

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования  
Тульской области  
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании  
методического совета  
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,  
протокол № 2  
от « 3 » октября 20 18 г.



Утверждаю  
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В. Groшев  
приказ от « 4 » октября 20 18 г. № 245

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеразвивающей программе

### «Шаг навстречу»

(утверждена приказом директора ГОУ ДО ТО "ЦДОД"  
от « 18 » сентября 20 18 г. № 30 )

Направленность: социально - педагогическая  
Возраст: 5-16 лет  
Срок реализации: 32 недели (32 часа)  
Уровень реализации: стартовый

Составитель:  
педагог – психолог  
Воронцова А.А.

## Пояснительная записка

Мир вокруг нас наполнен красками, звуками, запахами, вкусами, чувствами и находит свое отражение в многообразии свойств отдельных предметов и явлений. 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.

Для ориентировки во внешнем мире у человека есть органы чувств и специальные психические процессы: ощущение и восприятие. Ребенок, находясь в постоянном взаимодействии с окружающими предметами, изучает их частные свойства и характеристики, постепенно формируя общие представления о понятиях, что создает предпосылки для становления его собственной картины мира.

В процессе исследования внешнего мира, развивающийся в соответствии с возрастными нормами ребенок активно использует все органы чувств. Сбой или нарушенная работа любого анализатора, отвечающего за поступление информации из окружающего мира, приводит к неправильной работе процессов ощущения и восприятия в целом. В то же время, учеными давно установлено, что не только нарушения в работе органов чувств и высших психических функций, но и бедный мир сенсорных ощущений приводит к замедлению темпов психического развития. Таким образом, сенсорная депривация (искусственно обедненная окружающая среда) и нарушения в сенсорно-перцептивной сфере – важные факторы, тормозящие развитие ребенка.

Сохранение и укрепление соматического, психического и психологического здоровья детей – это проблема, которая в последнее время набирает все большую остроту в обществе. Здоровьесбережение становится одним из важных принципов, которые реализуются в современном образовании на всех уровнях, что подтверждается изданием государственных нормативных документов, обязывающих образовательные учреждения «создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Забота государства о здоровье подрастающего поколения подтверждается разработкой здоровьесберегающих образовательных технологий, проведением научных и практических исследований, направленных на решение проблем сохранения и восстановления здоровья детей.

Применение современных методов здоровьесбережения является необходимой основой в работе с детьми. Одной из современных технологий является работа в специально организованном пространстве сенсорных комнат с применением свето-цвето-звукового оборудования и мягкого наполнения окружающей среды.

Педагогами и психологами подчеркивается значение специально организованного сенсорного воспитания в детстве, которое способствует оптимальному развитию познавательной деятельности ребенка, влияет на успешность школьного обучения, подготавливает ребенка ко всем видам физического и умственного труда. Сенсорное развитие, развитие восприятия и представлений о внешних свойствах вещей имеет большое значение не только в процессе приспособления ребенка к окружающему миру, но и в общем ходе умственного развития. В этом психологу помогает сенсорная комната.

В настоящее время преимущества сенсорных комнат в мировой науке и практике признаются учеными разных стран. Сенсорные комнаты организованы в Европе, включая страны СНГ, Азии, США и Канаде.

Сенсорная комната может использоваться как дополнительный инструмент в развивающей работе с целью повышения эффективности всех мероприятий, направленных на улучшение психологического здоровья, а также как самостоятельное средство развития психических процессов и функций. В сенсорной комнате создаются условия для тренировки процессов торможения, навыков саморегуляции и расслабления. Спокойная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты: мягкого света, расслабляющей музыки - помогают ребенку максимально расслабиться, успокоиться, ощутить защищенность, почувствовать уверенность в себе, развить навыки общения, расширить круг представлений об окружающем. Пребывание ребенка в новой необычной обстановке сенсорной комнаты позволяет ему раскрепоститься, настроиться на активную деятельность, создает благоприятный эмоциональный фон.

Сенсорная комната – целый мир новых впечатлений и ярких эмоций. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, ребенок сам становится героем сказки. Интерактивные и мультимедийные средства призваны вдохновить и призвать детей к стремлению овладеть новыми навыками. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует гармоничному развитию. Таким образом, сенсорная комната является многофункциональным комплексом, использование которого способно значительно оптимизировать развитие ребенка.

Взгляды М. Монтессори находят отражение и в современных системах сенсорного воспитания. Сенсорное развитие в системе М. Монтессори предполагает использование дидактического материала, сгруппированного в зависимости от свойств предметов, знакомить с которыми предлагалось с использованием различных видов ощущений.

По мнению А.В. Запорожца, Л.А. Венгера и др. сенсорное развитие рассматривается как процесс усвоения общественного опыта, ведущий к формированию восприятия и представлений, обеспечивающих ориентировку в окружающем мире. Л.С. Выготский обратил внимание на то, что в основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний.

Анализ программ показал, что в настоящее время в дополнительном образовании не существует типовой программы работы с детьми с ОВЗ и детьми - инвалидами.

В связи с этим возникла необходимость разработки *рабочей программы по дополнительной общеразвивающей программе «Шаг навстречу»*. Рабочая программа имеет социальную педагогическую направленность, стартовый уровень, предназначена для детей от 5 до 16 лет.

Базой для разработки данной рабочей программы послужили: научные труды ведущих психологов России, комплекс программ психологов образовательных учреждений и личный опыт педагога-психолога.

В основу данной рабочей программы легли положения психологической теории деятельности, принятые в отечественной психологии, основанные на работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина и др.

При разработке рабочей программы использовались положения концепции сенсорно-перцептивного развития, разработанные в отечественной педагогике и психологии (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, В.С. Мухина и др.) и зарубежной практике (Ф. Фребель, М. Монтессори).

В основу рабочей программы положены **принципы**, отражающие гуманистические установки:

- Уважение к свободе и достоинству каждого ребенка;
- Создание условий для развития его индивидуальности;
- Обеспечение психологического комфорта;
- Взаимодействие психолога с ребенком по типу субъект - субъектного общения;
- Наличие «свободного пространства» для проявления индивидуальной активности ребенка;
- Сочетание статично-динамичного положения;
- Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- Необходимость поддержания высокой самооценки ребенка;
- Конфиденциальность информации о ребенке родителям, недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендации.

*Новизна рабочей программы* заключается во включении полученного ребенком сенсорного опыта в его практическую деятельность (предметную, продуктивную, игровую), своевременное и правильное соединение его со словом, формирование плана представлений. Построенное таким образом сенсорное воспитание служит основой для целостного развития детей.

