

Утверждена
приказом № 1 от 02.09.2024
Заведующего МАДОУ
города Нижневартовска
ДС № 66 «Забавушка»
С. И. Иванова _____

Копия верна

13-02

ПРОГРАММА
по предоставлению дополнительной платной
образовательной услуги
«Проведение занятий по развитию
сенсорных способностей и профилактики
эмоциональных нарушений»
на 2024–2025 учебный год

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по предоставлению дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий по развитию сенсорных способностей и профилактики эмоциональных нарушений»
Информация об учредителе	Департамент муниципальной собственности и земельных ресурсов администрации города Нижневартовска.
Реквизиты образовательного учреждения	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад № 66 «Забавушка» 628617, Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нижневартовск, улица Пермская, дом 11. Контактные телефоны: 46-97-06; 43-13-83 Факс: 46-97-06; E-mail: dou66@yandex.ru

Программа по предоставлению дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий по развитию сенсорных способностей и профилактики эмоциональных нарушений» с требованиями нормативных документов:

№ п/п	Реквизиты документа	QR-код
<i>Федеральный уровень</i>		
1.	Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)	
2.	Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)	
3.	Федеральный закон от 17.02.2023 N 26-ФЗ "О внесении изменений в статьи 13 и 108 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (ред. 17 февраля 2023 года N 26-ФЗ)	
4.	Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (Актуальная ред. от 14.07.2022)	
5.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)	

6.	Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441"Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"	
7.	Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №66 «Забавушка»	
8.	Приказ № 1 от 02.09.2024 «Об организации предоставления дополнительных платных образовательных услуг в МАДОУ города Нижневартовска ДС №66 «Забавушка» в 2024-2025 учебном году	

Заказчик Программы	Педагогический совет ДОУ
Автор-составитель	Гайнулина Динара Шамильжановна – педагог – психолог
Цель программы	Развитие сенсорных способностей и профилактика эмоциональных нарушений с помощью мультисенсорной среды.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. стимуляция сенсорно-перцептивных процессов; 2. коррекция психоэмоционального состояния (снятие мышечного и эмоционального напряжения); 3. развитие познавательной активности; 4. облегчение социальной адаптации.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие сенсорных способностей; – снижение мышечного и эмоционального напряжения; – повышение умения понимать и принимать эмоциональное состояние своё и окружающих; – развитие умения взаимодействовать в группе.
Сроки реализации программы	1 год
Система организации контроля исполнения Программы	Контроль выполнения Программы осуществляют администрация МАДОУ

Пояснительная записка

*Всё видеть, всё понять, всё знать, всё пережить,
Все формы, все цвета вобрать в себя глазами,
Пройти по всей земле горящими ступнями,
Всё воспринять и снова воплотить.*

В настоящее время фактор сохранения здоровья становится наиболее значимым среди основных ожиданий от сферы образования при оценке ее качества. Многие исследователи считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% оно зависит от наследственных факторов, на 20% - от действия окружающей среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни с раннего возраста. Учитывая это, в последнее время, в систему образования стали активно внедрять различные здоровьесберегающие технологии. Одним из которых в образовательном учреждении является сенсорная комната.

Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярные рецепторы. Здесь с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности. Не зря сенсорную комнату называют «комната-доктор».

Значение сенсорного развития в раннем и дошкольном детстве переоценить трудно. Раннее детство – период интенсивного физического и психического развития. По темпам развития ранний возраст не имеет себе подобных в последующие периоды жизни ребенка. Именно в этом возрасте с восприятия предметов и явлений окружающего мира начинается познание.

Нахождение в сенсорной комнате восстанавливает и сохраняет психоэмоциональное равновесие ребёнка, стимулирует психическое развитие. Благоприятное влияние происходит не только за счёт сенсорных элементов, но и благодаря специально подобранной цветовой гамме интерьера и музыке (звуки природы).

Её дизайн продуман таким образом, чтобы все предметы, находящиеся здесь, были абсолютно безопасными при передвижении в полумраке: мягкая мебель, сенсорная тропа, разнообразные интерактивные приборы – вот то оборудование, которое помогает ребенку развить свои сенсорно-перцептивные способности, ощутить уют, комфорт, настроиться на позитивное восприятие мира и общение с окружающими людьми.

