

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1
города Коврова Владимирской области

Принята

Утверждаю

На Педагогическом совете МАДОУ №1
протокол № 4 от 28.08. 2025

Заведующий МАДОУ № 1

Рассмотрена

На Совете МАДОУ
протокол № 4 от 28.08. 2025

_____ А.В.Мацола
приказ № 107 от 28.08. 2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по развитию и коррекции эмоциональных состояний у детей -
сенсорная комната**

Направленность программы – **социально-педагогическое**

Срок реализации: 1 лет

Возраст детей: младший и средний дошкольный возраст

Разработчик программы: Карпова Светлана Владимировна

г. Ковров

2025

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3стр.
2. Что же такое сенсорная комната.....	5 стр.
2. Основные концептуальные положения.....	5 стр.
3. Актуальность программы.....	6стр.
4. Основные цели и задачи.....	7стр.
5. Особенности процессуальных характеристик	8стр.
6. Цели и задачи программы.....	11стр.
7. Цикл занятий.....	14стр.
8. Литература.....	

Пояснительная записка.

Развитие ребенка тесно связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, воздействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Существуют различные программы по психологии, направленные на развитие эмоциональной сферы или включающие блок: «Развитие эмоций». Вот некоторые из них:

- Т. Грабенко, Т. Зинкевич - Евстигнеева, Д. Фролов "Волшебная страна внутри нас" программа эмоционально - волевого развития для детей.
- Н.А. Кряжева Развитие эмоционального мира детей.
- С.В. Крюкова Здравствуй. Я сам!
- С.В. Крюкова Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.

Каждая из программ опирается на одну из известных в психологической литературе классификацию эмоций. Они направлены на развитие восприятия телесных ощущений, двигательной координации детей, умение осознавать и контролировать свои переживания, понимать собственное эмоциональное состояние и других людей, способствуют снижению тревожности и агрессивности, развитию эмпатии, воображения, творческих способностей и навыков общения.

В программе «Улыбка» акцент делается на развитие социальных эмоций, коммуникативных навыков, снятие мышечного и эмоционального напряжения на основе работы с собственным телом.

Ученые установили взаимосвязь между чувствами и телесными ощущениями, т.е. эмоции влияют на тело человека и, наоборот, через мышцы можно влиять на чувства. Расслабляя мышцы можно ослабить мышечный панцирь, приблизиться к своим чувствам, улучшить свое здоровье.

Одним из средств достижения данных задач являются занятия с использованием оборудования сенсорной комнаты.

Сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир, способствует нормализации психического состояния человека.

В сенсорной комнате создаются условия для развития эмоциональной сферы, способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности ребенка, снятия мышечных

зажимов. Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе, богатство положительных эмоций - развитию внутренних резервов детей, особенно формированию у них новых понятий и качеств, основанных на доброжелательности. Они учатся общаться, делиться впечатлениями.

Цель программы: развивать эмоциональную сферу детей дошкольного возраста с помощью сенсорной комнаты.

Задачи:

- *научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих людей;
- *дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова);
- *совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями;
- *способствовать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения;
- *созданию положительного эмоционального фона.

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:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;

- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Что же такое сенсорная комната.

В практике нашего детского сада используются различные подходы и технологии для воспитания и обучения детей.

Один из видов современных технологий сенсомоторного развития детей — работа в сенсорной комнате, где особым образом организована окружающая среда для отдыха, расслабления и развития. Наша сенсорная комната начала свою работу с 2014года, с открытия детского сада.

Мир вокруг нас наполнен красками, звуками, запахами, вкусами, чувствами. Маленькому ребенку первоначально сложно ориентироваться во внешнем мире, он старается исследовать, познать, изучить все, что его окружает, и только так получает бесценный опыт и необходимые знания о свойствах предметов и явлений.

Сенсорное развитие ребенка - это обучение его восприятию внешних свойств предметов: их цвета, формы, размера, структуры, запаха, вкуса.

Сенсорное развитие является важной задачей в раннем и дошкольном возрасте, ведь источником знаний дошкольника является чувственный опыт, любой предмет ему нужно осмотреть, потрогать и попробовать на вкус. А значит, мы и должны ему в этом помочь с помощью обогащения окружающей среды. Чем совершеннее ребенок воспринимает окружающий мир, тем быстрее и эффективнее он развивается и тем успешнее проходит процесс обучения.

Изначально **концепция** сенсорной комнаты начала складываться под влиянием специализированной методики расположения человека, одновременно с внедрением светозвуковых эффектов. Идея искусственной стимуляции сенсорного восприятия родилась в Голландии в начале 70-х годов и предназначалась в основном для детей с нарушенными способностями к обучению.

Впервые понятие «сенсорная комната» было введено М. Монтессори. В ее педагогической системе, основанной на сенсорном воспитании, среда, в которой организуется работа с детьми, рассматривается как специально оборудованное помещение (комната). Сенсорная комната, с точки зрения М.Монтессори, это среда, насыщенная автодидактическим материалом для занятий с детьми. Не излагая подробно систему М. Монтессори, необходимо обратиться к основным ее положениям, и прежде всего, к идее космического воспитания. Эта идея наиболее созвучна современным представлениям о сенсорной комнате, погружающей человека в реальное и интерактивное пространство, создающей особые условия для его взаимодействия с окружающим миром.

Параллельно с дальнейшим развитием сенсорной концепции были предприняты первые успешные попытки введения интерактивного воздействия запахами, релаксирующей музыкой, цветовыми эффектами, а также создания осязаемых тактильных ощущений у пациента. Одновременно расширялся круг пациентов: сенсорные комнаты стали активно использоваться при лечении людей с изменяемым поведением, психическими отклонениями, неврологическими заболеваниями, поражением опорно-двигательного аппарата, при комплексном восстановительном лечении детей и взрослых, а также для реабилитации людей, подвергшихся насилию или перенесших другие стрессовые ситуации.

Еще Л.С. Выготский отмечал огромную роль сенсорного развития в психологическом и социальном становлении личности, отмечая, что успешность физического, умственного и эстетического воспитания и развития детей в значительной степени зависит от уровня их сенсорного развития.

Актуальность работы сенсорной комнаты:

Наиболее актуальной задачей, которую можно решать с помощью сенсорной комнаты, является развитие сенсорных ощущений и на их основе восприятия в целом. Также хорошо известно, что в основе развития эмоциональной сферы лежит развитие всех форм чувствительности.

Актуальность проблемы заключается в том, что не все дети усваивают программу детского сада на должном уровне в связи с ослабленным здоровьем. Данный проект развивает мотивацию здорового поведения ребёнка, становление основного типа мышления, получения знаний об окружающем мире, стимулирует творческую активность.

Анализируя результаты диагностирования эмоционально-волевой сферы воспитанников, пришли к выводу, что около 30% детей нуждаются в психологической поддержке, эмоциональной защищенности. Одним из способов решения данной проблемы считаем использование возможностей сенсорной комнаты, которая представляет собой организованную особым образом окружающую среду, состоящую из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. В процессе коррекционной работы с детьми сенсорная комната является важным элементом, т.к. на основе использования различных световых и шумовых эффектов дети расслабляются, нормализуется их мышечный тонус, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы. Здесь создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности ребенка.

Мягкая мебель спокойной цветовой гаммы, различные световые приборы, необычные предметы, приятные ароматы, успокаивающая музыка – вот те **характеристики** сенсорной комнаты, которые помогают ребенку развить свои сенсорно-перцептивные способности, ощутить уют, комфорт, настроиться на позитивное восприятие и общение с окружающими людьми. Оборудование сенсорной комнаты позволяет отдыхать, расслабляться, снимать эмоциональное напряжение и постигать новое. Душу переполняет умиротворение, а спокойная дивная обстановка помогает психологу найти контакт с

ребенком любого возраста, построить доверительные отношения и решать самые разнообразные задачи.

Развивающее занятие состоит из нескольких этапов, особенно если дети впервые оказались в сенсорной комнате:

Первый этап ознакомительный

- познакомить детей с правилами и особенностями организации занятий в сенсорной комнате;
- создание настроения на совместную работу;
- разминка и упражнение на снятие волнения, напряжения;

Второй этап основной (во время работы он меняется)

- развитие кожно-кинестической чувствительности, так как она является базой для слухового и зрительного восприятия. Сухой бассейн расслабляет и массирует;
- для развития тактильной чувствительности используются пузырьковая колонна, сухой душ;
- занятия по развитию визуального и акустического восприятия. Для развития слухового анализатора используется музыкальный центр;
- зрительные ощущения стимулируют различные игры со светооптическими волокнами. Очень часто с звездного неба начинаются и заканчиваются наши занятия;
- совершенствуются зрительно-моторная координация на балансировочной чаше, движения кистей рук, развивается речь, ведь ребенок сопровождает движения созданием сказки;
- волшебное зеркало помогает представить себя волшебником и увидеть свое отражение в сказке;
- мягкий остров мягко поддерживает тело, принимает его форму, хорошо подходит для отдыха, релаксации и наблюдения за экраном бесконечности, звездным небом и т.д.;
- напольная сенсорная дорожка воздействуя на рецепторы стопы, стимулируют внутренние органы, закаливают организм, оказывают оздоровительный эффект;
- ребенок испытывает особое удовольствие от познавательной деятельности, потому что поступает не по чьему-то указанию, а по собственному желанию (роль педагога на этом этапе состоит не в обучении, а в руководстве самостоятельной деятельностью ребенка);

Третий этап заключительный

- подведение итогов общения;
- обобщение приобретенного опыта; (Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться?)

