброоптический модуль (облако с фиброоптическими нитями)
- Интерактивная световая панель (тип1)
- Интерактивная световая панель (тип1)
- Фиброоптический занавес на подвижном карнизе
- Фиброоптическая тактильная панель
- Тактильно развивающая панель (домино)
- Световой стол для рисования песком
- Балансировочная доска лабиринт тип 1
- Балансировочная доска лабиринт тип 2
- Балансировочная доска лабиринт тип 3
- Балансировочная доска лабиринт тип 4
- Настенный лабиринт тип 1
- Настенный лабиринт тип 2
- Декоративно развивающая панель тип 1 (дерево с жучками и цветочками)
- Декоративно развивающая панель тип 2 (пруд с лягушками)
- Декоративно развивающая панель тип 3 (95 листьев и цветков)
- Лабиринт тип 1 (спираль)
- Лабиринт тип 2 (цветок)
- Конструктор (Технолаб)
- Музыкальный центр + набор музыкальных дисков

**Сухой бассейн** - используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный

контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. Такое воздействие способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и коррекция уровня тревожности. В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют развитию координации движений в пространстве. Если на бассейн направить источник меняющегося света, то в его лучах меняется и цвет шариков, что стимулирует зрительные ощущения и восприятия ребенка.

**Аквалампа** - (детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Такая колонна – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Она эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.

**Интерактивная светозвуковая панель «Лестница света»**-панель идеально подходит как для индивидуальных, так и для групповых занятий, помогает выработать понимание причинно-следственных связей и просто поднимает настроение.

**Интерактивная светозвуковая панель "Веер"**- предназначена для интерактивных игр, зрительной стимуляции, изучения цветов, рекомендуется для детей с ослабленным зрением.

**Фиброоптическая занавесь на подвижном карнизе** - изделия с использованием фиброоптического волокна - важный элемент любой сенсорной комнаты. Приятные на ощупь волокна, мягкий, приглушенный свет, необычные узоры - все это помогает расслабиться, снять напряжение, настроиться на положительные эмоции. Отличительная особенность фиброоптического волокна - практически полное отсутствие противопоказаний в применении - оно полезно всем без исключения.

**Фиброоптическая тактильная панель** - это изделие с тактильными элементами различной фактуры и цвета. Фиброоптическое волокно, создает эффект мерцания при полном или частичном отсутствии освещения. Эта панель универсальна и многофункциональна, она позволяет

совершать бесконечное количество действий с тактильными элементами этой панели, проводить разнообразные игры по своему наполнению и поставленным задачам, и занятия индивидуальные и групповые. Фиброоптическая тактильная панель, активно используется на занятиях по развитию воображения, творческих способностей, внимания, памяти, сенсорно - перцептивных ощущений, так же активно используется в коррекционной и развивающей работе, для стимуляции тактильно – визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок, создает положительный настрой на работу.

**Панель “Домино”** - предназначена для развития мелкой моторики, тактильной и зрительной стимуляции. Идеально подходит для изучения цветов.

**Световой стол для рисования песком**- предназначен для игровой терапии и развития творческих способностей ребенка. Для этого не потребуются дополнительных приспособлений, достаточно применить фантазию и перед ним возникнут картины, нарисованные пальцами. Подсветка стола сделает эти картины более эффектными и выразительными. Стол с песком можно использовать и в учебе – попросите ребенка написать цифры, буквы или свое имя. Не стоит бояться, что песок высыпется наружу - высокие бортики не позволят этому произойти. Благодаря регулируемым по высоте ножкам, стол могут с комфортом использовать дети разных возрастов. Переключение подсветки стола осуществляется при помощи кнопок, вмонтированных в корпус стола.

**Декоративно развивающая панель** (дерево с жучками и цветочками). На стволе и в нижней части панели "Дерева" находятся лабиринты, по которым можно двигать жучков и цветы. Ствол дерева и крона состоят из нескольких элементов, что создает объемный эффект.

**Лабиринт и движущиеся элементы (лягушки) панели "Пруд"** - предназначены для развития мелкой моторики рук.

**Панель "Времена года"** - предназначены для развития мелкой моторики, а также для изучения времен года. Изучая сезоны, нужно изобразить дерево зимой (сняв все листья), весной (надев цветы), летом (надев цветы и много листьев) и осенью (оставив листья только желтого цвета).

**Ручные лабиринты** - предназначены как для детей, так и для взрослых. Тренируют ловкость, развивают мелкую моторику и укрепляют зрение. Держась за боковые ручки, лабиринт можно двигать в воздухе, можно положить на стол или на пол.