*Актуальность рабочей программы* обусловлена тем, что эмоциональные проблемы, трудности волевого самоконтроля, различные соматические заболевания, психоневрологические проблемы являются ощутимой проблемой среди детей и подростков. Занятия в сенсорной комнате дают возможность снизить, либо устранить эти проблемы.

*Отличительные особенности рабочей программы* состоят в том, что применение современных методов оздоровления и здоровьесбережения является необходимой основой в работе с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами. Работа с детьми с ОВЗ и детьми - инвалидами в сенсорной комнате направлена на поэтапное включение и синхронизацию всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств.

*Адресат рабочей программы:* дети в возрасте от 5 до 16 лет, гипер- и гипоактивные, дети чрезмерно утомляемые, эмоционально истощаемые, непоседливые, вспыльчивые, замкнутые, с нарушениями поведения, с задержками психического и речевого развития. Отбор детей производится на основе поступившего запроса, возможно создание группы в пределах одних возрастных возможностей с аналогичными проблемами.

К занятиям в сенсорной комнате допускаются дети, *не имеющие противопоказаний* (обострение соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология, инфекционные заболевания, судорожная готовность и эпилептические припадки и т.д.).

В целях достижения лучшего развивающего результата программа предполагает занятия детей с ОВЗ и детей-инвалидов по индивидуальным образовательным маршрутам.

*Основными формами организации развивающего процесса* являются **индивидуальные**.

*Объем рабочей программы*- 32 часа.

*Срок освоения программы* – 32 недели.

*Режим занятий* – 1 раз в неделю по 1 часу.

Рабочая программа предполагает возможность коррекции количества часов на изучение тем в зависимости от самочувствия детей и уровня их развития.

*Цель рабочей программы:* Развитие эмоциональной сферы детей, формирование базовых составляющих психического развития обучающихся (формирование произвольной саморегуляции поведения, умения ребенка оценивать себя и свои действия (самооценка), поддержание психологического здоровья ребенка, равновесия, гармонии.

**Задачи:**

**Научить:**

- понимать собственное эмоциональное состояние;
- выражать свои чувства;
- распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;

**Сформировать:**

- умение обсуждения и «проживания» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышающие эмоциональную устойчивость ребенка;
- навыки саморегуляции и релаксации с целью снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, создания необходимых условий для восстановления душевного равновесия;
- мотивацию к общению;

**Развить:**

- умение управлять своим телом, дыханием через обучение приемам регуляции и саморегуляции;
- познавательную, игровую, творческую активность ребенка;
- общую и мелкую моторику рук;

**Воспитать:**

- доброе отношение к другому человеку, дружелюбие, умение сопереживать, активность, открытость, старательность, дисциплинированность, самостоятельность, смелость.

## Планируемые результаты

К концу реализации данной рабочей программы учащиеся

### Научатся:

- пониманию собственного эмоционального состояния;
- выражению своих чувств;
- распознаванию чувств других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

### У учащихся будут сформированы:

- умение обсуждать и «проживать» ситуации, вызывающие разнообразные чувства, повышающие эмоциональную устойчивость ребенка;
- навыки саморегуляции и релаксации с целью снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, создания необходимых условий для восстановления душевного равновесия;
- мотивация к общению.

### Будут развиты:

- умение управлять своим телом, дыханием через обучение приемам регуляции и саморегуляции
- познавательная, игровая, творческая активность ребенка;
- мелкая моторика рук;

### Познавательная сфера

Предположительно будут:

- сформированы система способов познания окружающего мира;
- умение наблюдать, сравнивать, группировать, обобщать предметы.

Предположительно будет развита:

- совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации;

### Коммуникативные

- способность ребенка осуществлять коммуникативную деятельность;
- достаточно полное и точное (согласно возрастным нормам) выражение своих мыслей;
- формирование навыков культуры поведения;

### Регулятивные

- осуществление действий по образцу и заданному правилу;
- умение контролировать свою деятельность по результату;

### Личностное развитие

- формирование ответственности за свои действия;
- развитие эмоционально-волевой сферы (эмоционально-положительное восприятие занятий, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия);
- организованность и заинтересованность в занятиях;
- операциональные компоненты (умения, навыки);

**Будут воспитаны:** доброе отношение к другому человеку, дружелюбие, умение сопереживать, активность, открытость, старательность, дисциплинированность, самостоятельность, смелость.

### Критерии оценки планируемых результатов

определяются баллами: **3 балла** – высокий уровень, **2 балла** – средний уровень, **1 балл** – низкий уровень (Приложение 3)

Этапы реализации программы представлены в таблице:

Этап	№ п/п	Содержание деятельности	Хронометраж
Подготовительный этап реализации программы	1.	Первичная беседа с родителями и ребенком о состоянии здоровья ребенка, его физическом и биологическом развитии.	20-30 мин.
	3.	Диагностика уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей (Приложение №1)	30-40 мин.
	4.	Интерпретация данных диагностики. Ознакомление родителей с результатами.	30 мин.
	<b>Сроки</b>	<b>План проведения занятий</b>	<b>Ориентировочное время занятия</b>
Основной этап реализации программы	Октябрь	<b>Занятие №1</b> <b>«Знакомство с волшебной комнатой»</b> 1. Ритуал начала занятия. «Дружба начинается с улыбки» 2. Упражнение «Как меня зовут» 3. «Отправляемся в путешествие». 4. Ритуал окончания занятия «Чудесная летняя ночь».	15-20 мин.