- заполнение дневника настроения.

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные маты, сухой бассейн, приборы создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, и библиотека релаксационной музыки.

Ребенок, лежа на мягких формах, может принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия.

Активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока сенсорной комнаты направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Показаниями к занятиям в сенсорной комнате являются

- различные психоневрологические проблемы;
- задержки психомоторного и речевого развития;
- аутизм (легкие формы);
- адаптационные расстройства (при поступлении в детский сад, школу, смене места жительства, развод родителей и т.п.);
- явления нарушенного поведения (агрессивность, СДВГ, синдром гиперактивности и дефицита внимания, неусидчивость, импульсивность);
- нарушения эмоциональной сферы (страхи, замкнутость, застенчивость);
- психосоматические заболевания;
- различные психологические проблемы: состояние психоэмоционального напряжения, стрессы, депрессивные состояния.

Необходимо помнить, что существуют противопоказания!

Противопоказаниями к занятиям в сенсорной комнате являются:

- инфекционные заболевания;
- ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты эпилептический синдром или готовность к эпилепсии;
- умеренная и тяжелая умственная отсталость;

- психоневрологические заболевания (лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов).

Описание программы.

Программа «Улыбка» содержит занятия, которые проходят в сенсорной комнате направленные на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы. Чаще всего именно здесь проявляются наибольшие трудности в развитии детей.

Необходимо знать и учитывать тот факт, что в работе с детьми, в сенсорной комнате возникающие аудиальные, визуальные и тактильные ощущения постепенно приобретают относительную самостоятельность и собственную логику развития. Например, они могут предвосхищать практические действия, обеспечивая их регуляцию.

Аудиальный канал – детям показываются пиктограммы и картинки с изображением чувств, они наблюдают за мимикой сверстников и педагога.

Визуальный канал – слушают музыку, проговаривают воспоминания вслух из своего прошлого опыта, слушают остальных детей.

Тактильный канал–развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики.

За основу программы «Улыбка» была взята программа Крюковой С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», Г.Г.Колос «Сенсорная комната в дошкольных учреждениях».

К основным эмоциям относятся те, которые являются врожденными. К ним относятся все базовые эмоции, такие как: радость, горе, страх, гнев, интерес, отвращение, стыд, презрение, удивление.

Занятия по программе «Улыбка» строятся по такому принципу: знакомство с чувствами, пропуская их через все каналы восприятия информации.

Общие рекомендации по работе с программой «Улыбка» в сенсорной комнате.

Настоящая программа состоит как из релаксационных занятий, так и из развивающих. Занятия отличаются по сложности и насыщенности, что позволяет использовать их в работе с детьми.

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы в сенсорной комнате можно заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование. Данные направления помогают заложить основу рефлексии и самоизменения, и личностного роста.

В ходе составления программы был сделан упор на классические **психологические подходы и методы**. Кратко охарактеризуем использованные методы групповой работы с эмоциями.

Одним из основополагающих считаем **арт-терапевтический** метод (рисование). Это во многом связано с его наглядностью, яркостью, доступностью заданий для детей старшего дошкольного возраста. Кроме того, дети стремятся к творчеству и самовыражению, и арт-терапия дает им эту возможность.

Драматизация — разыгрывание ситуаций, вызывающих у детей эмоции, и нахождение выхода из них — символического или конкретного.

Метод **релаксации**, мышечного и эмоционального расслабления ребенка с помощью интерактивного оборудования, музыкального сопровождения и соответствующего текста, обычно завершает занятие наряду с обратной связью. Обратная связь — обмен впечатлениями, мнениями, групповая и индивидуальная рефлексия участников.

На занятиях используются следующие психологические подходы:

- Психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально-психологического тренинга.
- Использование эмоционально-символических методов - групповое обсуждение различных чувств: радости, гнева,...; направленное рисование, т.е. рисование на определенные темы.
- Коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка способностей невербального воздействия детей друг на друга.
- Игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры, «мысленные картинки».

Данная программа включает в себя 72 занятия, продолжительностью 10 мин – с 1 года до 3 лет, 15 мин – с 3-4 лет, 20 мин – с 4-5 лет, с 5-7 лет - 25 минут и рассчитана на детей дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю. Для эффективности поддержки детей используется подгрупповая форма работы, количество подгруппы детей до 5 человек.

Учебный план

Занятия проводятся с сентября по май (учебный год - 9 месяцев); 8 занятий в месяц	
Направления занятий	Количество часов (занятий)
снятие психоэмоционального напряжения, расслабление, сплочение	16
регуляцию эмоционального состояния и поведения.	6
повышение самооценки и уверенности в себе.	4
развитие коммуникативных способностей.	10
знакомство с эмоциями	20
коррекция настроения, знакомство с качествами личности	12
Развитие психических процессов, цвета спектра	4
Итого	72

Каждое занятие состоит из нескольких частей:

Вступительная часть. Установление контакта педагога с детьми, создание эмоционального настроя в группе, организация совместной деятельности.

Основная часть. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной, сенсорной сферы.

Заключительная часть. Подведение итогов. Закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Занятие № 1 «Знакомство с волшебной комнатой»

Цели:

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

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

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»:

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

2.

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

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

- Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте енимем обувь и пойдем в лес по

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

- Что чувствуют ваши ножки?

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

3.

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

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

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

4.

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

5.

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

6.

- А по лабиринтам попутешествовать кто хочет?

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

7.

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

- Что это?

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

- А сейчас надо не просто подбросить платочки, но и постараться, чтобы они

подольше не опускались на пол. Для этого надо дуть на них - вот так! *(Показ.)*

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

8.

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

- Какого цвета шарики?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

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

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

9.

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

(Звучит релаксационная музыка.)

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

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

Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

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

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

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

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

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

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

Занятие № 2 **«Цвета и настроение»**

Цели:

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

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

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия:

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

- «Здравствуй!»

2.

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

3.

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

- Вот эта трубка называется *калейдоскоп*. Каждый из вас, играя ним, будет мне

рассказывать, что интересное он видит: какие фигуры, какого цвета.

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

4.

- А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду.

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

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

5.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятие № 3 Игра «Помощь друзьям»

Цели:

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

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

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие».

2.

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

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

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

3.

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

- Твой герой злой или добрый?

- А что дружно сделать, чтобы он стал добрее?

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

4.

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

5.

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

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

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

- А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть.

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

(4-5 минут.)

- Вот и закончилась наша игра.

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

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

Занятие № 4

Цели:

- развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания;
- развитие конструкторских способностей;
- продолжение развития глазомера;
- развитие координации «глаз - рука»;
- закрепление знания цветов спектра;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие воображения.

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

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие «веселок».

2.

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

3.

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

4.

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

5.

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

6.

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

7.

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

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

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

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

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

Занятие № 5 «Давайте представим...»

Цели:

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

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

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие «веселок».

2.

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

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

3. Далее психолог читает стихотворение:

Бывают чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей.
Влияет, без сомнения,
На всех нас настроение.
Кто веселится?
Кто грустит?
Кто испугался?
Кто сердит?
Рассеет все сомнения
Хорошее настроение.

4.

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

5.

- Теперь клоуны поиграют в игру «Веселая зарядка».

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

- Спящий человек похож на выключенную машину.

- Тело устает за день, и ему нужен отдых.

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

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

- А теперь вы - упавшие на спину божьи коровки. Удастся ли вам перевернуться на живот без посторонней помощи?

- А сейчас вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарик. Еще чуть-чуть - И полетит!

- Тянемся вверх, как жирафы.

- Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными.

- А теперь мы - матрешки. Покачаем из стороны в сторону.

- А ну-ка запустим самолет! Крутим пропеллер изо всех сил. - Ребята, вы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. До скорой встречи!

6. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 6 **«Будьте внимательны!»**

Цели:

- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия;

- формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с

графической;

- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи;

- развитие координации «глаз – рука»;

- продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.

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

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие «веселок».

2.

- Ребята, давайте пройдем по нашим лесным тропинкам.

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

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

3.

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

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

4.

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

Воспитатель поощряет тех, кто быстрее выполнил задание.

5.

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

6.

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

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

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

Занятие № 7 **«Прогулка по волшебному лесу»**

Цели:

- развивать мыслительную деятельность, произвольное внимание, память, воображение, восприятие;

- формировать умение передавать свои ощущения в речи;

- развивать проприоцептивную и кинестетическую чувствительность;

- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движений;

- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;

- продолжать формировать знания о здоровом образе жизни;

- воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.