**Основная функция балансировочных лабиринтов** - стимуляция деятельности вестибулярного аппарата, развитие навыков проприоцепции. Удержать равновесие, стоя на балансировочном диске, совсем непросто. Раскачиваясь в разные стороны, ребенок будет двигать шарик по лабиринту, тем самым тренируя зрение и ловкость.

**Комплекс "Ромашка"** состоит из мягких элементов в виде круга, полумесяца и трех лепестков. Элементы используются как мягкие сидения и могут использоваться как с сборном, так и в разборном виде, предназначен для отдыха и релаксации.

**Музыкальный центр** + набор музыкальных дисков.

Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейроэндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психоэмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок; развитие слухового восприятия; создание психологического комфорта.

Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и социальном становлении личности ребёнка. Психическое развитие, развитие интеллектуально – познавательной сферы и речи ребенка происходит в процессе интеграции внешнего мира во внутренний. Сенсорная комната для ребенка – это идеальная обстановка, в которой он не только расслабляется, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности. Ребята, приходящие на занятия в нашу «волшебную комнату», Таким детям трудно адаптироваться к условиям де, сложности вызывает общение со взрослыми и сверстниками, развивающие занятия не заинтересовывают и быстро утомляют ребенка. Внимание ребенка привлекают различные вращающиеся, изменяющие цвет панели и приспособления для активного освоения новых ощущений, что стимулирует его познавательную деятельность и мотивацию, а также эмоциональное и речевое общение, мелкую и общую моторику и двигательные навыки. Дети школьного возраста нуждаются в занятиях в сенсорной комнате, в основном, в связи с трудностями подведения и общения. Для этого возраста характерными трудностями являются: страхи, тревожность, агрессивность которые часто не поддаются педагогическим и воспитательным воздействиям педагогов и родителей. В работе с такими детьми сенсорная комната является незаменимым местом. В процессе занятий, при использовании различных световых и шумовых эффектов, ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы. Нахождение в сенсорной комнате восстанавливает и сохраняет психоэмоциональное равновесие ребёнка, стимулирует психическое развитие. Особое место в программе занимают: Игры и упражнения, направленные на обучение приемам саморегуляции и самоконтроля, развития эмоционально волевой сферы, произвольности внимания, его устойчивости и переключаемости, развития координации, в том числе зрительно-моторной, а так же

память, мышление, воображения и различных видов восприятие (зрительное, тактильное, слуховое). Эти занятия, прежде всего, рассчитаны на детей старшего дошкольного возраста. Пространство сенсорной комнаты также используется при проведении диагностических бесед на первичном приеме. Мягкая, успокаивающая обстановка сенсорной комнаты бывает незаменима для снятия психоэмоционального напряжения и восстановления душевного равновесия у родителей находящихся в трудной жизненной ситуации. Ощущение безопасности и принятия способствуют созданию положительного эмоционального фона и повышают мотивацию родителей. Оборудование сенсорной комнаты открывает возможность работать с детьми с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья). Лежа в «сухом бассейне» или на мягких пуфиках, в атмосфере медленно плывущего света, под успокаивающую музыку, ребенок словно попадает в сказку. В такой сенсорной комнате создается ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности, что наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ребенком и специалистом. Самым важным и уникальным, в нашей программе «Волшебная комната», является то, что независимо от направлений работы и планируемых результатов, сложности нарушения развития или поведения, наши занятия позволяют повысить функциональные и адаптивные возможности организма и активизировать индивидуальный ресурс каждого ребенка, создавая тем самым возможность успешной интеграции в социум. Все занятия данной программы имеют следующую структуру:

- Вводная часть
- Игры на снятие психоэмоционального напряжения
- Элементы дыхательной гимнастики
- Сюрпризный момент
- Упражнения на расслабление
- Дополнительные упражнения
- Подвижная игра
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксация

### **Планирование и содержание занятий в сенсорной комнате**

#### **Занятие №1 «Знакомство с сенсорной комнатой»**

##### Содержание

Вводная часть 1 мин.

Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате (перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее, пройти по волшебной дорожке (балансировочные доски) и сесть на мат. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом). Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя.

**Игры на снятие психоэмоционального напряжения 3 мин.**

Свободные игры в сухом бассейне. Психолог объясняет детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.

### **Элементы дыхательной гимнастики 2 мин.**

«Задувание свечи» Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «У».

«Ленивая кошечка» Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»

«Качели». Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

«Каша кипит». Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф- ф».

Повторить 3-4 раза.

**Сюрпризный момент 1 мин.** Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.

### **Упражнения на расслабление 3 мин.**

Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.

### **Дополнительные упражнения 3 мин.**

Игра «Хлопки» Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1 ноге), на два хлопка – лягушку (салятся на корточки).