Яркие светооптические и звуковые эффекты способствуют развитию зрительных и слуховых ощущений, привлекают и поддерживают внимание,

развивают исследовательский интерес. В пузырьковой колонне из прозрачного пластика, заполненной водой, резвятся рыбки и пузырьки воздуха. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушным ни взрослых, ни детей.

Тактильную среду дополняют различные дидактические игры и пособия для развития мелкой моторики. В ряде занятий световые эффекты выступают фоном для совместного взаимодействия с различными дидактическими игрушками.

Игры-занятия в сенсорной комнате построены по принципу ритмичного рисунка, когда путем повтора и «ритуалов» осознаются безопасность ситуации и возможность закрепления пройденного.

Релаксация начинается с момента прихода в «волшебную» комнату: дети охотно снимают обувь и играют здесь в носочках- это элемент раскрепощения, отдыха. Элементы обучения релаксации включены также в игровые моменты взаимодействия. Приглушается общее освещение, включаются приборы, имитирующие, например, звездопад (зеркальный шар), северное сияние (прибор динамичной заливки света).

Ученые считают, что разум и тело человека взаимосвязаны. Предполагается, что в состоянии эмоционального напряжения человек испытывает мышечное напряжение и наоборот. Польза от систематических сеансов релаксации признана современной наукой. Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечноерасслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления, в сопровождении приятной, спокойной музыки.

Яркость, привлекательность, красочность, необычность оборудования обеспечивает быстрое установление эмоционально положительного контакта между детьми и педагогом, повышает уровень доверия к взрослому, погружает ребенка в атмосферу игры, пробуждает позитивную мотивационную настроенность на активное выполнение той или иной задачи.

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Цели и задачи программы

Цель программы:

Развитие сенсорных способностей и профилактика эмоциональных нарушений с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

стимуляция сенсорно-перцептивных процессов;
коррекция психоэмоционального состояния (снятие мышечного и эмоционального напряжения);
развитие познавательной активности;
облегчение социальной адаптации.

Эффективность использования сенсорной комнаты заключается в том, что в отличие от традиционных методов педагогики в самом оборудовании сенсорной комнаты заложено разнообразие различного рода стимуляторов, применение которых создает дополнительный потенциал для развития ребенка.

Учебный план дополнительной программы «Волшебная сенсорная комната» разработан в соответствии с:

- «Требованиями к организации режима дня и учебных занятий», инструктивно-методического письма Министерства образования РФ от 04.03.2000, №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Уставом МАДОУ ДС №66 «Забавушка».

Тематический план составлен с учетом:

- возрастных особенностей развития детей;
- направленности работы;
- индивидуальных особенностей развития детей.

Образовательная деятельность основывается на практических рекомендациях группы специалистов по использованию оборудования сенсорной комнаты - В.Л.Женевой, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой.

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).

Технологии работы: элементы когнитивно-поведенческих техник психокоррекции, элементы техник телесно-ориентированной терапии.

Методики работы:

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

- 2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
- 3) ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

**Календарный график проведения занятий
с детьми младшего дошкольного возраста**

Месяц	Неделя	Тема	№ занятия	
Сентябрь	1	«Здравствуйте!»	1-2	
	2	«Яркие звездочки»	3-4	
	3		5-6	
	4		7-8	
	5		9-10	
Октябрь	6		11-12	
	7	13-14		
	8	«Море»	15-16	
	9		17-18	
	Ноябрь		10	19-20
			11	21-22
	12		23-24	
Декабрь	13	«Волшебный лес»	25-26	
	14		27-28	
	15		29-30	
	16		31-32	
	17		33-34	
Январь	18	«Струйки воды»	35-36	
	19		37-38	
	20		39-40	
Февраль	21		41-42	
	22		43-44	
	23		45-46	
	24		47-48	
Март	25	«Разноцветная радуга»	49-50	
	26		51-52	
	27		53-54	
Апрель	28		55-56	
	29		«К звездам...»	57-58
	30			59-60
	31			61-62
Май	32	63-64		
	33	65-66		