	2.	<p align="center"><b>Занятие №2</b> <b>«Цвета и настроение»</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Комплименты» 2. «Лесная дорожка» 3. «Волшебные шарики» 4. «Цветной бассейн» 5. «Аквалампа» 6. Игра «Я - кленовый листочек» 7. Ритуал окончания занятия. «Солнечные лучики»</p>	25-30 мин.
	3.	<p align="center"><b>Занятие №3</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Волшебный клубочек» 2. Беседа «Как можно здороваться» 3. «Что мне нравится» (тактильные ячейки) 4. Упражнение «Морс из шариков» (<i>сухой бассейн</i>): 5. Ритуал окончания занятия. «Прощание на экзотических островах»</p>	25-30 мин.
	4.	<p align="center"><b>Занятие №4</b> <b>«Чудесный летний день!»</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Моя любимая игрушка» 2. «Лесная тропинка» 3. «Найди цвет» 4. «Собери дом» 5. «Чудесный летний день. Порхание бабочки» 6. Завершение занятия. «Мы вместе»</p>	25-30 мин.
Ноябрь	1.	<p align="center"><b>Занятие №5</b> <b>«Давайте представим...»</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Пирамида любви». 2. Стихотворение «Настроение», «Обезьянка» 3. «Веселый цирк». 4. Игра «Веселая зарядка» (развитие двигательной активности) 5. «Воздушный шарик» 6. Завершение занятия. «Подведение итогов»</p>	25-30 мин.
	2.	<p align="center"><b>Занятие №6</b> <b>«Будьте внимательны!»</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. «Приветствие» 2. «Лесная тропинка». 3. «Изобрази явление» 4. Игра «Опиши предмет». 5. Завершение занятия. Релаксация «Жар-птица»</p>	25-30 мин.
	3.	<p align="center"><b>Занятие №7</b> <b>«Прогулка по волшебному лесу»</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. «Назови и повтори» 2. Игра-имитация «Послушай и угадай» 3. Подвижная игра «Листик осенний» 4. «Грибочек» 5. Завершение занятия «До свидания, старый лес!»</p>	25-30 мин.
	4.	<p align="center"><b>Занятие №8</b> <b>«У страха глаза велики»</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. Игра «Заряд бодрости» 2. Игра «Если нравится тебе, то делай так» 3. Рассказ С.А. Фонькина «Как побороть страх» 4. Завершение занятия «Эстафета дружбы»</p>	25-30 мин.
Декабрь	1.	<p align="center"><b>Занятие №9</b> <b>«Путешествие на необитаемый остров»</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. Упражнения «Волшебники», «Игра с шарфом», «Пчелка мешает спать» 2. «Кладискатели» 3. «Лабиринт» 4. Завершение занятия. «Привал»</p>	25-30 мин.
	2.	<p align="center"><b>Занятие №10</b></p> <p>1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Солнечный зайчик» 2. «Потянулись-слюпались» 3. «Угадай, где спрятано» 4. «Хитрый котенок» 5. Завершение занятия «Подведение итогов»</p>	25-30 мин.

	3.	<b>Занятие №11</b> 1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Свеча» 2. Рассказывание стихов с помощью рук 3. Завершение занятия . Упражнение «Сбрось усталость»	25-30 мин.
	4.	<b>Занятие №12</b> 1. Ритуал начала занятия. «Пирамида любви» 2. Распределение по центрам СК 3. Завершение занятия «Подведение итогов»	25-30 мин.
Январь	1.	<b>Занятие №13</b> 1. Ритуал начала занятия. «Перевоплощение» 2. Упражнение «Бодрячки» 3. Диагностика самооценки «Самый-самый» 4. Завершение занятия. «Подведение итогов»	25-30 мин.
	2.	<b>Занятие №14</b> 1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Лунный свет» 2. Игра «Снежинки» 3. «Лесные тропинки» 4. Завершение занятия. «Круг друзей»	25-30 мин.
	3.	<b>Занятие №15</b> 1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Представь себя» 2. «Снежинки-2» Распределение по центрам сенсорной комнаты 3. Игра «Тух-тиби-дух» 4. Завершение занятия. «Друзья»	25-30 мин.
	4.	<b>Занятие №16</b> 1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Перевоплощение» 2. «Коврик злости» 3. Релаксация «Полет птицы» 4. Завершение занятия. «Прощание на экзотических островах»	25-30 мин.
Февраль	1.	<b>Занятие №17</b> 1. Ритуал начала занятия. «Передача чувств» 2. Игра «3 характера» 3. «Сбрось гору с плеч» 4. Завершение занятия. «Оцени свою работу»	25-30 мин.
	2.	<b>Занятие №18</b> 1. Ритуал начала занятия. «Доброе животное» 2. Упражнение «Ладшки» 3. «Отдохнем» 4. Завершение занятия. «Подведение итогов»	25-30 мин.
	3.	<b>Занятие №19</b> 1. Ритуал начала занятия. «Пирамида любви» 2. Упражнение «Эмоции» 3. Распределение по центрам СК 4. Телесно-ориентированное упражнение «Из семечка в дерево» 4. Завершение занятия. «Друзья»	25-30 мин.
	4.	<b>Занятие №20</b> 1. Ритуал начала занятия. «Солнечный зайчик» 2. Мини-эпод «Солнце» 3. Распределение по центрам СК 4. «Отдых в волшебном лесу» 5. Завершение занятия. «Солнечные лучики»	25-30 мин.
Март	1.	<b>Занятие №21</b> 1. Ритуал начала занятия. «Волшебный стул» 2. Мини-эпод «Пылесос и пылинки» 3. Телесно-ориентированное упражнение «Последняя снежинка» 4. Завершение занятия. «Подведение итогов»	25-30 мин.
	2.	<b>Занятие №22</b> 1. Ритуал начала занятия. «Волшебники» 2. Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик» 3. «Снежинка» 4. «Потянулись и сломались» 5. Завершение занятия. «Рукопожатие дружбы»	25-30 мин.

	3.	<b>Занятие №23</b> <b>«Космическое путешествие»</b> 1. Ритуал начала занятия. «Я рад тебя видеть» 2. Игра «Космическое путешествие» 3. Упражнение «Росток» 4. Упражнение «Пловцы» 5. Завершение занятия. Домашнее задание. Творческая мастерская.	25-30 мин.
	4.	<b>Занятие №24</b> 1. Ритуал начала занятия. «Перевоплощение» 2. Распределение по центрам СК 3. Упражнение «Водопад» 4. Завершение занятия. «Слова благодарности»	25-30 мин.
	Апрель 1.	<b>Занятие №25</b> 1. Ритуал начала занятия. «Доброе утро!» 2. Упражнение «Черепашки» 3. Распределение по центрам СК 4. Упражнение «Березка» 5. Завершение занятия. «Мы вместе»	25-30 мин.
	2.	<b>Занятие №26</b> 1. Ритуал начала занятия. Игра «Эхо» 2. Этюд «Пробуждение на деревенском дворе» 3. Распределение по центрам СК 4. Упражнение «Возьми себя в руки» 5. Завершение занятия. «Шепот»	25-30 мин.
	3.	<b>Занятие №27</b> <b>«Бабочка»</b> 1. Ритуал начала занятия. Игра «Волшебный свет» 2. Игра «Бабочка» 3. Распределение по центрам СК 4. Завершение занятия. Упражнение «Расслабление»	25-30 мин.
	4.	<b>Занятие №28</b> 1. Ритуал начала занятия. Упражнение «Волшебный клубок» 2. Игра «Веселая зарядка» 3. Игра «Путешествие» 4. Завершение занятия. «Солнечные лучики»	25-30 мин.
	Май 1.	<b>Занятие №29</b> 1. Ритуал начала занятия. «Ладочки» 2. Игра «Времена года» 3. Распределение по центрам СК 4. Упражнение «12 точек» 5. Завершение занятия. «Слова благодарности»	25-30 мин.
	2.	<b>Занятие №30</b> <b>«Необычное приветствие»</b> 2. Этюд «Грибная поляна» 3. Распределение по центрам СК 3. Завершение занятия. Упражнение «Я отдыхаю»	25-30 мин.
	3.	<b>Занятие №31</b> 1. Ритуал начала занятия. Мимическая гимнастика. 2. Задание «Волшебные ячейки» 3. Завершение занятия. Упражнение «Маяк»	25-30 мин.
Завершающий этап реализации программы	1.	<b>Занятие №32</b> Проведение итоговой диагностики социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов и диагностики уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей	25-30 мин.