Музыкальная игра Железных «Лягушата»

Игра «Хлопки» Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1 ноге), на два хлопка – лягушку (салятся на корточки), на 3 хлопка – рака (повернувшись спиной, продолжают движение спиной вперед) Музыкальная игра Железных «Лягушата»

Подвижная игра 3 мин. «Карусели» «Карусели» «Шел король по лесу»

Пальчиковая гимнастика 1 мин. «Замок» На двери висит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли!

«Мы капусту рубим-рубим» Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.

Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жжем.  
Сжимать и разжимать пальцы.

Кого встретили в лесу? Раз, два, три, четыре, пять. Дети в лес пошли гулять. "Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук. Там живет лиса. Рукой показать хвост за спиной. Там живет олень. Пальцы рук разведены в стороны. Там живет барсук. Кулачки прижать к подбородку. Там живет медведь. Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.

«Замок» «Мы капусту рубим-рубим»

### **Релаксация 3 мин.**

Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

**Рефлексия** Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

## **Занятие №2**

Вводная часть 1 мин. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом) Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом «Давайте поздороваемся» (игра с мячом).

Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:

Мы идем, гуляем,  
Песню распеваем.  
Кого не повстречаем, гом. гом.  
Здоровья пожелаем!

«Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)

### **Игры на снятие психоэмоционального напряжения 3 мин.**

Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.

«Ракета» Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».

### **Элементы дыхательной гимнастики 2 мин.**

«Ленивая кошечка» Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»

«Скафандр» Психолог объясняет детям, что они приземлились на Луну. Все они одеты в тяжелые скафандры и путешествовать по луне будет тяжело. Поэтому обязательно надо научиться правильно дышать, что - бы не устать.

1. Сделать глубокий вдох через нос, медленно поднимаясь на носки-руки через стороны вверх, ладони сомкнуть.
2. Задержать дыхание, потянуться с силой в небо, поднимаясь на носки.
3. Медленно выдохнуть с открытым свободным длительным звуком АААААА, опуская руки через стороны вниз, одновременно опускаясь на полную ступню.

Сюрпризный момент 1 мин. Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.

### **Основная часть:**

упражнения (на расслабление, на коммуникацию)3 мин.

Игра «Собери цветные шарики» Психолог обращает внимание на сухой бассейн, где появилось много цветных шариков. Задача детей – собрать все цветные шарики в корзинку.

Музыкальная игра Железных

«Эхо» Психолог говорит детям, что на этой планете сильное эхо. Спрашивает у детей: знают ли они, что такое эхо. Слышали ли они когда-нибудь эхо в лесу? Эхо – это когда звук повторяется несколько раз. Причем каждый раз все тише и тише.

«Лягушата» Предлагает детям послушать эхо. Каждый из детей громко свое имя, его сосед повторяет его чуть тише, следующий еще тише.

Подвижная игра 3 мин. «Музыка стоп» Под ритмичную музыку дети двигаются по комнате. Как только музыка останавливается – дети тоже должны остановиться (замереть) «Музыка стоп»

«Бокс» Психолог говорит детям, что своими криками они случайно разбудили космического пришельца. И он очень-очень разозлился. Психолог спрашивает детей как можно научить человека избавиться от злости? (дети со всей силы стучат кулачками по мягкому креслу (потом топают ногами))

Пальчиковая гимнастика 1 мин.

«Замок» На двери висит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли!

«Мы капусту рубим-рубим» Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки. Мы капусту жжем. Сжимать и разжимать пальцы.

## «Космическая зарядка»

Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку.

Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимайте руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте руку.

Релаксация 3 мин. Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку. Рефлексия Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

## Занятие №3

**Вводная часть 1 мин.** «Давайте поздороваемся» (игра с мячом) «Давайте поздороваемся» (игра с мячом) «Здравствуй!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:

Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем!  
«Здравствуй» На слове «Здравствуй» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)

Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.

Игры на снятие психо - эмоционального напряжения 3 мин.

Свободные игры в сухом бассейне.

Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. «Ракета» Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».

Элементы дыхательной гимнастики

2 мин. Большой и маленький Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

«Невесомость» Психолог объясняет детям что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».

Сюрпризный момент 1 мин.

Мышка В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты.

Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев.

### **Основная часть:**

упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.) 3 мин.

Игра «Шарик» (по игре Железновых, но без музыкального сопровождения)

Вот он шарик маленький, смешной, Хочет этот шарик поиграть с тобой. Он летел, летел на твою макушку (носик, ротик, ушки и др.) сел.

Игра «Шарик» Железновых

Психолог раздает детям звучащие шарики. Под песню Железновых дети выполняют движения

Наши шарики берём

И трясём, трясём, трясём,

Ведь каждый шарик не простой

- С горохом, рисом и крупой.

Поднимите шарик свой

Высоко над головой,

На носик можно положить,

Но только, чур, не уронить.