	34	«Наши сердца»	67-68
	35	«Разноцветные рыбки»	69-70
	36	«Волшебный сон»	71-72

**Календарный график проведения занятий
с детьми среднего дошкольного возраста**

Месяц	Неделя	Тема	№ занятия
Сентябрь	1	«Здравствуйте!»	1-2
	2	«На лесной полянке»	3-4
	3		5-6
	4		7-8
	5		9-10
Октябрь	6		11-12
	7	13-14	
Ноябрь	8	«Воздушный шарик»	15-16
	9		17-18
	10	19-20	
	11	21-22	
	12	23-24	
Декабрь	13	«Пушистое облако»	25-26
	14		27-28
	15		29-30
	16		31-32
	17		33-34
Январь	18	«Воздушные шарик»	35-36
	19		37-38
	20		39-40
Февраль	21	41-42	
	22	43-44	
	23	45-46	
Март	24	«Облака»	47-48
	25		49-50
	26		51-52
	27		53-54
Апрель	28	55-56	
	29	«Драгоценность»	57-58
	30		59-60
	31		61-62
32	63-64		
Май	33	65-66	
	34	«Качели»	67-68
	35	«Бабочка»	69-70
	36	«Пчелка»	71-72

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Тематический план работы с детьми Для детей младшего дошкольного возраста

№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание занятия
1-2	«Здравствуйте!»	- ознакомление с оборудованием среды; - принятие правил работы в группе.	1. Ритуал начала занятия. 2. Знакомство. 3. Игровое задание: «Золотая рыбка». 4. Ритуал окончания занятия.
3-14	«Яркие звёздочки»	- помочь освоить игровые приемы расслабления (мышечное расслабление, ровное спокойное дыхание, представление образов);	5. Ритуал начала занятия. 6. Игровое задание: 7. «Выбиваем пыль». 8. «Летняя ночь». 9. Ритуал окончания занятия.
15-24	«Море»	- способствовать формированию навыков сотрудничества и взаимодействия сверстниками;	10. Ритуал начала занятия. 11. Игровое задание: «Танец рыбок». 12. «Отдых на море». 13. Ритуал окончания занятия.
25-34	«Волшебный лес»	- развивать умение концентрировать внимание и двигательный контроль; - развивать восприятие цвета, предметов, образов;	14. Ритуал начала занятия. 15. Игровое задание: 16. «Волшебный мостик». 17. «Отдых в волшебном лесу». 18. Ритуал окончания занятия.
35-46	«Струйки воды»		19. Ритуал начала занятия. 20. Игровое задание: «Ха!» 3. «Водопад». 21. 4. Ритуал окончания занятия.
47-56	«Разноцветная радуга»		1. Ритуал начала занятия. 22. Игровое задание: 23. «Обезьянки». 24. «Радуга». 25. Ритуал окончания занятия.
57-66	«К звёздам...»		26. Ритуал начала занятия. 27. Игровое задание: 28. «Клоуны». 29. «Полет к звездам». 30. Ритуал окончания занятия.

67-68	«Наши сердца»		<p>31. Ритуал начала занятия. 32. Игровое задание: 33. «Отгадай настроение». 34. «Сердечки». 35. Ритуал окончания занятия.</p>
69-70	«Разноцветные рыбки»	<p>- помочь закрепить игровые приемы расслабления (мышечное расслабление, ровное спокойное дыхание, представление образов); -</p>	<p>36. Ритуал начала занятия. 37. Игровое задание: 38. «Сказочный цветок». 39. «Рыбки». 40. Ритуал окончания занятия.</p>
71-72	«Волшебный сон»	<p>закрепить умение концентрировать внимание и двигательный контроль; - закрепить навыки сотрудничества и взаимодействия со сверстниками.</p>	<p>41. Ритуал начала занятия. 42. Игровое задание: «Под дождем». 43. «Волшебный сон». 44. Ритуал окончания занятия.</p>