#### Учебно-методический комплекс

1. Нормативно-правовая база.
2. Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе «Шаг навстречу»
3. Диагностика уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей (Приложение №1)

4. Методические разработки занятий (Приложение №2)
5. Критерии оценки ожидаемых результатов (Приложение №3)
6. Подборка упражнений.
7. Подборка игр.

### Комплекс организационно – педагогических условий

#### Техническое оснащение

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы	Категория детей
<b>Интерактивная сенсорная панель</b>	Предназначена для интерактивных игр, зрительной и звуковой стимуляции, выработки причинно-следственных связей, развития воображения, фантазии, творческих способностей.	Имеет различные функциональные характеристики в зависимости от потребностей оснащения сенсорной комнаты. Развитие: -когнитивных процессов (память, внимания, мышление, воображение); - анализа и обобщения;	Интерактивная панель рассчитана на разный возраст учащихся
<b>Мягкое напольное покрытие</b>	Обеспечивает уют, комфорт и безопасность	Нужно для создания мягкой поверхности, на которой ребенок или взрослый может лежать, сидеть, двигаться. Упражнения на релаксацию. Игры на снятие агрессивности, снятие негативных эмоций и состояний. Сеансы психофизической разгрузки.	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.
<b>Пуфы</b>	Это сидение, которое служит идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму тела. Главной целью использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния.	Сидя на пуфике можно расслабиться, слегка откинувшись назад, и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обняв его и расслабить мышцы спины. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела.	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.
<b>Зрительная и звуковая среда</b>	Спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляющее. Яркие светоптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.	Музыка является неотъемлемой частью СК. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.
<b>Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным зеркалом</b>	В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, резвятся шарики, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Если приблизится к колонне, то можно ощутить	Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными детей. Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение.	Все категории детей с соматическими заболеваниями, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.




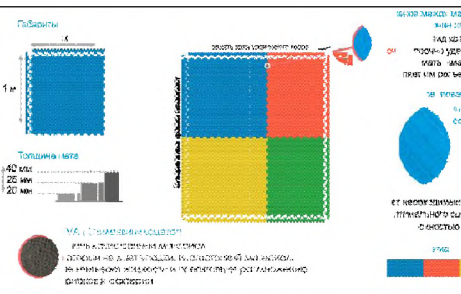





	нежную вибрацию. Для создания мягкого, удобного сиденья, пузырьковая колонна оснащена "мягкой платформой". А "безопасное зеркало" создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.		
<b>Зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр</b>	Луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество "зайчиков", которые, словно маленькие звездочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки.	Упражнения на снижения психоэмоционального напряжения. Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снятие негативных эмоций и состояний. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Релаксация: воздействие зрительных образов	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.
<b>Тактильная среда</b>	Позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию..	Упражнение на развитие мелкой моторики и точных движений Зарядка. Развитие: кинестетической и тактильной чувствительности; проприоцептивной чувствительности; мелкой и крупной моторики; укрепление мышечного тонуса; точных движений; уменьшение тремора	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.
<b>Сухой бассейн с шариками</b>	Это бассейн с мягкими стенками, наполненный пластмассовыми шариками. Тело в бассейне все время имеет безопасную опору, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В бассейне можно перемещаться или менять позу не опасаясь упасть, стукнуться. Лежа в бассейне, можно принять комфортную позу и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивающий глубокую мышечную релаксацию.	Можно использовать для релаксации, и для активных игр. Передвижение в подвижных шариках создает прекрасные условия для развития координации движения в пространстве. Игры в бассейне эмоциональны окрашены. Играя, можно растратить энергию, а затем – откинуться на спину и расслабиться	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.
<b>Сухой душ</b>	Шатер из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить через них, касаясь лицом.	Разноцветные "струи" стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. За "струями" можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных детей. Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения.	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.







<b>Сенсорная тропа для ног</b>	Развитие: целенаправленных движений конечностей; укрепление мышечного тонуса; координации движений;	Активизация двигательной активности. Развитие: кинестетической и тактильной чувствительности; проприоцептивной чувствительности; мелкой и крупной моторики; укрепление мышечного тонуса; точных движений;	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.
<b>Среда запахов (воздушная)</b>	В основе лечения запахами (ароматерапии) лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен. Практически все натуральные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, противовирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.	Саморегуляция и стабилизация психического состояния. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Развитие обоняния. Формирование умения дифференцировать запахи. Релаксация. Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности.	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.
<b>Увлажнитель и ионизатор воздуха</b>	Создание психологического комфорта. Релаксационное воздействие.	Комплекс упражнений на релаксацию. Дыхательная гимнастика	Все категории детей с соматическими заболеваниями, опорно-двигательными расстройствами, нарушениями осанки, неврозами, психоневрологическими заболеваниями, дети с ОВЗ и пр.