Шар перед собой кладём,

И вокруг него идём

И даже можно проскакать,

Но только шар не задевать.

Прыгай, прыгай высоко,

Прыгать с шариком легко,

Так прыгай, прыгай веселей

И даже ножек не жалея.

На ладошке шар несём

И другой ладошкой бьём,

И дружно говорим слова

«И раз и два и раз и два». (игра повторяется 2 раза)

«Космический цветок» Психолог показывает детям цветок, объясняет, что этот цветок растет очень медленно. Предлагает детям «помочь» цветку вырасти. Дети сидят на корточках вокруг цветка, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог говорит: «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: "один" – медленно выпрямляются ноги; "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки"; "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. «Самый смелый пришелец» Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем.

1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками;

2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый смелый» и прыгнуть на мягкое кресло;

3 – по мату перекатиться;

4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть.

Подвижная игра 3 мин. «Мыши и кот»

Мыши водят хоровод  
На лежанке дремлет кот.  
Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите.  
Как проснётся Васька кот  
Разобьёт наш хоровод.  
Кот просыпается, ловит мышей.  
Мыши убегают в домики.

«Дождь-холод-ветер» Психолог объясняет правила игры. «метеоритный дождь» - дети хлопают ладошками по полу; «ветер» - раскачиваются с поднятыми вверх руками; «холод» - садятся на корточки, с силой обхватывая себя руками.

Пальчиковая гимнастика

1 мин. «Замок» На двери висит замок.

«Замок» На двери висит замок.

«Космическая зарядка» Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку.

Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимай- те руку в кулак, как можно сильнее. По- чувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте руку.

«Мы капусту рубим-рубим» Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, дви- жения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из ще- потки. Мы капусту жжем. Сжимать и разжимать пальцы.

Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли!

**Релаксация 3 мин.** Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

**Рефлексия** Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

#### **Занятие №4**

**Вводная часть 1 мин.** «Здравствуй ладочки» - Здравствуй, ладошки (вращают ладошками) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) -Здравствуй, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть) -Здравствуй, щёчки (гладить щ. ладошками) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладошками) - Пухленькие щёчки (гладить кулачками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулач- ками) -Здравствуй, ушки (гладим ушки) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) «Здравствуй!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуй» На слове «Здравствуй» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)

Игры на снятие психоэмоционального напряжения 3 мин.

-Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Здравствуй, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика») - Здравствуй, зубки (покачать головой) щелк-щелк-щелк (постучать зубами) - Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) -Носик-курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)

Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.

Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.

«Ракета» Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)

Элементы дыхательной гимнастики 2 мин.

«Большой и маленький» Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за колени - показывая, какой он маленький.

Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ - (на выдохе).

Сюрпризный момент 1 мин. «Собачка» В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты.

«Собачка» В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты.

«Чтобы космонавтом стать, Чтобы в небо нам взлетать, Надо много уметь, Надо многое знать» Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.

Основная часть:

упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)

3 мин. Игра «Шарик» (по игре Железновых, но без музыкального сопровождения)

Вот он шарик маленький, смешной, Хочет этот шарик поиграть с тобой. Он летел, летел на твою макушку (носик, ротик, ушки и др.) сел.

Игра «Шарик» Железновых Психолог раздает детям звучащие шарики. Под песню Железновых дети выполняют движения Наши шарики берём И трясём, трясём, трясём, Ведь каждый шарик не простой - С горохом, рисом и крупой. Поднимите шарик свой

«Космический цветок» Психолог показывает детям цветок, объясняет, что этот цветок растет очень медленно. Предлагает детям «помочь» цветку вырасти. Дети сидят на

корточках вокруг цветка, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог говорит: «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: "один" – медленно выпрямляются ноги; "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки"; "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

(игра повторяется 2 раза) Высоко над головой, На носик можно положить, Но только, чур, не уронить. Шар перед собой кладём, И вокруг него идём И даже можно проскакать, Но только шар не задевать. Прыгай, прыгай высоко, Прыгать с шариком легко, Так прыгай, прыгай веселей И даже ножек не жалеи. На ладошке шар несём И другой ладошкой бьём, И дружно говорим слова «И раз и два и раз и два».

«Самый умный космонавт» Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем. 1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками; 2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый умный» и прыгнуть на мягкое кресло; 3 – по мату перекатиться; 4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть.

Подвижная игра 3 мин. «Мыши и кот» Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснётся Васька кот Разобьёт наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в сухой бассейн. (роль кота выполняет взрослый)

Игра на внимание «Чего не стало?» Психолог предлагает детям внимательно посмотреть на цветные шарики («космическое мороженое») и запомнить их расположение. После этого они закрывают глаза, и психолог меняет расположение шариков. Дети открывают глаза и пытаются определить, что изменилось.