Для детей среднего дошкольного возраста

№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание занятия
1-2	«Здравствуйте!»	- ознакомление с оборудованием среды; - принятие правил работы в группе.	1. Ритуал начала занятия. 2. Знакомство. 3. Игровое задание: «Праздник на морском дне». 4. Ритуал окончания занятия.
3-14	«На лесной полянке»	- помочь освоить и закрепить игровые приемы расслабления (мышечное расслабление, ровное спокойное дыхание, представление образов); - способствовать формированию навыков сотрудничества и взаимодействия со сверстниками;	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Фантазируем». 3. «Солнечные зайчики». 4. Ритуал окончания занятия.
15-24	«Воздушный шарик»	- развивать умение концентрировать внимание и двигательный контроль;	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Звездочеты». 3. «Волшебный звоночек». 4. Ритуал окончания занятия.
25-34	«Пушистое облако»	- развивать восприятие цвета, предметов, образов;	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Писатели звездных историй». 3. «Путешествие на облаке». 4. Ритуал окончания занятия.
35-46	«Воздушные шарики»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «На космическом корабле» 3.«Воздушные шарики» 4. Ритуал окончания занятия.
47-56	«Облака»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «На Северный полюс». 3.«Облака» 4. Ритуал окончания занятия.
57-66	«Драгоценность»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Мысленная картина». 3.«Драгоценность» 4. Ритуал окончания занятия.
67-68	«Качели»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Фантазируем». 3.«Качели» 4. Ритуал окончания занятия.

69-70	«Бабочка»	<ul style="list-style-type: none"> - помочь закрепить игровые приемы расслабления (мышечное расслабление, ровное спокойное дыхание, представление образов); 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Фантазируем». 3.«Бабочка» 4. Ритуал окончания занятия.
71-72	«Пчелка»	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить умение концентрировать внимание и двигательный контроль; - закрепить навыки сотрудничества и взаимодействия со сверстниками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Коса» 3. «Пчелка». 4. Ритуал окончания занятия.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание занятий в зависимости от динамики процесса усвоения материала, от особенностей поведения и состояния может чередоваться и дополняться (см. Приложение).

Оборудование сенсорной комнаты:

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: – образа тела; – общей моторики; – пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Стимуляция зрительных и тактильных ощущений, развитие восприятия и воображения.
Мягкий остров	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния	Упражнение «Улыбка». Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение
Проектор направленного света (Жар-птица)	Обогащение восприимчивости и воображения	Музыкотерапия. Светотерапия
Зеркальный шар (проецирование специальных светозффектов)	Развитие: • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве. • Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека»

<p>Музыкальный центр и набор СД дисков</p>	<p>Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции</p>	<p>Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации</p>
<p>Пуфик-кресло с гранулами (Сплодж)</p>	<p>Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела. Релаксация</p>	<p>Расслабление мышц, стимуляция циркуляции крови, развитие фантазии и воображения, снижение уровня тревожности и агрессивности, формирование навыков саморегуляции.</p>
<p>Проектор Светозффектов «Солар» с ротатором колес</p>	<p>Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения</p>	<p>Развитие восприимчивости, воображения.</p>
<p>Панно «Млечный путь»</p>	<p>Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения</p>	<p>Упражнения на воображение</p>
<p>Оптическоеволоконный пучок «Водопад света» с гребнем</p>	<p>Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.</p>	<p>Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация</p>

<p>Пузырьковая колонна «Аквалампа»</p>	<p>Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов</p>	<p>Развитие зрительного и тактильного восприятия, цветовосприятия, активизация внимания. Релаксация в процессе представления образов с элементами сказкотерапии.</p>
<p>Мячи-ежики, мячи гладкие;</p>	<p>Развитие зрительного восприятия. Стимулирует развитие речи, мышления, внимания.</p>	<p>Упражнения для развития мелкой моторики</p>
<p>Светящаяся сеть;</p>	<p>Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов</p>	<p>Упражнения на воображение</p>
<p>Массажный коврик «Морское дно»</p>	<p>Развитие зрительного восприятия. Стимулирует развитие речи, мышления, внимания.</p>	<p>Развитие тактильных ощущений, профилактика плоскостопия. Улучшение координации движений, снятие проявлений агрессивности. Стимулирование кровообращения.</p>
<p>Сенсорное оборудование «Сухой душ»</p>	<p>Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов</p>	<p>Упражнения для развития мелкой моторики Стимуляция тактильных ощущений, развитие восприятия пространства, своего тела в пространстве.</p>
<p>Модуль «Цветок»</p>	<p>Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения</p>	<p>Упражнения на воображение</p>