#### Материальные затраты на оборудование

№	Наименование	Вид	Стоимость	Кол.	Сумма
<b>ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>					
1	Интерактивная LED панель TRIUMPH BOARD 55" MULTI Touch		199 900	1	370 900
	Встраиваемый компьютер TRIUMPH BOARD Mini PC PC6		76000	1	
	Стойка TRIUMPH BOARD [СМЭ-70/100]		95 000	1	
<b>СУХИЕ БАССЕЙНЫ</b>					
2	Бассейн сухой квадрат 2000*2000*500		13076	1	13 076

3	Шарики для бассейна		10	4000	40 000
<b>МЯГКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>					
4	Набор мягких модулей «Городок» №21		27446	1	27 446
5	Мягкий пуфик		3650	10	36 500
6	Кресло-лепесток		63700	1 шт.	63 700
7	Модуль цилиндр 60*30		3335	10	33 350
8	Детская подушка с гранулами		1840	5	9 200
9	Спортивная полоса Веселые ребята		28378	1	28 378
10	Терапевтическое кресло кубик		11615	1	11 615
<b>СТЕНЫ И ПОЛ</b>					

11	Мат гимнастический квадратный 1000*1000*100		2350	10	23 500
12	Напольное покрытие. Цена за 1 мат, размером 1х1м (1м2) тощ.40 мм		1975	40	79 000
13	Мат настенный с креплением 180*100*10 см.		4000	8	32000
<b>ВОЗДУШНОПУЗЫРЬКОВЫЕ ТРУБКИ</b>					
14	Комплект из интерактивных воздушно-пузырьковых трубок ручеек и радуга– 2шт., акриловыми зеркалами – 3 шт., мягкая платформа – 2 шт. клавиши управления 8 шт. разных цветов		92345	1	92 345
<b>ТАКТИЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>					
15	Тактильная дорожка		15500	1	15500
16	Сенсорная тропа		8840	1шт.	8840
17	Сухой душ		6630	1 H150	6 630

18	Тактильно-развивающая панель «Текстуры»		2795	1 шт. (L40. W40)	2 795
19	Акустическая тактильная панель		18975	1	18 975
20	Тактильные ячейки		11570	В комплекте 6 ячеек	11 570
<b>ДВИЖЕНИЕ И ТЕРАПИЯ</b>					
21	Балансировочная доска		6045	1 (L130 W60 P10)	6 045
22	Балансировочная доска лабиринт №1		3048	1 RA 009	3 048
23	Лабиринт «Серпантин»		2275	1	2 275

24	Лабиринт для опорно-двигательного аппарата №1		5118	1	5 118
<b>Развивающее оборудование</b>					
25	Волшебный шатер		28275	1 L150 W150 H135	28 275
26	Круглое зеркало		3055	1 D49	3055
<b>ПРОЧЕЕ</b>					
29	Ионизатор воздуха		2470	1	2 470
30	Увлажнитель воздуха		8580	1	8 580
31	Фиброоптическое волокно + источник света		100 волокон H200	1	11 440 9 100
32	Зеркальный шар с источником света		8625	1	8 625
<b>ИТОГО:</b>					1 013 351

### Методические указания к проведению занятий в сенсорной комнате

На занятиях в сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить ребенка с каждым прибором, научить концентрировать на нем внимание, выполнять необходимые определенные действия, принимать удобные для занятия позы и т.п. Первые занятия в программе направлены на ознакомление с сенсорной комнатой, с ее пространством, на овладение взаимодействием с материалами и оборудованием, находящимся в ней. На этом этапе решаются задачи создания атмосферы доверия и безопасности.

Включение и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, требует постепенности и периодичности. Знакомство с интерактивным оборудованием проводится постепенно, предъявляя ребенку по одному прибору. Сначала они включаются в освещенной комнате, а затем предупреждают ребенка о том, что в комнате станет темнее, так как выключат свет, и он сможет увидеть, например, как прыгают "солнечные зайчики". Затем выключают общее освещение и оставляют включенным только зеркальный шар, который вращается в луче направленного на него света.

Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы.

Программа предполагает прохождение ребенком по различным центрам **сенсорной комнаты** в ходе занятия:

- аквалпмпа;
- сухой душ;
- массажные дорожки для ног;
- тактильно – развивающее панно «Текстуры»;
- мягкие модули;
- сухой бассейн;
- кресло – лепесток;

- интерактивная сенсорная панель и др.

Кроме того, при реализации программы используется комплекс интерактивных средств (интерактивная панель со встраиваемым компьютером), которые становятся отличным помощником в диагностике и развитии у ребенка: внимания, памяти, мышления, речи. Это активизирует познавательную активность ребенка, расширит его кругозор, повышает общую культуру. Занятия с применением интерактивных комплексов становятся более качественными, интересными, продуктивными.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Поскольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по много раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

Во время занятий ребенок может сидеть — на подушечках или на полу (с этой целью используется специальное напольное покрытие).

Детям рекомендуется заниматься в носочках, так как на занятиях предусмотрено использование тактильного оборудования с целью развития чувствительности.

Работа в рамках реализации программы не требует соблюдения строгого алгоритма занятий, педагог-психолог в сенсорной комнате может заменять и варьировать упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование, различные методы и приемы работы.

#### *Основные методы работы*

- ✓ Элементы сказкотерапии, арт-терапии с импровизацией;
- ✓ Психогимнастика;
- ✓ Гимнастика мозга;
- ✓ Упражнения на развитие сенсорных процессов;
- ✓ Дыхательные упражнения;
- ✓ Глазодвигательные упражнения;
- ✓ Игры на развитие навыков общения;
- ✓ Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- ✓ Ролевые игры;
- ✓ Техники релаксации, саморегуляции и др.

Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей и их заболевания. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать занятие ребенка динамичным, насыщенным и менее утомительным, благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой и использования современных технологий.

В рамках проведения занятий по рабочей программе приоритетно реализуется здоровьесберегающие технологии, обусловленные особенностями контингента участников. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и игра, как ведущий вид деятельности возраста, определяют необходимость использования игровой технологии в ходе занятий. Ориентация рабочей программы на личность ребенка, учет индивидуально-психологических особенностей в процессе ее реализации определяет личностно-ориентированные и развивающие.

#### **Структура занятий по рабочей программе включает 3 основные части**

**1- вводная** (ритуал приветствия, определение эмоционального благополучия ребенка в начале занятия, создание благоприятного психологического климата, разминка)

*Цель вводной части занятия* — настроить ребенка на совместную работу, установить эмоциональный контакт. Основные процедуры работы — приветствия, игры с именами.

**2 - основная.** На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка, игровые задания на развитие психологических процессов, применение мультимедиа технологий (цвета, графики, звука, современных средств сенсорной панели, что позволяет моделировать различные ситуации из окружающей среды), релаксация, цель которой - снижение уровня возбудимости, снятие напряжения; дыхательная гимнастика, которая действует успокаивающе на нервную систему; мимическая гимнастика, которая направлена на снятие общего напряжения, расслабление мышц лица.

**3 - завершающая** (подведение итогов, ритуал прощания)

Основной целью этой части занятия является создание у ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Особую роль двигателя развития ЦНС (центральной нервной системы), всех психических процессов и, в частности, речи, играет формирование, совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

Наиболее эффективной является эмоционально приятная деятельность ребенка. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке. Каждое занятие превращается в своеобразную игру: путешествие, поход, экскурсии, сказки и т.п.