Пальчиковая гимнастика 1 мин. «1,2,3,4,5» Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук. Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем. Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились. Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.

«Гном» На полянке стоит дом. В этом доме умный гном. массируем точку между бровей Он в окошечки глядит, Что увидит — говорит. массируем точки на висках

«Космическая зарядка» Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку. Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимай- те руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте руку.

Релаксация 3 мин. Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаб-

лены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Рефлексия Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

### **Занятие №5**

Содержание Время дети 3-4 лет дети 4-5 лет дети 5-6 лет Вводная часть 1 мин.  
«Здравствуй ладошки» - Здравствуйте, ладошки (вращают ладошками) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) -Здравствуйте, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть) - Здравствуйте, щёчки (гладить щ. ладошками) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладошками) «Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем.

19

- Пухленькие щёчки (гладить кулачками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками) - Здравствуйте, ушки (гладим ушки) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Здравствуйте, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика») - Здравствуйте, зубки (покачать головой) щелк-щелк-щелк (постучать зубами) - Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) -Носик-курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)

Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)

Игры на снятие психо- эмоционального напряжения

3 мин. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.

Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.

Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн

с бортика и разбрасывать шарики. «Ракета» Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «запускают ракету». («ракетой» руководит ребенок)

Элементы дыхательной гимнастики

2 мин. «Повтори!» Са-са-са, СА-са-са, ой-ой-ой! Летит оса! Сы-сы-сы, сы-сы-сы – не бимся мы осы! Су-су-су, су-су-су – видел кто из вас осу? Сы-сы-сы, сы-сы-сы – мы не видели осы! Са-са-са, СА-са-са – отгадайте, где оса? Си-си-си, си-си-си – в водоеме караси! Ся-ся-мя, ся-ся-ся – вот поймать бы карася! Се-се-се, се-се-се – карасей ловили все! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – не поймали карася! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – жили-были два гуся! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – спи спокойно, сказка вся!

Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ - (на выдохе).

Сюрпризный момент 1 мин. «Здравствуй, я мышка» Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.

Дети произносят речевку: «Чтобы космонавтом стать, Чтобы в небо нам взлетать, Надо многое уметь, Надо многое нам знать» Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.

Основная часть:

3 мин. Игра «Мячик» Дети вместе с психологом держат за края небольшую скатерть, на которой лежит мягкий мячик:

Психолог говорит детям, что они прилетели на незнакомую планету, и предлагает детям рассказать о ней

20

упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)

Сначала дети плавно качают пеленку и говорят: Мячик, мячик крепко спит И шуметь нам не велит! Психолог ускоряет ритм движения и вместе с детьми говорит: Мячик глазки открывает, Поиграть все убегаёт. Далее психолог еще более энергично раскачивает пеленку, даже слегка подбрасывая мячик: Он бежит от волка прочь, Мы хотим ему помочь! Психолог замедляет темп и дети говорят: Успокойся, мячик-зайка, Ляг в кровать и засыпай-ка! После этих слов движения становятся совсем плавными и дети (как можно тише) говорят: Мячик-мячик крепко спит И шуметь нам не велит... Тсссс...

(какого она цвета? Есть ли на ней воздух, деревья? Какие животные живут на ней? Как они выглядят? и т.д.).

«Космические жители» Дети разбиваются на пары. Психолог предлагает одному из них побыть в роли космического жителя. Второй ребенок «делает» этого космического жителя (помогает принять позу, говорит какое надо сделать лицо, дает ей название и т.д.). Затем дети меняются местами.

«Маленькие тайны вселенной» Психолог раздает детям небольшие предметы, объясняет им, что все это нужно для ремонта космической ракеты. Но чтобы эти предметы начали работать – надо сначала угадать у кого какой предмет (психолог кладет эти предметы в ладошку каждому ребенку и зажимает в кулачок. Участники должны найти спос- об уговорить друг друга показать свой «секрет»).

Подвижная игра 3 мин. «Раз-два-три, зайка замри» Дети ходят по комнате. Психолог говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в животных, которых я назову. А когда я дам команду: «Раз-два-три, замри!» - вам нужно перестать двигаться и замереть. (зайки, медведь, лиса, кошка)

«Космическая гусеница» Дети становятся друг за другом, держась за плечи. Гусеница идет вперед, преодо- левая различные препятствия. Игру мож- но усложнить и попросить всех детей, кроме направляющего, закрыть глаза.

Пальчиковая гимна- стика

1 мин. «1,2,3,4,5» Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук. Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем. Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились. Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.

«Гном» На полянке стоит дом. В этом доме умный гном. массируем точку между бровей Он в окошечки глядит, Что увидит — говорит. массируем точки на висках

«1,2,3,4,5» Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук. Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем. Кулачки зажали. Тихо посчитали:

«Космическая зарядка»

«Штанга» Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает.