«Волшебная нить»;	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	Упражнения на воображение
Сенсорное оборудование «Сказочный шатер»	Создание психологического комфорта. Релаксация, зона уединения Снижение уровня тревожности.	Упражнения на воображение
Стол световой песок;	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	Упражнения для развития мелкой моторики Упражнения на воображение

Количественный состав групп. Оптимальное количество участников не более 7 человек, включая взрослых. Продолжительность занятия 15-20 минут. Количество занятий – 2 раза в неделю. Форма проведения занятия – групповая.

Качественный состав группы. Дети, воспитывающиеся в МАДОУ ДС №66 «Забавушка». В группу подбираются дети, не имеющие противопоказаний для групповой работы.

Противопоказания: соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Принцип комплектования группы и организации работы:

- добровольное участие;
- недирективность позиции взрослого;
- учет психофизиологических особенностей развития детей.

Занятие в сенсорной комнате имеет следующие основные части:

- вводная (ритуал приветствия, игровое задание);
- основная (настрой, релаксация);
- завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

Требования к специалисту, работающему в сенсорной комнате:

1. Психологическая компетентность (высшее психологическое образование, обучение на полифункциональном интерактивном оборудовании сенсорной комнаты).

1. Наличие знаний и опыта групповой психологической работы.

2. Доброжелательность, открытость в выражении чувств.

Оценка эффективности: эффективность занятий по программе отслеживается общей диагностикой развития ребенка, наблюдением педагогами, педагогом-психологом за поведением ребенка в различных ситуациях, отслеживанием его игровой деятельности.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сенсорная комната. Аннотация и методические рекомендации по использованию. СПб.: «Альма», 2007.
2. Жевнеров В.Л. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство «ХОКА», 2007. – 416 с.
3. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате:
4. Практическое пособие для ДОУ. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с.
5. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – 3-у изд. – М.: АРКТИ, 2008. – 80 с.

У.ПРИЛОЖЕНИЯ

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Ритуал начала занятия: «Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуй!»

Ритуал окончания занятия: «Прощание с волшебными шариками» - Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Вводная часть релаксации: Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка. **Ведущий.** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

Релаксационные упражнения

1. Летняя ночь (релаксатор, занятие №2)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко... Гаснут звезды, наступает утро.

Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

2. Отдых на море (релаксатор, занятие №3)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. 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!

3. Отдых в волшебном лесу (релаксатор, занятие №4)

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

4. Водопад (релаксатор, занятие №5)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали 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.

5. Радуга (релаксатор, занятие №6)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали 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 запомним все ощущения, которые она нам подарила.

6. Полет к звездам (релаксатор, занятие №7)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

7. Сердечки (релаксатор, занятие №8)

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали 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.

8. Рыбки (релаксатор, занятие №9)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне. Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря.

Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

✓ Волшебный сон (релаксатор, занятие №10)

Звуковое сопровождение. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы 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 газа и встать!

10. Солнечные зайчики (релаксатор, занятие №2)

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики.

Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу».

11. «Волшебный звоночек» (занятие №3).

Инструкция: ребята, представьте, что перед нами невидимая дверь в волшебную комнату, открыть ее можно, только позвонив в волшебный звоночек. К сожалению, руками его трогать нельзя. Что же нужно сделать, чтобы он зазвенел?

- Молодцы, на него нужно подуть. А я вам сейчас расскажу, как это сделать правильно. Представьте, что у вас в животике воздушный шарик. Какого он цвета? У кого-то желтый, у кого-то голубой... Чтобы надуть шарик нужно сделать глубокий вдох через носик. А чтобы сдуть – делаем выдох через рот. - Здорово! А теперь каждый по очереди, должен 3 раза подуть на звоночек. Делаем глубокий вдох через нос, набираем воздух в животик, и выдох через рот.

12. «Путешествие на облаке» (релаксатор, занятие №4)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Ложитесь поудобнее и закройте глазки. Глубоко вдохните и выдохните...еще раз вдохните и выдохните... Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь, начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо? Здесь, высоко в небе все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся

увидеть это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь ты снова на своем белом облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в комнате, Спустись с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Пошевелите руками, ногами, откройте глазки и медленно встаньте. - Как вы себя чувствуете? Удалось ли вам полетать на облаке?»