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

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия:

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

2.

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

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

(*Звучит аудиозапись «Голоса леса».*)

3.

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

4.

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

5.

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

- Поверхность каких игрушек вам больше всего понравилась и почему?

- А какие - не понравилась? Почему?

- На что похожа поверхность этих игрушек?

6. Упражнение «Найди и покажи игрушку»:

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

7.

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

(*Звучит аудиозапись «Голоса воды».*)

- Давайте теперь отдохнем рядом с водопадом.

Чудесный летний день! Голубое небо, ласковое, теплое солнце... Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение бодрости и свежести охватывает все ваше тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

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

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

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

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

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

8. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 8

«У страха глаза велики»

Цели:

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

- развивать у них смелость и уверенность в себе;

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

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

Ход занятия

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

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

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

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

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

Волки давно сами спрячутся от людей в дальних лесах. Их даже берут под охрану. Подумай: откуда волк появится в городе?

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

Гром - просто громкий звук. Разве звук может причинить вред? Баба-Яга живет только в

сказках. Ей никуда не выбраться из книжки. Подумай! Если ты не будешь бояться, то победишь все страхи - все до одного?

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

2.

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

- Правильно, собака - друг и помощник человека.

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

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

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

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

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

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

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

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

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

Мы сжались в комочек и застыли.

Брови подняли вверх, глаза широко раскрыли.

Рот приоткрыли.

Боимся пошевелиться и вздохнуть.

Голову втянули в плечи, глаза закрыли.

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

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

Возьмите своих «котят» в руки. *(Дети берут пуховые варежки.)* - Ребята,

расскажите о своих «котятках». Какие они? - Вот видите, ребята, какие «котятка» ласковые. А мы-то думали, что это?.. Кого вы себе представляли?

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

У страха глаза велики,
У страха не зубы - клыки,
У страха, как бочка, живот.
У страха желание есть –
Схватить, укусить, даже съесть!
Трусишка придумает страх
И жалобно ахает «Ах!»
А я ничего не боюсь:
Придумаю страх - и смеюсь!

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

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

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

- Соберите свой страх в ладошки и подойдите ко мне. Посмотрите на свои ладошки: видите, что осталось от вашего страха? Он сам испугался!

- Раскройте свои ладошки, сдуйте свой страх - пусть разлетится!

- Еще подумайте. Посмотрите, во что превратился ваш страх. Сможете ли вы его найти?

- Нет, не стало вашего страха.

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

Меня напугал так сильно страх
В потемках у ворот,
Что я в испуге крикнул «Ах!»
Совсем наоборот:

Я крикнул «Ха!»,
И мигом страх
Забился под забор.
Он струсил сам!
И слово «Ах!»
Я позабыл с тех пор!

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

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

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

Занятие № 9

«Путешествие на необитаемый остров»

Цели:

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

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

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия.

2.

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

3.

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

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

4.

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

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

5.

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

(Раздает листочки со схемами лабиринта.)

6.

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

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

Во время продвижения воспитатель задает детям вопросы:

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

После прохождения лабиринта дети надевают обувь.

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

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

7.

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

(*Звучит аудиозапись «Голоса леса».*)

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

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

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

8.

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

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

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

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

- Да, я тоже думаю, что под деревом.

- Посмотрите, какое красивое дерево! Давайте покажем, какое оно. (*Асана*

«Дерево».)

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

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

- Вот и закончилось наше необычное путешествие.

9. Ритуал окончания занятия.

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕГУЛЯЦИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ.

Занятие 1

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог, пуская по кругу мягкую игрушку: «Ребята, когда эта игрушка окажется у вас в руках, назовите свое имя и скажите, какое у вас сегодня настроение».

Упражнения:

1. По комнате раскладываются мягкие модули разного цвета. Детям предлагается выбрать (сесть, взять в руки) тот модуль, включить в сухом бассейне свет такого цвета, который соответствует их настроению.

2. Кукла «Грустная Таня» сидит на синем модуле. Педагог: «Ребята, познакомьтесь — это кукла Таня! Как вы думаете, какое у нее настроение? Как вы догадались? Почему она грустит? А что будет потом?». Дети вместе с педагогом придумывают историю про грустную куклу.

Игра. Звучит музыка. Дети передвигаются по комнате в произвольном порядке. Когда педагог показывает им пиктограмму L, дети должны сесть (взять в руки) на модули синего цвета.

Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик» (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

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

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

Этюд-прощание. Каждое занятие должно заканчиваться ритуалом прощания. Дети становятся в круг. Правая рука каждого участника вытянута вперед к центру круга. Получается «цветок». Произносятся слова: «Мы играли, отдыхали, никого не обижали! А теперь пришла пора всем сказать: «Пока-пока!». Для более старших детей можно использовать смешное прощание: «До свидания! До скорой встречи! Чао-какао! Какао-чао!».

Занятие 2

Этюд-приветствие. (См. занятие 1).

Упражнения:

1. По комнате раскладываются мягкие модули разного цвета. Детям предлагается выбрать (сесть, взять в руки) тот модуль, включить в сухом бассейне свет такого цвета, который соответствует их настроению.

2. Кукла «Веселая Катя» сидит на желтом модуле. Педагог: «Ребята, познакомьтесь — это кукла Катя! Как вы думаете, какое у нее настроение? Как вы догадались? Почему ей весело? А что будет потом?». Дети вместе с педагогом придумывают историю про веселую куклу.

Этюд. Педагог предлагает детям послушать отрывки из произведений К. И. Чуковского и показать мимикой соответствующую эмоцию:

Плачет серый воробей:

— Выйди, солнышко, скорей!

Нам без солнышка обидно –

В поле зернышка не видно.

Рады зайчики и белочки,

Рады мальчики и девочки,

Обнимают и целуют косолапого:

Релаксационное упражнение «Отдых в волшебном лесу» (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинки, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Этюд-прощание.

Занятие 3

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог: «Сегодня кукла Катя будет помогать вам говорить друг другу приятные слова. Постарайтесь сказать что-то очень хорошее, ласковое». Дети передают куклу друг другу и говорят приятные слова. Педагог помогает им, озвучивая те слова, которые могут быть ласковыми, нежными.

Этюды:

1. «Дожди».
2. «Мыльные пузыри».

Релаксационное упражнение «Мы на море» (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

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

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

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

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Этюд-прощание.

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.

Занятие 4

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог напоминает детям, что им было дано домашнее задание: нарисовать (сделать аппликацию) напротив своего имени картинку. Педагог: «Давайте посмотрим, что каждый из вас нарисовал. Расскажите всем, почему вы поместили эту картинку рядом с вашими именами».

Игра «Олени»: Педагог читает стихотворение, а дети выполняют соответствующие движения.

«А сегодня мы — олени.

Ветер рвется нам навстречу.

Ветер стих, расправил плечи,

Руки снова на коленях.

И теперь — немного лени:

Руки не напряжены и расслаблены.

Знают девочки и мальчики:

Отдыхают все их пальчики».

(Повторяют 2–3 раза)

Релаксационное упражнение «Северное сияние». С помощью светового проектора проецируется световое пятно. Это северное сияние. Дети садятся напротив стены. Педагог: «Наши олени живут на севере, где есть северное сияние. Когда оно появляется, все олени ложатся и наблюдают за ним. Давайте и мы отдохнем». Под релаксационную музыку дети рассматривают меняющиеся цвета, ровно дышат по формуле успокаивающего дыхания.

Этюд-прощание.

Занятие 5

Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Ведущий передает мячик и просит каждого представиться (визитная карточка). Например: «Меня зовут Даша. Мне 6,5 лет. Мое имя мне очень нравится. Мама и папа меня любят, хотя я иногда их огорчаю. Я очень хочу пойти в школу. Там я буду учиться. Мама говорит, что я большая умница», или «Меня зовут Максим. Когда я был маленьким, мой папа хотел назвать меня Сергеем, а мама — Петей. А назвали меня в честь моего дедушки. Но я хочу, чтобы меня назвали — Сергей».

Далее педагог предлагает детям изменить свое имя, если они хотят, и назвать себя. Педагог: «Сегодня на занятии мы будем называть тебя именно так!».

Игра «Мой домик».

Релаксационное упражнение «Водопад» (фиброоптический душ). Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (фиброоптический душ).

Станьте удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки не напрягались и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми,

веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Этюд-прощание.

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

(Используются метод коммуникативного тренинга для детей дошкольного возраста, упражнения на релаксацию, а также программы классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния). Оборудование сенсорной комнаты для имитации игровой деятельности).

Структура занятий и методический материал подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста.

На каждом занятии можно использовать игры на развитие познавательной активности, упражнения на релаксацию.

Игры на внимание

Занятие 1.

«День и Ночь». Игра очень продуктивна на занятиях с гиперактивными детьми. Один ребенок играет роль совы, остальные — мыши. День — сова засыпает, а мыши прыгают (ползают) по красным, желтым, зеленым модулям. Ночь — сова просыпается, а мыши должны замереть на синих модулях.

«Найди отличия». В комнате размещают разные по цвету и форме мягкие модули. Задача детей назвать все отличия между ними.