«Холодно-жарко» Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – грее- тесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер...

21

1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились. Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.

Релаксация 3 мин. Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаб-

лены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Рефлексия Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

#### Занятие №6

Содержание  
Время дети 3-4 лет дети 4-5 лет дети 5-6 лет Вводная часть 1 мин.  
«Здравствуй ладошки» - Здравствуйте, ладошки (вращают ладошками) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) - Здравствуйте, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть) - Здравствуйте, щёчки (гладить щ. ладошками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть ладошками) - Пухленькие щёчки (гладить кулачками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками) - Здравствуйте, ушки (гладим ушки) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Здравствуйте, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика») - Здравствуйте, зубки (покачать головой) шелк-шелк-шелк (постучать зубами) - Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) - Носик-курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) «Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками) Игры на снятие психо-эмоционального напряжения 3 мин. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбора. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбора. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбора.

сывать шарики. сывать шарики. сывать шарики. «Ракета» Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)

Элементы дыхательной гимнастики

2 мин. «Повтори!» Са-са-са, СА-са-са, ой-ой-ой! Летит оса! Сы-сы-сы, сы-сы-сы – не бимся мы осы! Су-су-су, су-су-су – видел кто из вас осу? Сы-сы-сы, сы-сы-сы – мы не видели осы! Са-са-са, СА-са-са – отгадайте, где оса? Си-си-си, си-си-си – в водоеме караси! Ся-ся-мя, ся-ся-ся – вот поймать бы карася! Се-се-се, се-се-се – карасей ловили все! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – не поймали карася! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – жили-были два гуся! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – спи спокойно, сказка вся!

Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ - (на выдохе).

Сюрпризный момент 1 мин. «Здравствуй, я мышка» Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.

Дети произносят речевку: «Чтобы космонавтом стать, Чтобы в небо нам взлетать, Надо многое уметь, Надо многое нам знать» Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.

Основная часть:

упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)

3 мин. «Два жука» На полянке два жука Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе) Правой ножкой топ-топ! (топаем правой ножкой)левой ножкой топ-топ! (топаем левой ногой) Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки, тянемся вверх)

Комарик Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, сне-

Психолог говорит детям, что они прилетели на незнакомую планету, и предлагает детям рассказать о ней (какого она цвета? Есть ли на ней воздух, деревья? Какие животные живут на ней? Как они выглядят? и т.д.).

«Космические жители» Дети разбиваются на пары. Психолог предлагает одному из них побыть в роли космического жителя. Второй ребенок «делает» этого космического жителя (помогает принять позу, говорит какое надо сделать лицо, дает ей название и т.д.). Затем дети меняются местами.

жинкой и др.

Карандаши Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»

предметы, объясняет им, что все это нужно для ремонта космической ракеты. Но чтобы эти предметы начали работать – надо сначала угадать у кого какой предмет (психолог кладет эти предметы в ладонку каждому ребенку и зажимает в кулачок. Участники должны найти способ уговорить друг друга показать свой «секрет»).

Подвижная игра 3 мин. «Раз-два-три, зайка замри» Дети ходят по комнате. Психолог говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в животных, которых я назову. А когда я дам команду: «Раз-два-три, замри!» - вам нужно перестать двигаться и замереть. (зайки, медведь, лиса, кошка)

«Космическая гусеница» Дети становятся друг за другом, держась за плечи. Гусеница идет вперед, преодолевая различные препятствия. Игру можно усложнить и попросить всех детей, кроме направляющего, закрыть глаза.

Пальчиковая гимнастика

1 мин. «1,2,3,4,5» Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук. Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем. Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились. Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.

«Гном» На полянке стоит дом. В этом доме умный гном. массируем точку между бровей Он в окошечки глядит, Что увидит — говорит. массируем точки на висках

«1,2,3,4,5» Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук. Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем. Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились. Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.

«Космическая зарядка»

«Штанга» Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает.

«Холодно-жарко» Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – грее-тесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер...

Релаксация 3 мин. Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаб-

лены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают му-

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают му-

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают му-

24

зыку. зыку. зыку. Рефлексия Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего? Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего? Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?

#### Занятие №7

Содержание Время дети 3-4 лет дети 4-5 лет дети 5-6 лет Вводная часть 1 мин. «Здравствуй ладошки» - Здравствуйте, ладошки (вращают ладошками) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) - Здравствуйте, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть) - Здравствуйте, щёчки (гладить щ. ладошками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть ладошками) - Пухленькие щёчки (гладить кулачками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками) - Здравствуйте, ушки (гладим ушки) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Здравствуйте, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика») - Здравствуйте, зубки (покачать головой) шелк-шелк-шелк (постучать зубами) - Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) - Носик-курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) «Здравствуйте!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуйте» На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками) Игры на снятие психо-эмоционального напряжения 3 мин. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. «Ракета» Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок) Элементы дыхательной гимнастики 2 мин. «Надуй шарик». ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко

вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдо-

25

хе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ - (на выдохе).