13. «Воздушные шарик» (занятие №5)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате.

Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик».

14.«Облака» (занятие №6)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке».

15. «Драгоценность» (занятие №7)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза)».

16. «Качели» (занятие №8) Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

«Представьте себе тёплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях.

Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза)».

17. «Бабочка» (занятие №9)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза)».

18.«Пчелка» (занятие №10)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза)».

Игровые задания

19. «Золотая рыбка» (занятие №1)

Цель: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект. Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками. Взрослые или дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

20. «Танец рыбок» (аквалампа, занятие №3).

Цель: развивать произвольное внимание, воображение. Дети внимательно наблюдают за плавными движениями рыбок в воде, а потом стараются передать похожие движения.

21. «Праздник на морском дне» (аквалампа, занятие №1)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения. Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями рыбок. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

22. «Обезьянки» (зеркало, занятие №6)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение. Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

23. «Клоуны» (зеркало, занятие №7)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики. Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней; - изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

24. «Отгадай настроение» (зеркало, занятие №8)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение. Детям даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

25. Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы, занятие №8)

26. Фантазируем (с использованием цветных пятен, занятие №2)

27. Фантазируем (с использованием панно «Звездное небо», занятие №9)

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания. Психолог с детьми наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

28. «Под дождем» (сухой душ, занятие №10).

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервнопсихического и эмоционального напряжения. Детям предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней.

29. «Сказочный цветок» (оптоволоконная лампа, занятие №9)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения. Дети наблюдают за тем, как изменяются цвета, называют их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывают волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (дети с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

30. «Егоза» (для использования по необходимости).

Цель: снятие эмоционального напряжения. Детям разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

31. «Ха!» (занятие № 5).

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: 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!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

32. У страха глаза велики (для использования по необходимости). Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:
- мы сжались в комочек и застали;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли.
- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

33. Страх совсем не страшный (зеркало, для использования по необходимости).

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения. Детям предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные страшные рожицы).

34. «На космическом корабле» (занятие №5).

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации. Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший круг, а затем на отдаленный. После упражнения, предлагается посмотреть на остальное оборудование, которое находится в сенсорной комнате, опросить у присутствующих, что они ощущают, находясь в этой комнате, какие появляются эмоции, что им больше нравится.

35. «На Северный полюс» (занятие №6)

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков. Дети удобно располагаются в креслах или на мате закрывают глаза. Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет, где смогут полюбоваться звездами и дотронуться до

них рукой. Включается проектор, взрослые или дети открывают глаза и любуются; идет обсуждение.

36. «Мысленная картина» (занятие №7)

Цель: создание хорошего настроения; эмоциональное расслабление. Детям предлагается посмотреть на звездное небо, воздушно-пузырьковую колонну, закрыть глаза и попытаться удержать увиденное в памяти, далее предлагается описать свои ощущения от увиденного, после того, как каждый из присутствующих опишет свои ощущения, предлагается, подойти к колонне, потрогать ее и представить, что это живой фонтан и так же описать свои ощущения, эмоции которые появляются.

37. «Писатели звездных историй» (занятие №4)

Цель: развитие коммуникации группы; раскрепощение; воображения; мышечное расслабление. Детям предлагается расположиться полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и разделиться на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на проектируемом изображении.

38. «Звездочеты» (занятие №3)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации. Детям предлагается представить, что сенсорная комната, это открытый космос, где каждый может найти и выбрать свою звезду, после того как выполнится упражнение, каждый желающий, говорит о своих ощущениях.

39. «Коса» (занятие №10).

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов. Это упражнение выполняется с помощью фонтана водного (настольного) и пучка волокон с боковым свечением. Дети устраиваются рядом с этими приборами и, слушая шум воды, перебирают волокна, заплетают косы. Общаются.

Воздушно-пузырьковая колонна

– *«Поймай взглядом»*

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

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Дети рассматривают происходящее в колонне.