Игры на восприятие

Занятие 2

«Что за фигура?» Дети с закрытыми глазами ощупывают мягкий модуль и угадывают его форму и размер. Можно провести игру в соревновательной форме.

«Экстрасенс». Дети с закрытыми глазами держат свои ладони над модулем. Необходимо отгадать цвет модуля.

Игры на развитие мышления

Занятие 3

«Я знаю...» Игра на классификацию. Детям предлагается разложить модули по группам, например по цвету или по форме.

«Летает — не летает». На одной половине комнаты лежат модули синего цвета — это небо. На противоположной — модули зеленого (желтого) цвета — это земля. Задача детей вспрыгнуть на те модули, цвет которых подходит к смыслу слов педагога: «самолет» — все прыгают на синие модули, «трактор» — на желтые.

Игры на развитие памяти

Занятие 4

«Я — фотоаппарат». Предложите одному ребенку построить несложную конструкцию из модулей. Все остальные дети — это фотоаппарат, который может все сфотографировать, все запомнить. Задача «фотоаппарата» построить такую же конструкцию из мягких модулей.

«Что изменилось?», «Чего не стало?» Перед ребенком на полу выложены модули. Он смотрит на них, запоминает и отворачивается. В это время педагог перекладывает модули или убирает один из них. Ребенок должен определить, что изменилось, или чего не стало.

Игры, развивающие воображение

Занятие 5

«Море волнуется». Детям предлагается построить из модулей корабль и отправиться в путешествие.

«Точки». Покажите ребенку, как можно из геометрических фигур сложить рисунок, Предложите ему самому попробовать собрать что-либо, но используя модули.

I. Упражнения на релаксацию в конце каждого занятия

Летняя ночь (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

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

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

Отдых на море (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

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

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

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

Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад (фиброоптический душ). Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (фиброоптический душ).

Станьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки не напрягались и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Радуга (сухой бассейн, световой проектор). Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдохнули и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запоем все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдохнули и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Сердечки (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдохнули и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Рыбки (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдохнули и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются.

Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

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

Волшебный сон (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Солнечные зайчики (сухой бассейн). Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн).

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

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

Цикл занятий на эмоции

Таблица №1

п\п	Тема занятий	Цель занятий
1	Радость	Создать эмоционально положительный фон; знакомство с чувством радости. Развития слухового восприятия, воображения. Снятия эмоционального напряжения.
2	Страх	Знакомить с чувством страха; снять напряжение; настроить на совместную работу; способствовать формированию у детей умения любить окружающих. Снижение тревожности, развитие мимики и пантомимики. Развивать у детей смелость в себе. Снятия эмоционального напряжения.
3	Удивление	Знакомить с чувством удивления; закреплять мимические навыки. Снятие эмоционального напряжения.
4	Гнев	Знакомить с чувством злости; тренировать умение различать эмоции. Умение отражать и угадывать настроение. Снятие эмоционального напряжения.
5	Грусть	Знакомить с чувством грусти. Формировать навыки саморегуляции. Снятие эмоционального напряжения.
6	Призрение	Знакомить с чувством самодовольства. Формировать умение передавать свои ощущения в речи. Релаксация.
7	Вина	Знакомить с чувством вины. Умение определять свое настроение. Саморегуляция своего состояния.
8	Брезгливость	Знакомить с чувством брезгливости. Формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях.
9	Интерес	Знакомить с чувством интереса. Развитие воображения. Снятие эмоционального напряжения.
10	Заключительное	Закреплять полученные знания. Снятие эмоционального напряжения.

Занятие 1 Радость

Материал: мяч, пиктограмма и картинка с изображением радости, альбомные листы и карандаши на каждого ребенка, сухой бассейн, магнитные смайлики.

Ход занятия: *Приветствие*

Упражнение «Я рада тебя видеть...» (ст.возраст)

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Дети передавая мяч по кругу проговаривают: «Я рада тебя видеть...»

Чтение стихотворения Александрова З.

«Катя в яслях».

...Девочки и мальчики,
Прыгают, как мячики,
Ножками топчут,
Весело хохочут.

-О каком чувстве идет речь?

Дети распознают чувство радости.

Показ пиктограммы радости. Дети показывают на своем лице радость.

Упражнение «Закончи предложение» (ст.возраст).

Радость-это когда...

Я радуюсь, когда...

Мама радуется, когда...

Воспитатель радуется, когда...

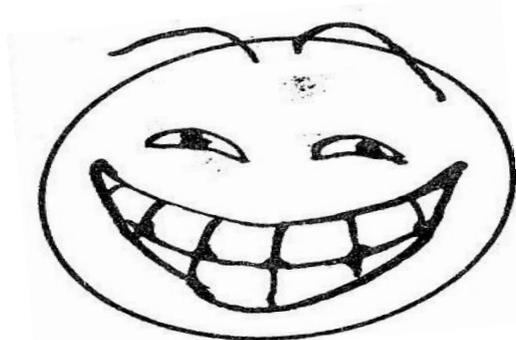


Рисунок на тему: «Радость»

Беседа по рисункам.

Дети демонстрируют свои рисунки и рассказывают, что они нарисовали.

Упражнение «Море шариков»

Упражнение направлено на развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения.

А сейчас давайте подойдем к этому разноцветному бассейну. (Сухой бассейн.) Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (на животе). Дети имитируют движения, плавание. (Звучит тихая, спокойная музыка). Выходя из бассейна, дети говорят, какое у них настроение и что чувствовали лежа на шариках.

Подведение итога занятия.

«О каком чувстве мы сегодня с вами говорили?»

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Занятие 2 Страх

Материал: мяч, картинки с изображением испуганных людей, сухой душ, магнитные смайлики.

Ход занятия: *Приветствие.*

Упражнение «Дневник моего сердца»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Детям предлагается вспомнить все то, что вспоминается им как хорошее. Это могут быть хорошие фильмы, запахи, фразы, предметы. Затем ведущий просит детей подумать, что из своего списка они могли бы подарить окружающим. После этого дети по очереди делают «подарки» группе: рассказывают о чем – то своем хорошем, стараясь, чтобы и у остальных это хорошее вызвало добрые чувства.

Беседа.

Чтение стихотворения «Я не боюсь» Н. Грибачев.

Я не боюсь, хоть и темно

Становится в саду.

Я не боюсь. Но все равно

Из дома не пойду.

Что в сказках выдумки, о том

Слыхал я двести раз,

Но вдруг там леший под кустом,

Кощей и Карабас?

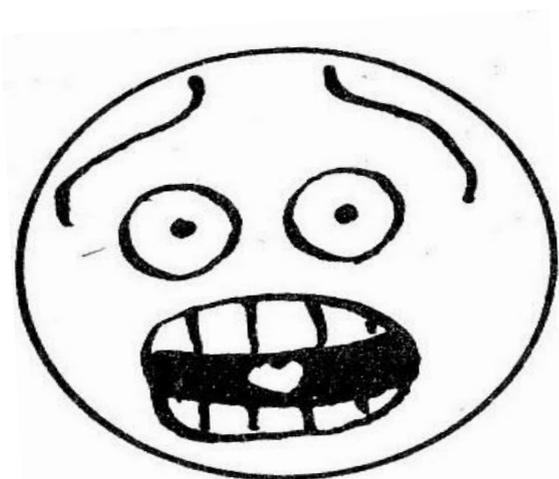
Вдруг лев идет из-за угла

И серый волк при нем?

Вдруг ведьма слезла с помела

И притворилась пнем?

Нет, нет!



Пока никак в саду
Кто где не разобрать,
Я не боюсь,
Но не пойду.
Я лучше лягу спать!

«О каком чувстве идет речь?»

Показ пиктограммы страха и картинки с изображением испуганных людей.

«А как вы догадались, что это страх?»

На рисунке у человека широко открыты глаза и рот, он вот- вот закричит. Давайте попытаемся изобразить страх на своем лице. Показ картинок с изображением испуганных людей. Еще раз покажем мимикой лица и телодвижением страх, а теперь ногами и руками.

Упражнение «Азбука настроений».

Цель: научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.

«Посмотрите, какие картинки я вам принесла (кошка, собака, лягушка...). Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможете показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и чего надо сделать, чтобы его страх пропал. Очень хорошо!

Беседа.

Воспоминание из прошлого опыта, заканчивая предложение: «Когда я был маленьким, то боялся...»

Упражнение «Сухой душ»

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения.

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. (Дети высказывают свои чувства, впечатления).

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Занятие 3 Удивление.

Материал: мяч, зеркало, пиктограммы удивления, листочки, кисточки и краски, пузырьковая колонна, магнитные смайлики.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Крылья».

Цель: способствовать самовыражению детей.

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Педагог просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети не открывая глаза, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

Беседа.

Чтение стихотворения.

Ой, смотрите, кто – то там ползет!

На себе он домик свой везет...

И волшебное это мгновение

Вызывает у всех удивление!

«Сегодня мы с вами поговорим

о таком чувстве, как удивление».

Показ пиктограммы и картинок с изображением удивления.