Сюрпризный момент 1 мин. «Здравствуй, я мышка» Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.

Дети произносят речевку: «Чтобы космонавтом стать, Чтобы в небо нам взлетать, Надо многое уметь, Надо многое нам знать» Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.

Основная часть:

упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)

3 мин. Игра-упражнение «Скажи как я» Педагог предлагает послушать как он произносит имена детей (громко или тихо), а дети произносят их также.

Игра-имитация «Имена» Педагог называет имена детей, выполняя при этом какое-либо движение (хлопает в ладоши, по коленкам, прыгает, гладит щечки и т.д.)

Игра-загадка «Постарайся отгадать» (для детей среднего дошкольного возраста) Психолог предлагает одному из детей повернуться к играющим спиной. Дети по очереди дотрагиваются до плеча и до спинки, говоря слова: Раз, два, три, четыре, пять, Постарайся отгадать. Я с тобою рядом тут, Скажи как меня зовут. Водящий пытается отгадать, кто же его погладил.

Психолог говорит детям, что они прилетели на незнакомую планету, на которой живут только радостные жители. Они совсем не умеют грустить и все время радуются и улыбаются. Улыбаются так, что у них постоянно болит рот. Спрашивает у детей, знают ли они чувство, которое называется «Радость»? А какое чувству противоположно радости? А зачем нужна грусть? Психолог напоминает детям сказку «Волк и семеро козлят». Читает отрывок: «Проглотил волк козлят, пошел в лес, лег под дерево и заснул крепким сном. А коза пришла домой, видит: двери отперты, лавки опрокинуты, стекла выбиты, нет детишек ее. Стала горько плакать и рыдать...» Психолог спрашивает у детей, какое настроение было у козы? Могло бы быть у нее радостное настроение?

Игра «Царевна-Несмеяна» Дети делятся на две команды. Первая команда – это Царевна Несмеяна и ее подданные. Они очень грустные никогда не улыбаются, ничем интересным не занимаются. Во второй команде – веселые ребята из детского сада. Они должны рассмешить первую команду. При этом можно делать все что угодно: прыгать,

рассказывать смешные истории, строить рожицы, но нельзя прикасаться руками к участникам первой команды. Перед игрой можно обсудить с детьми, как плохо

26

быть грустным, и если твой друг грустит его надо поддержать и даже повеселить.

«Заколдуй шарики» Психолог предлагает детям «заколдовать» шарики (из сухого бассейна) волшебными пожеланиями для своих друзей и подарить им. Дети озвучивают свои пожелания и передают их в «колодец исполнения желаний» (сухой бассейн).

Подвижная игра 3 мин. «У медведя во бору» Выбирается водящий (у детей младшего возраста роль водящего выполняет взрослый). Он надевает маску медведя. Одна сторона сенсорной комнаты – дом, другая – бор (лес). Мишка ходит по комнате, рычит, потом ложится на ковер и засыпает. Дети приходят в бор со словами: «У медведя во бору грибы-ягоды беру А медведь не спит и на нас рычит! Он так сильно зарычал и за нами побежал!» Медведь вскакивает и пытается поймать разбегающихся детей. Пойманных отводит в бор.

«Космическая гусеница» Дети становятся друг за другом, держась за плечи. Гусеница идет вперед, преодолевая различные препятствия. Игру можно усложнить и попросить всех детей, кроме направляющего, закрыть глаза.

Пальчиковая гимнастика

1 мин. «Весёлая мышка» Перчатку нашла, (Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх). Гнездо в ней устроив, (Складываем ладоши "ковшом"). Мышат позвала. (Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест). Им корочку хлеба Дала покусать, (Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков). Погладила (отшлёпала) всех (Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному). и отправила спать. (Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щеку (спим).

Игра "Поросята" (Пальцы рук растопырены; поочередно "идём" по столу или коленочкам каждого из пальчиков). Этот толстый поросёнок целый день хвостом вилял, (Мизинцы). Этот толстый поросёнок спинку об бор чесал. (Безымянные). Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю ("Фонарики"). Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю (Сжимаем и разжимаем кулачки). Этот толстый поросёнок носом землю ковырял, (Средние). Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал. (Указательные). Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я

«Космическая зарядка»

«Штанга» Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает.

«Холодно-жарко» Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер...

люблю (Сжимаем и разжимаем кулачки). Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал, (Большие). Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал. (Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь).

Релаксация 3 мин. Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.

Рефлексия Психолог спрашивает у детей: понравился ли занятие? Что понравилось больше всего?