– *«Посчитаем пузырьки»*

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

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с

пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки), предлагает посчитать количество пузырьков. Дети считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

– *«Верх – низ»*

Цели: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации, совершенствование ориентировки в пространстве. Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Дети определяют расположение рыбок.

– *«Прятки»*

Специалист говорит детям, что за колонну с пузырьками и шариками можно спрятаться и предлагает поиграть: один ребенок прячется, а другие его ищут. Взрослый спрашивает: «Где Саша?». Когда он находит визуальный контакт с ребенком, то произносит: «Ку-ку». В это время все дети прячутся за колоннами и, выглядывая из-за них, кричат: «Ку-ку».

– *«Поднимаем пузырьки»*

Дети встают напротив колонн с пузырьками и шариками и представляют, будто бы они поднимают шарики и пузырьки вверх. При выполнении этого упражнения дети должны почувствовать напряжение в мышцах рук при подъеме шариков вверх и расслабление в момент опускания шариков вниз. Пару минут дети отдыхают. Затем упражнение повторяется (несколько раз).

– *«Собираем орешки»*

Взрослый становится мамой-медведицей, а дети ее медвежатами. Медведица просит медвежат собрать кедровые орешки, но чтобы сделать это, нужно сорвать шишки и разломать их. Медвежата подходят к кедру (к колоннам с шариками), выбирают шишку-шарик и тянутся за ней до самого верха, представляя, что срывают шишки и с силой сжимают в руках («лапках»). Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют «лапки» вдоль тела — «лапки» отдыхают. Мама снова просит медвежат собрать орешки.

– *«Мышата»*

Взрослый предлагает детям превратиться в мышат. Они увидели сырные шарики, им захотелось есть. Все подбежали к колоннам и стали «ловить» свои любимые (по цвету) лакомства. «Поймали», «поели», погладили свои животики. Сонным писком показывают, что хотят спать. Укладываются

спать.

- Сказка «День рождения рыбки» (4-7 лет)
(Коррекция страха темноты).

Педагог: Посмотри, в этой трубке живут маленькие рыбки. Видишь, какие они красивые. Хочешь, я расскажу тебе историю про них?.. В красивом озере жили рыбки. Они целый день плавали и резвились, любили играть в прятки и догонялки, а когда наступала ночь, заплывали, под водоросли и засыпали. Но одна желтая рыбка очень боялась темноты, и чтобы не видеть ее, не играла с остальными в догонялки, а задолго до ее наступления заплывала под теплые водоросли и засыпала. Однажды был день рождения красной рыбки. На ее празднике другие рыбки танцевали, пели и веселились. Стало темнеть. Желтая рыбка очень хотела еще побыть на дне рождения, но очень боялась наступления темноты. Мама именинницы сказала, что скоро будет праздничный салют. Желтой рыбке так хотелось посмотреть на него, ведь она никогда не видела салют! Стало еще темнее, а потом еще и еще. Маленькая желтая рыбка испугалась, забила в уголок и зажмурила глаза. Вдруг раздался сильный шум: бах, бах, бах! Все стали радостно кричать. Рыбке было интересно узнать, чему все так радуются. Она потихоньку приоткрыла один глаз, потом другой и увидела, как множество разноцветных огоньков то зажигается, то гаснет. Это был салют, самый первый в ее жизни. Рыбке очень понравилось это зрелище. Когда салют закончился, остальные рыбки продолжили свои игры, а наша маленькая желтая рыбка огляделась по сторонам: красная рыбка танцевала, зеленая и синяя играли в догонялки, оранжевая ела вкусный торт... С неба сквозь толщу воды дно озера освещала луна, и было совсем не страшно, а красиво. Водоросли при лунном свете переливались разными цветами, казалось, они тоже светятся. Наша рыбка была очень удивлена, ведь то, чего она так боялась, оказалось завораживающим и интересным зрелищем.

Пучок волокон

- «Сжимаем в кулачке»

Цели: развитие восприятия свойств и признаков предмета, развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.
Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.), показывает, как можно собрать волокна в ладошке.