#### **Список литературы**

##### **Для педагога-психолога:**

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 96 с.
2. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. Изд. 2-е, доп. – М.: Книголюб, 2015. – 64 с. (Психологическая служба)
3. Аслаева Р.Г. Основы специальной педагогики и психологии – Уфа: Изд-во БГПУ, 2012. – 136 с.
4. Бондаренко, Б.С. Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями вследствие заболевания нервной системы: методические рекомендации. – М.: Владос, 2009. – 300 с.

5. Грищенко Т.А. Сенсорное развитие детей в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. – М.: ВЛАДОС, 2013
6. Дикаева В.В., Селезнева Н.В. Руководство по взаимодействию с гиперактивными детьми – Железногорск, 2013.
7. Домилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ/ Т.А. Домилина, В.Я. Зендгендизе, Н.М. Степина. – 4-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2013. – 160 с. – (Библиотека психолога образования)
8. Ермолаева М.В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников: Учебное пособие/ М.В. Ермолаева, И.Г. Ерофеева. – М.: Издательство московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НГО «МОДЭК», 2012. – 336 с. – (серия «Библиотека педагога-практика»)
9. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительные группы/ авт.-сост. М.В. Янчук. – Волгоград: Учитель, 2012.
10. Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия для развития восприятия и эмоциональной сферы у детей 5-6 лет. – М. АРКТИ, 2014.
11. Катаева Л. И, Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе: Конспекты занятий. – М.: Книголюб, 2014. – 64 с.
12. Китаева М.П. Ароматерапия для детей от рождения до подросткового возраста // Межрегиональная общественная организация «Лига профессиональных ароматерапевтов, фитотерапевтов и натуропатов». Вестник №6. - СПб.: ЛЕМА, 2014.
13. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) / Сост. Н.В. Горошенкова, - СПб., 2013.
14. Крюкова С.В. Здравствуй, Я сам! Тренинговая программа работы с детьми 3-6 лет. - М.: Генезис, 2017.- 111с.
15. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.: Практическое пособие – М.: Генезис, 2015. – 208 с., ил.
16. Обеспечение психологически комфортной образовательной среды: возможности сенсорной комнаты. С.Ю. Прохорова //Ж-л «Справочник педагога-психолога» №9, 2013 г.
17. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов. М.: "Издательство ГНОМ и Д", 2015. – 160с.
18. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. Ч.1: Темная сенсорная комната. - СПб.: ХОКА, 2017. - 416 с.
19. Серов Н.В. Светоцветовая терапия. (Теоретическое значение цвета: информация-цвет-интеллект). - СПб.: Речь, 2012. - 65 с.
20. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. - СПб.: Питер, 2015. - 304 с.
21. Сенсорная комната. Аннотация и методические рекомендации по использованию. Санкт – Петербург.
22. Соколова, Н.Д. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании / Н.Д. Соколова, Л.В. Калиникова. – М.: 2015. – 180 с.
23. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Тропинка к своему «Я»: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.:Генезис, 2014.
24. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение: Владос, 2015.

#### **Для родителей:**

1. Бгажнокова, И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития.– М.: Педагогика, 2007. – 247 с.
2. Григорьева Л.Г. Дети с проблемами в развитии. – М.: Академкнига, 2002. – 213 с.
3. Ибука М. После трех уже поздно / Масару Ибука; [Пер.с англ. - Н. Перовой]. - М.: Альпина нон-фикшн, 2012. - 224 с.
4. Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2013. – 160 с.
5. Солодянкина, О.В. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье. – М.: АРКТИ, 2007. – 80 с.
6. Стищенко И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 141 с.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. [http://virtualnyjkabin.ucoz.ru/publ/muzykoterapija/muzykoterapija\\_dlja\\_detej/3-1-0-56](http://virtualnyjkabin.ucoz.ru/publ/muzykoterapija/muzykoterapija_dlja_detej/3-1-0-56)
2. <http://meduniver.com/Medical/Physiology/279.html>
3. <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200501113>
4. <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-zashhitit-zrenie/>



## Диагностика уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей

### 1. Оценка состояния общей моторики

**Оценка статического равновесия:** сохранить равновесие в течение не менее 6—8 сек. (средний уровень, удовлетворительный результат)

**Оценка динамического равновесия:** преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге. Отклонение направления движения не должно быть при этом более 50 см.

**2. Оценка ручной моторики:** выполнение поочередно каждой рукой следующих движений: вытянуть вперед второй и пятый пальцы («коза»), второй и третий пальцы («ножницы»), сделать «кольцо» из первого и каждого следующего пальца; координация движений обеих рук «кулак — ладонь»: руки лежат на столе, причем одна кисть сжата в кулак, другая — с распрямленными пальцами. Одновременное изменение положения обеих кистей, распрямляя одну и сжимая другую.

**3. Тесты зрительно-моторной координации:** срисовывание простых геометрических фигур, пересекающихся линий, букв, цифр с соблюдением пропорций, соотношения штрихов; срисовывание фразы из 3—4 слов, написанной письменным шрифтом, с сохранением всех элементов и размеров образца.

**4. Оценка тактильных ощущений:** узнавание знакомых предметов на ощупь (расческа, зубная щетка, ластик, ложка, ключ) правой и левой рукой попеременно; узнавание на ощупь объемных (шар, куб) и плоскостных (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник) геометрических фигур.

### 5. Восприятие величины

- раскладывание в порядке убывающей (возрастающей) величины 10 палочек длиной от 2 до 20 см;
- ранжирование по величине в ряд 10 элементов на основе абстрактного восприятия, определение места, куда нужно поставить в ряд ту фигуру, которую убрал экспериментатор.

### 6. Оценка зрительного восприятия:

- узнавание и называние реалистичных изображений (10 изображений);
- узнавание контурных изображений (5 изображений);
- выделение букв и цифр (10), написанных разным шрифтом, перевернутых.

### 7. Оценка слухового восприятия:

- воспроизведение несложных ритмических рисунков;
- определение на слух реальных шумов и звуков (или записанных на магнитофон): шуршание газеты, плач ребенка, звуки каплюющей воды из крана, стук молотка и др.;
- определение начального согласного в слове (ребенку дают 4 предметные картинки; услышав слово, он поднимает ту картинку, которая начинается с соответствующего звука).