Психолог спрашивает у детей: понравился ли занятие? Что понравилось больше всего?

Психолог спрашивает у детей: понравился ли занятие? Что понравилось больше всего?

#### Занятие №8

Содержание  
 Время дети 3-4 лет дети 4-5 лет дети 5-6 лет Вводная часть 1 мин.  
 «Здравствуй ладошки» - Здравствуй, ладошки (вращают ладошками) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) -Здравствуй, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть) - Здравствуй, щёчки (гладить щ. ладошками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть ладошками) - Пухленькие щёчки (гладить кулачками) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками) -Здравствуй, ушки (гладим ушки) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) - Здравствуй, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика») - Здравствуй, зубки (покачать головой) шелк-шелк-шелк (постучать зубами) - Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) -Носик-курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа) «Здравствуй!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуй» На слове «Здравствуй» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками) Игры на снятие психо- эмоционального напряжения 3 мин. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным. Свободные игры в сухом бассейне. Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным.

пряжения ным, чтобы не ударить друг друга, нель- зя прыгать в бассейн с бортика и разбра- сывать шарики.

ным, чтобы не ударить друг друга, нель- зя прыгать в бассейн с бортика и разбра- сывать шарики.

ным, чтобы не ударить друг друга, нель- зя прыгать в бассейн с бортика и разбра- сывать шарики. «Ракета» Психолог приглашает детей в космиче- ское путешествие. Сидя на бортике сухо- го бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету». («ракетой» руководит ребенок)

Элементы дыхательной гимнастики

2 мин. «Мыльные пузыри» Педагог предлагает детям надуть как можно больше мыльных пузы- рей. Следит за правильным дыханием – вдох через нос, выдох через рот.

«Паровозик» Педагог предлагает детям прокатиться на паровозике. На вдохе дети начинают движение, выдыхая, останавливаются, произнося звук «шшшшшш».

Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, доб- рым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдо- хе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ - (на выдохе).

Сюрпризный момент 1 мин. «Здравствуй, я мышка» Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мыш- кой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым име- нем.

Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.

Основная часть:

упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)

3 мин. «Два жука» На полянке два жука Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе) Правой ножкой топ-топ! (топаем правой ножкой)левой ножкой топ-топ! (топаем левой ногой) Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки, тянемся вверх)

Комарик Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, сне-

Радость/грусть (2-е занятие)

«Волшебная паутинка» Дети сидят в кругу. Педагог предлагает им взять волшебный клубочек. Дети, наматывая нить на палец, отвечают на вопрос «Я радуюсь, когда...». По второму кругу, наматывая нить на палец, продолжают предложение «Я грущу, когда...»

«Спаси птенца». Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим

29

жинкой и др.

Карандаши Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»

ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

«Нарисуй чувство» Педагог предлагает детям нарисовать радостное и грустное лицо (в ящичке с песком). Дети сравнивают рисунки грустных и радостных людей, обращая внимание на мимические проявления эмоций.

Подвижная игра 3 мин. «Мы ходим, ходим, ходим» Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим...» Через определённые отрезки времени педагог даёт команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Пальчиковая гимнастика 1 мин. Веселая мышка перчатку нашла, Раскрываем ладошку, пальцы растопырили (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх. Гнездо в ней устроив, Складываем ладошки "ковшом" Мышат позвала. Сгибаем и разгибаем пальцы ("зовущий" жест) Им корочку хлеба дала покусать, Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков Погладила (отшлепала) всех Большим пальцем гладим ("шлепаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному) И отправила спать. Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку (спим) Этот толстый поросенок (показываем мизинцы) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (показываем безымянные пальцы) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю. Этот толстый поросенок (показываем средние пальцы) носом землю ковырял, Этот толстый поросенок (показываем указательные пальцы) что-то сам нарисовал. Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (сжимаем и разжимаем кулачки) поросенок я люблю. Этот толстый поросенок (показываем большие пальцы) лежебока и нахал, Захотел спать в серединке (руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь) и все братьев растолкал. «Космическая зарядка» «Штанга» Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает. «Холодно-жарко» Психолог предлагает детям представить,

что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – грее- тесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер...

30

Релаксация 3 мин. Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаб- лены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети ста- раются лежать спокойно и слушают му- зыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаб- лены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети ста- раются лежать спокойно и слушают му- зыку.

Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаб- лены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети ста- раются лежать спокойно и слушают му- зыку.

Рефлексия Психолог спрашивает у детей: понрави- лось ли занятие? Что понравилось боль- ше всего?

Психолог спрашивает у детей: понрави- лось ли занятие? Что понравилось боль- ше всего?

Психолог спрашивает у детей: понрави- лось ли занятие? Что понравилось боль- ше всего?