«Ребята, давайте опишем лицо удивленного человека.

Что происходит с его лицом? С бровями?... Правильно,

они подняты вверх. С глазами?... Они широко открыты. С губами?... Они растянуты и похожи на букву «о».

Детям раздаются зеркала, педагог просит показать удивление и рассмотреть его в зеркале, проговорив при этом следующие слова: «Вот это да!»

Упражнение « Закончи предложение».

«Удивление – это, когда...»

«Я удивляюсь, когда...»

«Мама удивляется, когда...»

«Воспитатель удивляется, когда...»

Рисование на тему «Удивление».

«Сегодня мы с вами будем рисовать облачко удивления. Ребята, а как вы думаете, какого цвета может быть удивление? Пока вы рисуете, послушайте отрывок из стихотворения Н.Екимовой.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

Я долго всматривался ввысь

И даже шурил глаз,

А что увидел я, то вам

Все расскажу сейчас.

Летим, летим, со мной!

Обсуждение рисунков.

Вот маленькое облачко

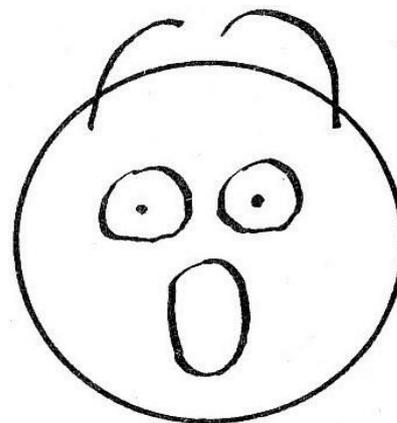
Над озером плывет,

И удивленно облачко

Приоткрывает рот:

-Ой, кто там в глади озера

Пушистенный такой?



Упражнение «Разноцветные пузырьки»

Педагог-психолог, включив музыку, предлагает детям понаблюдать за пузырьками. (Для обогащения сенсорного восприятия) Свет выключен, включается пузырьковая колонна. Пузырьки меняют цвет. Дети прижимаются к колонне, ощущают нежную вибрацию, отвечают на вопросы:

Какого цвета пузырьки?

Какая труба (колонна): гладкая или шершавая?

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидания!

Занятие 4 Гнев

Материал: мяч, пиктограмма злости, зеркала, игра «Дартс», мешочки, пузырьковая колонна, магнитные смайлики.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Мы очень любим».

Цель: гармонизация осознания имени.

«Давайте выберем водящего, а потом представим, что мы все – его мама, папа, бабушка, дедушка- словом, те, кто очень любит нашего водящего. Он будет кидать нам по очереди мяч, а мы – придумывать и называть его ласковое имя».

Беседа.

Чтение стихотворения.

Обсуждение и угадывание чувства злости.

Показ пиктограммы злости. «Ребята, что произошло сего ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз?»

С помощью зеркала, дети рассматривают свою злость и продолжают предложение: «Когда я злюсь, моя злость похожа на...»

Попробуйте показать злость руками, телодвижением и проговорить фразу: «Уходи!»

А сейчас послушайте историю про мальчика Петю, которая называется «Сердитый дедушка»

Цель: тренировка умения различать эмоции.

Выразительные движения – нахмуренные брови, резкие, порывистые движения.

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять.

Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без

предупреждения. Куда он пошел? Вдруг с ним что –ни будь случится?

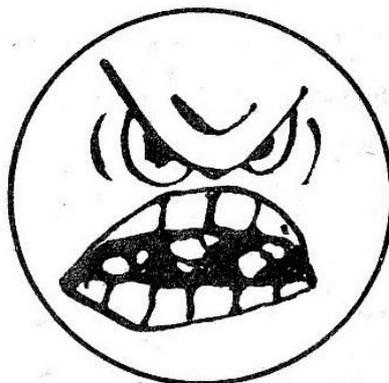
«Давайте разыграем эту историю». Отлично!»

Игра «Дартс».

Цель: снятие негативных эмоций, раздражения.

К стене прикрепляется мишень. Нужно попасть в мишень с помощью мешочков, наполненных разным содержанием (фасоль, горох...).

«Ребята самое главное в игре – это сила, с которой бросается мешочек. Она должна быть такой же, как ваше раздражение. Вспомните ситуацию, когда вы были очень злы на кого –нибудь или на что –нибудь. Кто вспомнил, подходите ко мне, берите мешочек, заканчивает предложение: «Я разозлился, когда...» и бросает мешочек в мишень»



«Теперь вы знаете, что может разозлить ваших ребят. Надеюсь, что это поможет вам понимать друг друга, быть внимательными и терпимыми».

Упражнение «Доброе животное».

Цель: развивать чувство единства.

«Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох – выдох (Зр.) Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад и еще раз». «Подводное царство»

Упражнение «Пузырьковая колонна»

Психолог подводит детей к пузырьковой колонне, обращает их внимание на изменение цвета воды, появляющиеся пузырьки, плавающих рыбок и легкую вибрацию.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Занятие 5 Горе.

Материал: мяч, пиктограмма грусти, контуры зайчиков, стаканы с водой, краски, кисточки, стул, сухой бассейн, звездное небо, магнитные смайлики.

Ход занятия:

Приветствие.

Игра «Море волнуется».

Цель: создание положительного эмоционального фона;

Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств.

Педагог: «Море волнуется раз, 2-3: фигура радости, страха, злости, удивления на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

Беседа.

«Сегодня я хочу вам прочитать стихотворение про два облачка, которые испытывают разные чувства, а вы догадаетесь, о каких чувствах идет речь».

«Облака» Н.А.Екимова.

Вот облачко веселое

Смеется надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

-Мне весело с тобой!

И долго – долго облачку

Махал я вслед рукой.

А вот другое облачко

Расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унес

И каплями - дождем

Расплакалось оно...

И стало грустно – грустно так,

И вовсе не смешно.

Так очень долго я играл

И вам хочу сказать,

Что два похожих облачка

Не смог я отыскать.

Показ пиктограммы грусти. Давайте покажем на лице грусть, а теперь руками и ногами, телодвижением.

Упражнение «Закончи предложение».

«Грусть – это, когда...»

«Я грущу, когда...»

«Маме грустно, когда...»

«Воспитателю грустно, когда...»

«Ребята, а у кого, где живет грусть на теле? А кого она цвета может быть?».



Рисование грустного зайчика.

«Сегодня мы с вами будем рисовать грустного зайчика, грустными красками». Беседа по рисункам.

Беседа.

«А как можно избавиться от грусти, что нужно сделать?».

Игра «Волшебный стул».

Цель: активизировать положительные эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой грусти.

Ребенок садится в центре на стул и грустит, а остальные дети подходят и пытаются его развеселить (поглаживают и говорят ласковые слова).

Упражнение «Цветное озеро и звездное небо»

Психолог подводит детей к сухому бассейну, а пока они в нем «плавают», включает звездное небо.

«Пока вы плавали, наступил закат. На берегу нашего озера он тоже очень необычный, не такой, как в жизни. Смотрите». Психолог по очереди включает профессиональный прибор заливки светом. Время работы проекторов небольшое, чтобы не «перегружать» детей оборудованием сенсорной комнаты.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Занятие 6 Презрение.

Материал: мяч, стул, песочный ящик с подсветкой, магнитные смайлики.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Покажи чувства руками».

Развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Педагог предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться... Затем дети, глядя на ведущего, показывают, как их руки радуются, боятся..

Беседа.

«Смотрите, какое лицо я вам сегодня принесла.

Этот человек хочет с нами общаться или нет?

Почему вы так решили? Как вы думаете, он хочет с кем –то поиграть в свою любимую игру или всем покажет и никому не даст?...Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку.

Чувство на его лице называется самодовольство. Это, когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение»

Давайте покажем такое лицо.

«Помните, мы с вами играли в игру «Конкурс хвастунов».

Игра «Отпечаток»

Показ различных вариантов оставления следов на песке и их детализация

- Ах, какой у нас ровный песочек! Давайте положим наши руки на поверхность, при этом стараемся сильно не нажимать, чтобы остался отпечаток вашей руки. (Тем детям, которые нажимают сильнее или слабее, предлагаю изменить силу нажима. Во время выполнения



задания беру стакан с карандашами). Посмотрите, на что похож отпечаток, если сейчас его дорисовать?

Беседа.

«А сейчас, я расскажу вам сказку «Мышка – хвастунья», а вы ее внимательно слушаете. Потом мы будем разыгрывать ее по ролям».

Цель: закрепление полученных знаний.

Мышка гуляла по лесу и встретила там олененка с золотыми рожками.

-Подари мне свои рожки,- попросила у олененка мышка.

-Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать,- ответил олененок.

-Ты жадина!- стала дразнить олененка мышка.

-Я не жадный – ответил олененок и надел на голову мышки свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать украшение. Она так торопилась, что забыла даже сказать олененку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

-Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с вами серыми, дружить!

Вдруг из –за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идет олененок по лесу и видит: лежат его золотые рожки. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

-Как плохо быть хвастливым, - вздохнул олененок и покачал золотыми рожками.