- «Наматывание» (на палец, на ладонь, на руку)

–

- *«Заплетем косу»*
 Взрослый предлагает всем вместе расчесать волшебные волосы, что бы они стали красивыми, дети гладят, расчесывают фиброоптические волокна.
 Работу по развитию зрительного восприятия необходимо начинать с плетения цветных (сверкающих) шнуров (используется пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»). В процессе этой деятельности дети, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, могут сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения также помогают развитию произвольности.
- *«Узелки»*
- *«Шарфики для медвежат»*
 Дети-медвежата вышли на улицу, очень холодно (напряжение мышц рук, тела, шей, головы), пришла мама и раздала медвежатам шарфики (каждый ребенок получает светящееся волокно из пучка фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»), чтобы они больше не мерзли (расслабление мышц). Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.
- *«Фигуры»*
 Из светящихся нитей (пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь») по примеру взрослого дети выкладывают разные геометрические фигуры. Затем они делают из них дороги и катают по ним воображаемые машинки (если ребенку трудно играть воображаемой машинкой, можно использовать игрушку).
- *«Поймай нить» (3-6 лет).*
 Цель: развитие восприятия, внимания.
 Взрослый обращает внимание детей на то, как нити переливаются разными цветами, называет их. Далее педагог предлагает поиграть: взрослый называет цвет, а дети ловят нити нужного цвета. Как только цвет меняется –

отпустить.

- *«Волшебные нити» (5-7 лет).*

Цель: сплочение, развитие коммуникативных навыков, формирование мотивации к общению со сверстниками, преодоление негативных эмоций

отношению к ним.

Взрослый предлагает детям лучше узнать друг друга с помощью волшебных

нитей: один из детей берет в руки нить и называет какое-нибудь хорошее качество другого ребенка. Педагог: «Держи нить и не отпускай, она поможет

запомнить это качество». Далее дети поочередно называют положительные

качества друг друга, набирая в руки все больше нитей.

Педагог: «Посмотрите, сколько у вас хороших качеств! Каждая нить – это

что-то хорошее, а нитей у вас очень много. Теперь вы знаете, какие хорошие

ребята ходят вместе с вами в одну группу. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь!

- *«Струйки силы» (4-7 лет).*

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе.

Педагог: «Это волшебные нити. Возьми одну из них. Скажи, какой ты?... (ребенок говорит: «Я самый...»). Возьми еще одну ниточку и опять скажи,

какой ты...(перебирая нити, ребенок называет свои качества). Вот как много

в тебе хорошего! (педагог повторяет несколько качеств). Ты – молодец!

Пуфики-кресла с гранулами (4 часа)

- Дети ложатся на спину на пуфиках и в течение 30–40 с слушают спокойную музыку, делая глубокий вдох и выдох.
- Взрослый под музыку медленно читает сказку с небольшими паузами между абзацами: «Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в прекрасную сказочную страну... в самое ее сердце — на волшебную поляну. Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо (зрительный образ)... Слушаем, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей (слуховой образ)... Чувствуем аромат спелой земляники и свежеспеченного хлеба, его только что

испекла добрая волшебница, живущая неподалеку (обонятельный образ)...

Если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот (кинестетический образ) крупную ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники (вкусовой образ)... Шелковая молодая трава нежно щекочет наши руки, ноги, лицо (тактильный образ)...

- С окончанием звучания музыки дети открывают глаза и тихо встают.
- Ребенок ложится на спину на пуфике и в течение 30–40с слушает спокойную музыку. Затем ему предлагается рассмотреть абстрактную картину, спроецированную на стену (космические, морские пейзажи и т. п.) с помощью проектора «Солнечный 100», и пофантазировать, в затем рассказать, какие детали вызвали у него определенные ассоциации, с чем связаны эти ассоциации.
- Ребенок-путешественник преодолел горы, жару, препятствия (перебрался через мягкие модули) в пустыне и добрался до оазиса (ложится на пуфик), где прохладно, щебечут птицы, вода (слуховой образ).
- Ребенок с мамой поплывут в сказочную добрую страну воспоминаний. Специалист предлагает маме лечь (сесть) на пуфик, взять ребенка на руки. Звучит спокойная и приятная музыка. Затем они возвращаются из страны воспоминаний и делятся своими впечатлениями от путешествия.