### 8. Оценка пространственного восприятия:

- показ и называние предметов, которые на таблице изображены слева, справа, внизу, вверху, в центре, в правом верхнем углу и т.д.;
- выполнение аналогичного задания в групповой комнате, определение расположения предметов в пространстве (над - под, на - за, перед - возле, сверху - снизу, выше - ниже и т.д.);
- конструирование по образцу из 10 счетных палочек.

## Методические разработки занятий

### ОКТАБРЬ Занятие № 1

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка с помощью интерактивной темной среды.

#### **Задачи:**

- 1) активизировать произвольное внимание, умственные способности;
- 2) развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику;
- 3) закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связанной речи;
- 4) формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов;
- 5) формировать навыки саморегуляции.

#### 1. Организационный момент занятия. "Дружба начинается с улыбки".

Сидящие на полу ребенок и педагог-психолог берутся за руки, смотрят в глаза и молча улыбаются друг другу.

#### 2. Упражнение "Как меня зовут"

Ты знаешь, что у каждого из нас есть имя. Этим именем тебя называют мама, папа, бабушка, дедушка и другие люди. Но человека можно назвать не только именем, а любым ласковым словом (солнышко, зайчик, рыбка, цыпленок, лапушка...). Может быть, тебя тоже называют не твоим именем, а таким вот ласковым словом? Какими словами? А как можно назвать себя? Послушай, как я буду называть Лену: Лена, Аленушка, Алена, Аленка, Леночка.

ка... (Спросить ребенка его варианты.) Ты знаешь, что имена дают, когда рождается человек. Когда он маленький, его зовут очень ласково и нежно Оленька, Олюшка (спросить ребенка, как еще), а когда человек подрастает, его зовут по-другому – Ольга.

А меня зовут: Елена Владимировна. Почему меня так зовут? Взрослых людей чаще называют по имени и отчеству. Отчество происходит от имени вашего папы.

### 3. Знакомство с сенсорной комнатой. «Отправляемся путешествовать»

- А теперь мы отправимся в путешествие. - Подойди поближе, посмотри: какая интересная лампа! Называется она аквалампа — значит, водяная лампа. Посмотри, как кружиться пузырьки, Подойди к ней поближе и послушай - Обрати внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды тебе нравится больше? Приложи ладошку правой руки к стеклу. Что чувствует ваша ладошка? (Ребенок говорит о своих ощущениях)

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

- Пригревает солнышко, стало жарко. Давай 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 педагог – психолог спрашивает ребенка о его ощущениях.)

- Что чувствуют твои ножки?

#### 4. «Чудесная летняя ночь». Завершение занятия.

- Целый день мы путешествовали с тобой по волшебному лесу! Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайся на ней (мягкое напольное покрытие), А можно и на этом островке (пуф с гранулами).

(Звучит релаксационная музыка.)

- Ложись поудобнее, расслабься. (Включает зеркальный шар.)

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Ты чувствуешь себя абсолютно спокойным и счастливым. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все твое тело: лоб, лицо, шею, живот, спину, руки, ноги... Ты чувствуешь, как тело становится легким, теплым, послушным.

- Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Дышится легко, ровно, глубоко.

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

Потянись, улыбнись, открой глаза и встань! Мы полны сил и энергии. Постарайся сохранить это ощущение на весь день.

## Занятие № 2

### «Цвета и настроение»

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка с помощью интерактивной темной среды.

#### Задачи:

- 1) развитие когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления;
- 2) снятие эмоционального напряжения;
- 3) развитие умения передавать ощущения в вербальной форме;
- 4) цветотерапия;
- 5) развитие творческого воображения.

### 1. Организационный момент занятия. Игра "Комплименты".

Сидя на матах, ребенок и педагог-психолог берутся за руки. Глядя в глаза, надо сказать друг другу несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент.

#### 2. «Лесная дорожка»

А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам (сенсорная тропа). Не забывай говорить о том, что чувствуют твои ножки. (Звучит спокойная, тихая музыка)

#### 3. «Волшебные шарики».

- Выходим вот на зеленую полянку. Здесь много разноцветных шариков (модуль «сухой бассейн»)

- Посмотри вот на эти шарики. Какого они цвета? У каждого шарика есть свое место, давайте их расставим на свои места, согласно цвету.

#### 4. «Цветной бассейн»

Давай в нем «искупаемся». Находясь в бассейне, ты будешь говорить мне, какое у тебя настроение и что ты чувствуешь.

#### 5. «Аквалампа»

- Подойди поближе, посмотри: какая интересная лампа! Называется она аквалампа — значит, водяная лампа.

- Обрати внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды тебе нравится больше?

- Видишь, что вода меняет свой цвет. Ты будешь называть одним словом цвет воды: *синий, красный, зеленый, желтый*.

- Приложи ладошки к стеклу. Что чувствуют твои ладошки?

#### 6. Игра «Я – кленовый листочек»

А сейчас, давай закроем глазки и представь, что ты – кленовый листочек. Он висел на дереве, но вдруг подул сильный осенний ветер, листочек оторвался с ветки, и ветер его понес далеко-далеко.

Мы листочки осенние

На деревьях висели.

Дунул ветер – полетели

И на землю тихо сели.

Имитация движений листочка

Снова ветер пробежал  
И листочки все поднял.  
Закружились, полетели  
И на землю тихо сели.  
Листочки плавно и бесшумно падали на землю (приседание).

Листочки разноцветные, золотистые, парят в воздухе, освещены лучами осеннего солнца (произвольные движения). Но вот ветер стих. Листочек опустился на землю и остался лежать с другими листьями и ждать другого случая, когда вновь подует ветер и перенесет его в другое место.  
Во время игры звучит плавная музыка.

### 7. Завершение занятия. "Солнечные лучики"

Сесть, протянуть руки вперед и соединить их в центре. Тихо так посидеть, пытаясь почувствовать, себя теплым солнечным лучиком одного большого солнца.

## Занятие № 3

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка с помощью интерактивной темной среды.

### Задачи:

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

### 1. Организационный момент занятия. "Волшебный клубочек"

Ребенок и педагог-психолог сидят на пуфиках или на ковре. Взрослый передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

### 2. Беседа "Как можно поздороваться"

Давай с тобой подумаем, что мы говорим, когда встречаем знакомых людей или приходим в гости? (Мы говорим: "Здравствуйте"). А всех ли мы одинаково приветствуем? Как, например, ты скажешь, встретив своего друга? (Привет, здорово, здарсьте).

- А как ты думаешь, можно ли взрослым сказать так же? (Нет). Да, взрослым лучше говорить: "Здравствуйте", но своим родителям (маме, папе) можно сказать как другу.