Вот такая сказка. Сейчас, мы попробуем ее разыграть. Кто хочет быть мышкой? Олененком? Кошкой? Хорошо! Все остальные будут просто мышками.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Занятие 7 Вина

Материал: мяч, пиктограмма вины, листы бумаги, краски, готовое соленое тесто, «Волшебный мешочек», магнитные смайлики.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Покажи чувство язычком».

Цель: способствовать развитию спонтанности у детей;

Развивать рефлексию эмоциональных состояний.

Педагог предлагает детям высунуть язычки, а затем показать всем, как радуется, злится, боится язычок.

Беседа.

Показ чувства вины руками, ногами, телодвижением с проговариванием фразы: «Я больше так не буду».

Упражнение «Закончи предложение».

«Вина – это, когда...»

«Мне стыдно, когда...»

«Мама стыдно, когда...»

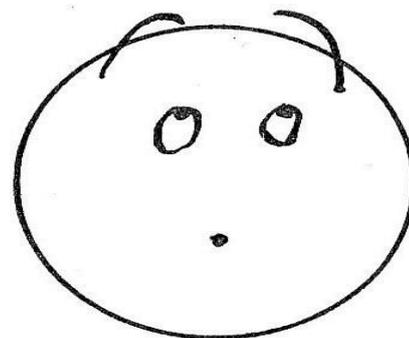
«Воспитателю стыдно, когда...»

«Ребята, а где у вас живет чувство вины? А какого она цвета?»

Давайте с вами нарисуем рисунок на тему: «Вина, стыд».

Обсуждение рисунков детей.

«Дети, а как можно справиться со стыдом? (попросить извинения, не делать, так чтобы было стыдно)



Упражнение «Настроение в тесте»

Способствует развитию мелкой моторики, а также творческого воображения. Из муки, соли и воды замешивается соленое тесто, из которого детям предлагается слепить любую фигурку, по настроению, что нравится. Например, животное или цветочек.

Упражнение «Волшебный мешочек».

Цель: учить осознавать чувство стыда.

Педагог предлагает детям проговорить в «Волшебный мешочек», кому за что стыдно.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Занятие 8 Брезгливость.

Материал: мяч, пиктограмма брезгливости, зеркала, «грязная бумажка», чашка, мусорное ведро, сухой бассейн, мелкие игрушки, магнитные смайлики.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Поделись приятным за неделю».

Цель: создавать положительный эмоциональный фон.

Дети по кругу рассказывают, что у них произошло хорошего за неделю.

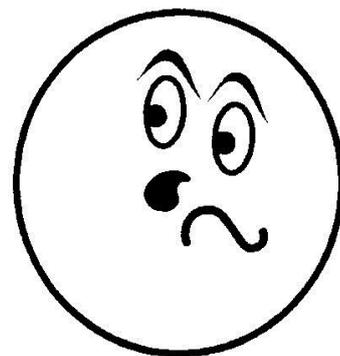
Упражнение «Передай маску».

Цель: настрой на работу в группе.

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, н-р, вот такое- радость. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица. А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица, Он должен в точности повторить это выражение на своем лице, а потом придумать свое и передать его своему соседу слева..»

Беседа.

Показ пиктограммы брезгливости. Как вы думаете, какое это чувство? Покажите его на лице (раздаются зеркала),покажите это чувство руками. Чтобы лучше это выражениеполучилось на лице, послушайте историю.



Этюд «Соленый чай».

Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского сада и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту.

Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается соленым...

Выразительные движения: голова немного откинута назад, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен.

Упражнение «Закончи предложение».

«Отвращение- это, когда...»

«Я испытываю отвращение, когда...»

«Мама испытывает отвращение, когда...»

«Воспитатель испытывает отвращение, когда...»

Упражнение «Секрет»

В сухом бассейне спрятано несколько предметов, их нужно найти. Детям предлагается зайти в сухой бассейн и найти спрятанные среди шариков предметы.

Упражнение «Грязная бумажка».

«На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив...Ему кажется, что бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумагу кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора».

Дети, по очереди пытаются поднять «Грязную бумажку» и выбросить в ведро для мусора. Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Занятие 9 Интерес

Материал: мяч, зеркала, «Волшебный мешочек», мелкие предметы, пиктограмма интереса, панно бесконечности, магнитные смайлики.

Ход занятия:

Приветствие.

Игра «Эхо».

Цель: настроить детей друг на друга;

Дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Дети сидят в кругу. Педагог предлагает сидящему справа от него, назвать свое имя, а потом все вместе прохлопать его.

Беседа.

«На сегодняшнем занятии мы с вами поговорим о таком чувстве, как интерес».

Этюд «Что там происходит?»

Мальчики стояли в тесном кружке и что – то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, ближе подойти не решилась.

Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

«Давайте разыграем этот эпизод. Кто будет девочкой?»

После разыгрывания эпизода детям показывается пиктограмма интереса.

Потом с помощью зеркала дети ищут интерес в своем отражении.

«Какое у вас лицо?» - сосредоточенное, голова - направлена в сторону происходящего,

взгляд – пристальный, рот – полуоткрыт, шея – вытянута вперед.

Упражнение «Закончи предложение».

«Интерес – это, когда...»

«Мне интересно, когда...»

«Маме интересно, когда...»



«Воспитателю интересно, когда...»

Упражнение «Что слышно».

Цель: развивать внимание.

Педагог предлагает детям послушать тишину. И запомнить, кто, что услышал, поделившись с другими.

Упражнение «Волшебное зеркало»

Для выполнения данного упражнения используется панно «Бесконечность». Вначале дети садятся или ложатся напротив панно и вглядываются в бесконечность. Им предлагается представить, что они смотрит в волшебное зеркало. В нем можно увидеть все, что придумаем, нужно смотреть сначала на ближайший светящийся круг, а затем на следующий отдаленный круг, как бы все отдаляясь в бесконечность. Затем постараться представить себе, что он находится в будущем, и рассказать о том, каким стал, чем занимается.

Упражнение «Волшебный мешочек».

Цель: активизация тактильного восприятия;

развивать произвольность;

совершенствовать чувство интереса.

«Это «Волшебный мешочек». Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит, Кто догадался, говорит в слух, что у него в руках».

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Занятие 10 Закрепление знаний о чувствах.

Материал: мяч, пиктограммы всех чувств, краски, кисточки, стаканы с водой, ватман с заготовкой, цветные волокна, магнитные смайлики

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Цветок – имя».

Цель: гармонизировать осознание имени.

«Дети закройте свои глаза и представьте летний день в саду или на лесной поляне. Почувствуйте запахи летнего дня. Может быть, кто – то сможет что –ни будь услышать, пение птиц или что –нибудь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза».

После выполнения упражнения, нужно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

Беседа.

«А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились».

Показываем пиктограммы, дети угадывают.

Упражнение «Превращение».

Цель: совершенствовать умения различать чувства.

«Сейчас каждый из вас превратиться в любое животное, кто в какое хочет. И каждый выберет любое чувство, и от имени этого животного будет заканчивать фразу: «Я мышка. Я боюсь, когда...»

Коллективное рисование «Русские горки».

Педагог предлагает детям на большом ватмане заготовку. Простым карандашом нарисованы вагончики с непрорисованными лицами детей. Дети обводят все линии красками и каждый рисует на лице свою эмоцию.

Обсуждение рисунка.

Упражнение «Заплетаем косу»

В этом упражнении используются фиброоптические волокна, меняющие цвет по всей длине, напоминая разноцветный водопад. Выполнять упражнения можно стоя, сидя, лежа. Перебирая волокна по одному, ребенок должен продолжить фразу «Я самый...», говоря о своих хороших качествах, либо придумывая желаемые.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Цикл занятий

«Необыкновенные морские приключения»

Занятие 1. Тайна хитрого пирата

Оборудование: фонтан водный с подсветкой, комплект «Звездное небо», зеркальный уголок с пузырьковой колонной, цветные модули, мягкие напольные маты, профессиональные генератор со звуками природы, карта с пиратским шифром, шляпа пирата, бандана пирата, восковые мелки, ватман, Дневники настроения.

Ход занятия:

1. Приветствие

Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком, имитируем движения медузы в воде.

Психолог рассказывает о занятиях в сенсорной (волшебной) комнате, обсуждаются правила поведения на занятиях. Правила поведения в сенсорной комнате:

– Верить в чудеса!

– Беречь оборудование волшебной комнаты.

Обсуждаются правила ведения Дневника настроения. Правила работы в Дневниках настроения

2. Основная часть

Психолог: «Предлагаю отправиться в морское путешествие, кто знает, может быть, нас ждут настоящие приключения. Мы же совсем забыли про компас! Давайте вспомним, как же ориентировались в давние времена, когда компасов еще не было?». Можно предложить участникам загадки о звездах, например:

Искры небо зажигают,
А до нас не долетают...
Рассыпался горох
На семьдесят дорог,
Никто его не подберет
Солнце взойдет –
Все наоборот.

Дети угадывают загадки и «отправляются» в морское путешествие.

(Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Сверчки»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Психолог: «Представьте, мы плывем по теплому морю. Вода чистая и прозрачная. Мимо нас проплывают красивые разноцветные рыбки (пауза 10-15 секунд). Мы плыли всю ночь. Настало утро *(Оборудование: настенное панно «Водопад», звуки пения птиц)*, и что мы видим?! Море принесло нам послание! Что же в нем?». Из-за пузырьковой колбы психолог достает шляпу пирата, в которой свиток с посланием. На свитке надпись: «Тот, кто читает, мою шляпу одевает». Один из участников читает надпись, одевает шляпу и читает послание пирата вслух. Послание пирата: «Клад находится в (шифровка). Шифр спрятан на островах. Пройдите все испытания». Психолог: «Ну что, отправляемся в путешествие за кладом?!».

Упражнение «Имя корабля». Придумываем название нашего корабля, условие – в названии обязательно должны быть предьявляемые буквы А, О, И (если детям очень сложно выполнить условия задания, можно добавить к списку еще буквы). Придуманное название записываем на плакате, где уже нарисован кораблик.

Упражнение «Моя команда». Психолог обсуждает с детьми какими качествами должен обладать настоящий моряк, кладоискатель. Например, смелость, а что значит «смелость»? Какими качествами обладают сами участники? Чему бы хотели научиться? На плакат с названием корабля вписываем сильные качества членов нашей команды.

3. Рефлексия

Обсуждаем с участниками, что больше всего понравилось в сегодняшнем путешествии? Хвалим каждого участника.

4. Ритуал возвращения

Психолог: «Возвращаемся из нашего плавания *(Оборудование: комплект «Звездное небо», профессиональные генератор со звуками природы (звук «Шум моря»), зеркальный уголок с пузырьковой колонной).* Звезды указывают нам дорогу домой. Светят ярко. Переливаются. Блестят. Море теплое. Волны спокойные. Прислушайтесь, как приятно шумит ветерок. Мы оказались в школе». Можно делать смысловые паузы в тексте по 1-2 секунды.

5. Заполняем Дневники настроения.

Занятие 2. Остров Морских узлов

Оборудование: фонтан водный с подсветкой, комплект «Звездное небо», световая каскадирующая труба «Веселый фонтан», зеркальный уголок с пузырьковой колонной, цветные модули, мягкие напольные маты, профессиональные генератор со звуками природы, разноцветные шифоновые платки по количеству участников, шкатулка-сундук,

карта с пиратским шифром, шляпа пирата, бандана пирата, восковые мелки, альбомные листы (бланки), наклейки, планшеты жесткие с фиксатором, Дневники настроения.

Ход занятия.

1. Приветствие

Упражнение «Побежали-побежали». Участники сидят на мягких матах, психолог сидит перед ними. Ладони на коленях, пальцы поднимаем и опускаем поочередно, быстрее – медленнее. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Упражнение «Веселые медузы». Исходное положение то же. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком.

2. Основная часть

Психолог предлагает вспомнить название корабля и сильные качества команды, и предлагает отправиться за первой частью секретного шифра. Ритуал начала путешествия (оборудование, текст см. занятие 1). Психолог: «Мы оказались на первом острове. Его название «Остров морских ...», чего? Узнаем название острова – найдем главный секрет острова – найдем первую часть шифра!».

Упражнение «Ромашка». На бланках изображена ромашка, психолог предлагает вспомнить ласковые имена, которыми называют участников близкие люди, друзья. Имена вписываем на лепестки ромашки, затем на самое любимое имя приклеиваем наклейку с изображением бабочки или божьей коровки. Участники рассказывают всем об этих именах.

Угадываем буквы ключевого слова.

Упражнение «Рисунки на спине». На спине одного из участников психолог «пишет» пальцем загаданные буквы (У, Л, В). Участники угадывают загаданные буквы. Повторяем буквы вместе. Можно усложнить и «передать» буквы как в игре «Испорченный телефон».

Упражнение «Объясни слово». Из сундука, стилизованного под пиратский, психолог предлагает доставать карточки с написанными словами и объяснить остальным участникам заданное слово. В нашем случае были слова: молоко, облако, колесо, одеяло, Буратино, Чипполино, решето, мыло. Все слова угаданы, психолог предлагает подумать, что же общего между этими словами? Произносим слова вместе, психолог делает акцент на последнем звуке О, показываем пальцами (соединяем большой и указательный пальцы в кольцо). Буква О.

Записываем на плакате все угаданные буквы, получилось слово «узлов».

Психолог: «Так оказывается мы на острове Морских узлов! Значит, мы можем выполнить главное задание и получить вторую часть шифра!».

Упражнение «Морские узлы». Психолог предлагает участникам показать свое умение вязать морские узлы. Каждый участник получает шифоновый платок, или толстую мягкую веревку, необходимо завязать самый хитрый узел (1 минута). Молодцы! А теперь передаем участнику справа, а теперь на скорость постараемся развязать наши морские узлы, ведь не зря наша команда (перечисляем качества команды, написанные на плакате см. занятие 1). Участники находят часть шифра в шляпе пирата. Пытаемся разгадать послание пирата. Психолог: «Первая часть шифра у нас! Новые приключения впереди, пора возвращаться домой».

3. Рефлексия и ритуал возвращения домой (см. занятие 1).

4. Заполняем Дневники настроения

Занятие 3. Остров Веселого краба

Оборудование: комплект «Звездное небо», «Звездный дождь», настенное панно «Водопад», зеркальный уголок с пузырьковой колонной, цветные модули, мягкие напольные маты, профессиональные генератор со звуками природы, мягкий пуф «Краб», карта с пиратским шифром, звукоактивированный проектор световых эффектов «Русская пирамида», шляпа пирата, бандана пирата, восковые мелки, планшеты жесткие с фиксатором, мягкий оранжевый пуф в форме краба с улыбающимся лицом, плотный большой платок, оранжевая атласная лента 3-6 м, магнитофон, записи песенок Е. Железновой, Дневники настроения.

Ход занятия:

1. Приветствие, разминка

Пальчиковая гимнастика. Оборудование: аппарат «Звездный дождь», настенное панно «Водопад». Упражнение «Дождик поливай». Дождик, дождик поливай (хлопки в ладоши), Будет хлеб каравай (развести руки в стороны, показываем большой каравай), будут булки (немного сведите руки к центру), будут сушки (сведите пальцы рук в кольцо), будут пряники (вложите ладонь в ладонь другой), ватрушки (вложить кулак одной руки в ладонь другой). Повторяем 1-2 раза.

2. Основная часть

Психолог напоминает название корабля, приключения на острове Морских узлов. Ритуал начала путешествия (оборудование, текст см. занятие 1).

Психолог: «Мы приплыли на остров Веселого краба. Давайте познакомимся с его хозяином!». Под платком спрятан большой оранжевый пуф в форме краба, убираем платок: «Давайте поприветствуем нашего нового знакомого!». Необходимо дать время участникам рассмотреть, прикоснуться, полежать на нем.

Упражнение «Морское настроение». Участники сидят в кругу, краб находится в центре круга. Каждый из участников обеими руками держит часть атласной ленты, из нее образуется круг. По команде психолога участники изображают морские волны, штить или шторм. Штить – руки вытянуты вперед, волны – изображаем движение спокойных морских волн, шторм – быстрые хаотичные движения.

Упражнение «Противоположности».

Психолог: «Хозяин острова, на котором мы гостим настоящий весельчак! А знаете ли вы как называется качество противоположное веселому?». Предлагаем назвать другие противоположные качества, например, веселый – грустный, злой – добрый, ленивый, трудолюбивый и пр.

Упражнение «Комплименты». Оборудование: звукоактивированный проектор световых эффектов «Русская пирамида». Участник называет имя одного из членов команды, его хорошее качество, хлопает в ладоши, аппарат меняет цвет освещения комнаты и расположение геометрических фигур, тот, кому адресовали комплимент, называет имя

следующего участника, хорошее качество, хлопок и т.д. Психолог должен контролировать, чтобы прозвучали комплименты в адрес всех участников. Пальчиковая гимнастика. Психолог: «У Веселого краба есть своя песенка. Давайте разучим ее, порадуем его, и гостеприимный краб подскажет нам где часть шифра!».

Песня «А под пальмой краб сидит».

Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Дети раскачивают руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти).

Ветер дует, задувает,
Пальму в стороны качает.
Ветер дует, задувает,
Пальму в стороны качает.

Ладони лежат на коленях, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелят ими.

А под пальмой краб сидит
и клешнями шевелит,
А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит.

Чайка над водой летает

Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья).

Дети "машут" ими в воздухе.

И за рыбками ныряет,

Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняют волнообразные движения.

Чайка над водой летает
И за рыбками ныряет.

А под пальмой...
Под водой на глубине
Крокодил лежит на дне.

Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы).

Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открывают и закрывают рот" крокодила

Под водой на глубине
Крокодил лежит на дне.

Перевернув руки на другую сторону, повторяют движения.

А под пальмой...

Участники находят часть шифра под клешнями краба. Соединяют найденные части, пытаются разгадать послание пирата. Психолог: «Еще одна часть шифра у нас! Новые приключения впереди, пора возвращаться домой».

3. Рефлексия и ритуал возвращения домой (см. занятие 1).

4. Заполняем Дневники настроения.

Занятие 4. Остров Дружбы

Оборудование: лампа «Вулканическая лава», комплект «Звездное небо», «Звездный дождь», настенное панно «Водопад», зеркальный уголок с пузырьковой колонной, мягкие напольные маты, профессиональные генератор со звуками природы, карта с пиратским шифром, шляпа пирата, бандана пирата, стилизованный сосуд с морским посланием, шифоновый шарф, восковые мелки, планшеты жесткие с фиксатором, Дневники настроения.

Ход занятия:

1. Приветствие, разминка

Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай» (см. оборудование и текст занятие 3).

2. Основная часть

Психолог напоминает название корабля, приключения на острове Морских узлов и Веселого краба. Ритуал начала путешествия (оборудование, текст см. занятие 1).

Психолог: «Сегодня карта привела нас на остров Дружбы! Поднимите руку те, у кого есть друзья». Предлагаем участникам назвать имена своих друзей. Интересуемся, появились ли новые друзья в наших морских приключениях; в какие игры участники любят играть со своими друзьями как помогают друг другу и пр. обязательно психолог хвалит всех отвечающих, приглашает к разговору стесняющихся.

Упражнение «Послание». На бланке предлагаем участникам написать послание тем, кто еще не умеет дружить. На бланке пишем, что же нужно делать, чтобы подружиться? После заполнения участники читают по желанию написанное, все вместе помещаем в стилизованный сосуд и отправляем в море (Оборудование: фонтан водный с подсветкой, зеркальный уголок с пузырьковой колонной, профессиональные генератор со звуками природы – шум моря).

Упражнение «Дружеский обед». Психолог: «Какое хорошее и важное дело мы с вами сделали сейчас! Не пора ли подкрепиться? Давайте разведем костер и сварим настоящую морскую походную похлебку!». Оборудование: лампа «Вулканическая лава». Психолог предлагает участникам мешок с овощами и фруктами, которые, прежде чем достать из мешка, необходимо тактильно узнать, не подглядывая. Овощи складываем в котел (шифоновый шарф, сложенный в круг на полу), беремся за руки, «варим» и приговариваем: «Варись для друзей, Варись поскорей, Всех друзей угощу! Никого не пропущу!».

Психолог: «Что же здесь еще такое интересное в мешке? Это же третья часть шифра!». Участники соединяют найденные части, пытаются разгадать послание пирата.

Упражнение «Кокосы». Участники разделяются по парам, психолог предлагает собрать провиант в дорогу домой. Разделяются по парам, катаем друг другу мячи – «кокосы», складываем в трюм корабля.

3. Рефлексия и ритуал возвращения домой (см. занятие 1).

4. Заполняем Дневники настроения.

Занятие 5. Остров Добрых дел

Оборудование: комплект «Звездное небо», зеркальный уголок с пузырьковой колонной, мягкие напольные маты, профессиональные генератор со звуками природы, мягкий пуф «Краб», карта с пиратским шифром, шляпа пирата, бандана пирата, восковые мелки, планшеты жесткие с фиксатором, плотный большой платок, записи песенок Е.Железновой, пальчиковые мягкие игрушки, Дневники настроения.

Ход занятия:

1. Приветствие, разминка

Пальчиковая гимнастика «А под пальмой краб сидит». Психолог напоминает название корабля, приключения на всех островах, напоминает про остров Веселого краба, и предлагает спеть еще раз его песенку (оборудование и инструкция см. занятие 3).

2. Основная часть

Ритуал начала путешествия (оборудование, текст см. занятие 1). Психолог: «Сегодня мы оказались на острове Добрых дел!».

Обсуждение:

- Что такое доброе дело?
- Какие качества нам помогают совершать добрые дела?

Упражнение «Мои добрые дела». Психолог предлагает вспомнить добрые дела, которые совершали участники. Всегда здорово, когда в хорошем деле есть помощники, угадайте, кто будет вам сегодня помогать! В мешке пальчиковые куклы-животные. Участники угадывают загадки про животных. Каждый получил помощника-зверька (пальчиковые мягкие игрушки), на специальном бланке участники пишут свои добрые дела). Участники зачитывают добрые дела, каждому команда аплодирует.

Психолог: «Что же здесь еще такое интересное в мешке? Это же четвертая часть шифра!». Участники соединяют найденные части, пытаются разгадать послание пирата.

3. Рефлексия и ритуал возвращения домой (см. занятие 1).

4. Заполняем Дневники настроения.

Занятие 6. Остров сокровенных желаний

Оборудование: фонтан водный с подсветкой, комплект «Звездное небо», настенное панно «Водопад», зеркальный уголок с пузырьковой колонной, мягкие напольные маты, профессиональные генератор со звуками природы, карта с пиратским шифром, шляпа пирата, бандана пирата, восковые мелки, планшеты жесткие с фиксатором, сердечки из пластмассы, светящейся в темноте, Дневники настроения.

Ход занятия:

1. Приветствие, разминка

Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Дождик поливай» (см. оборудование и текст занятие 3).

2. Основная часть

Психолог напоминает название корабля, приключения на островах. Ритуал начала путешествия (оборудование, текст см. занятие 1).

Психолог: «Сегодня карта привела нас на остров сокровенных желаний. У меня в руках сердечко. Как вы думаете, почему символ острова сокровенных желаний сердце?». Участники отвечали, что сокровенное – это то, что в сердце, ближе к сердцу и т.д. На листочки бумаги форма А5 в уголок приклеены сердечки из пластмассы, светящейся в темноте. Участники вписывают самое сокровенное желание, затем по желанию зачитывают. Психолог говорит о том, что сейчас произойдет настоящее чудо, и для этого необходимо полностью выключить свет на несколько секунд (можно оставить аппарат «Звездное небо»). При полной темноте сердечки все равно светятся, это производило огромное впечатление на наших участников.

Психолог: «Пусть ваши мечты всегда указывают вам путь в ваших добрых делах!». Эти заполненные карточки участники забирают с собой. В нашей практике дети писали мечты от понятных всем обычным детям желаний типа «сенсорный телефон», до мечты о том, чтобы «научиться ходить»...

Психолог благодарит всех за доверие и откровенность. В морских волнах (аппарат «Фонтан водный с подсветкой») участники находят последнюю часть шифра. Собирают весь пиратский шифр, разгадывают все вместе послание. Находят клад. В наших занятиях это были приглашительные на мастер-классы вместе с родителями.

3. Рефлексия и ритуал возвращения домой (см. занятие 1).

4. Заполняем Дневники настроения.

Мониторинг:

Методы, используемые для выявления эмоциональных особенностей детей старшего дошкольного возраста следующие:

- Эмоциональное состояние детей по картинкам(Г.А.Урунтаева, Ю.А.Афонькина)
- Тест Тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, А. Амен)
- Методика «Лесенка» (В.Г. Шур, С.Г. Якобсон)
- Тест «Страхи в домиках» (модификация М.А. Панфиловой)

(Приложение 2-5)

Методика изучения понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке (Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина)

Согласно этой методики проводились индивидуальные беседы. В исследовании определялся уровень выраженности восприятия графического изображения эмоций; изучалось то, насколько испытуемые понимают и осознают эмоциональное состояние других людей и свое собственное, и каким образом они выражают свои эмоции.

Методика выявления страхов у детей с помощью специального теста тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Тестирование проводится в начале года и после проведения занятий. Экспериментальный материал - 14 типов рисунков. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни старшего дошкольника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображён мальчик). Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными рисунками детской головы. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребёнка, на другом - печальное.

Рисунки показывают детям в строго перечисленном порядке один за другим. Предъявив ребёнку рисунок, педагог даёт инструкцию.

Анализ данных. Протоколы подвергаются количественному анализу. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (И. Т.), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков. Данные протокола заносятся в таблицу, где вычисляется индекс тревожности каждого ребёнка.

Методика «Лесенка»

Данная методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Цель исследования: определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

Материал и оборудование: нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

Процедура исследования: Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребёнком с использованием определённой шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.

Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках»

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах) : черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься ...».

Предполагаемый результат:

Приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе. Умение понимать свое и окружающих людей эмоциональное состояние. Сформированные представления о способах выражения собственных эмоций.

Литература.

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет). – М.: Книголюб, 2004.
2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Практическое пособие: 4 том. М.: Генезис, 2000.
5. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. М.: Генезис, 2003.
6. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему я. М.: Генезис, 2004.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. /под ред.М.М. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.
8. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Сенсорная комната
9. Сенсорная комната. Аннотация и методические рекомендации по использованию. Санкт – Петербург; Методическое обеспечение
10. Колос Г.Г. Сенсорная комната в ДОУ. - М.: АРКТИ, 2010
11. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. - М.: АРКТИ, 2008.
12. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2007
13. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2008
14. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч.1-3.М., 1998