- А ты знаешь, что, когда здороваемся, мы желаем этому человеку здоровья.

- А можно ли сказать незнакомому человеку: "Привет". (Нет). Да, это будет выглядеть неприлично. "Привет" – это только для самых близких людей.

- А можно ли сказать: "Доброе утро"? (Да). А когда именно? Можем ли мы днем сказать: "Доброе утро"? (Нет). Утром мы говорим: "Доброе утро", днем – "Добрый день", вечером – "Добрый вечер". Говоря человеку "Доброе утро", мы желаем человеку, чтобы утро прошло хорошо, чтобы было добрым и удачным.

- Как можно вести себя, когда ты здороваешься? (Улыбаться, кивать головой, смотреть в глаза.) Правильно, а пожилым людям, как ты думаешь, как нужно говорить? (Громче) Да, ведь они могут недослышать, и кивок головой может служить им сигналом, что с ними поздоровались.

Давай попробуем поздороваться.

### 3. «Что мне нравится» (тактильные ячейки)

- Давайте внимательно посмотрим вот на эту панель (тактильные ячейки). По очереди ощупай предметы и скажи, какой из них на ощупь тебе нравится.

### 4. Упражнение «Море из шариков» (сухой бассейн):

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

- А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть.

- А теперь спокойно полежим на волнах. Закрой глаза и представь себе, что ты спокойно покачиваешься на волнах моря... (4-5 минут.) (звучит музыка «Шум моря»)

### 5. Завершение занятия. "Прощание на экзотических островах".

На некоторых еще мало изученных островах в океане живут племена с интересными обычаями. Вдруг мы с тобой попадем туда. Надо научиться здороваться, а особенно прощаться по их обычаям. В некоторых племенах прощаются мизинцами рук, а в других: коленками, плечами, носами, пяточками и т. п. Давай попробуем!

## Занятие №4

### «Чудесный летний день!»

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей с помощью интерактивной темной среды.

### Задачи:

- 1) развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления;
- 2) развитие конструкторских способностей;
- 3) продолжение развития глазомера;
- 4) развитие координации «глаз - рука»;
- 5) снятие эмоционального напряжения.

### 1. Организационный момент занятия. "Моя любимая игрушка"

**Цель:** развивать умение слушать; описывать любимую игрушку, отмечая ее настроение, поведение, образ жизни.

Ребенок выбирает, какую игрушку будет описывать, не называя ее, и рассказывает о ней. Педагог-психолог отгадывает. Затем меняются.

**2. «Лесная тропинка»** (напольные сенсорные дорожки)

Мы сейчас пройдем по нашим лесным тропинкам. Сегодня ты будешь называть цвет дорожки, по которой проходишь (напольные сенсорные круги с геометрическими фигурками).

**3. «Найди цвет»** (ориентация в пространстве).

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

**4. «Собери дом»**

Мы будем из мягких модулей собирать дом.

**5. Игра "Чудесный летний день. Порхание бабочки"**

*Цель:* релаксация и развитие воображения.

Ребенок ложится на ковер на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Слушай мой голос. Дыши легко и спокойно. Представь себе, что ты находишься на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед тобой ты видишь великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследи за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь вообрази, что ты – бабочка, что у тебя большие и красивые крылья. Почувствуйте, как твои крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайся ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляни на пестрый луг, над которым ты летишь. Посмотри, сколько на нем ярких цветов. Найди глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь ты чувствуешь аромат своего цветка. Медленно и плавно ты садишься на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохни еще раз его аромат... Расскажи о своих ощущениях».

**6. Завершение занятия. "Мы вместе"**

Стоя или сидя, взявшись за руки, пожать их, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, пожелать хорошего дня.

## НОЯБРЬ

### Занятие №5

#### «Давай представим...»

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка с помощью интерактивной темной среды.

**Задачи:**

- 1) формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- 2) продолжение обучения умению определять свое настроение;
- 3) обучение способам поднятия настроения;
- 4) развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости;
- 5) релаксация, развитие дыхания, воображения

**1. Организационный момент занятия. "Пирамида любви"**

*Цель:* воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; развивать коммуникативные способности.

Ребенок и педагог-психолог сидят на матах. Психолог говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присущи это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свой город, свою работу. Расскажи и ты, кого и что любишь ты? (Рассказ ребенка.) А сейчас давай построим «пирамидку любви» из наших с тобой рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем ты будешь называть свое любимое и класть свою руку. Ты чувствуешь тепло своих рук? Приятное это ощущение?»

**2. Стихотворение «Настроение».** Далее педагог-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.

«Обезьянка». - Давай представим, что мы с тобой — обезьянки. Подойдем к зеркалу и покажи мне без слов: веселую обезьянку, грустную, удивленную, плачущую, смеющуюся, испуганную, поющую, радостную.

**3. «Веселый цирк»** (упражнение на развитие мимики, пантомимики и воображения).

- А сейчас мы с тобой окажемся в цирке и станем клоунами. Становимся парой, 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.

**4. Игра «Веселая зарядка»** (развитие двигательной активности).

(Звучит бодрая, веселая музыка. Педагог - психолог моделирует ситуацию, а ребенок изображает соответствующие действия.)

- Каждый из нас - хозяин своего тела. Ты – проснувшаяся кошечка, вытягиваешь то передние, то задние лапки.
- А теперь ты - упавшая на спину божья коровка. Удастся ли тебе перевернуться на живот без посторонней помощи?
- Тянемся вверх, как жираф.

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

- А теперь ты — матрешка. Покачайся из стороны в сторону.

Мы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе на весь день.

### 5. "Воздушный шарик"

Педагог - психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "ляг на спину, на маты или на пуф, спи на расслабленной, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохни воздухом носом, представь, что твой живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхаешь ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопись, повтори. Дыши и представляй себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно вдыхай ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитай до пяти.

Снова вдохни и наполни воздухом легкие.

Выдохни, почувствуй, как воздух выходит через легкие, горло, нос.

Дыши и чувствуй, как ты наполняешься энергией и хорошим настроением".

### 6. Завершение занятия. "Подведение итогов".

Если тебе сегодняшнее занятие понравилось, то на счет три-четыре подними большой палец руки вверх, а если не понравилось, то опусти палец вниз (показать как надо). Итак, три-четыре...

По твоим рукам понятно, что понравилось.

Расскажи, что понравилось больше всего.

## Занятие №6

### «Будь внимателен!»

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка с помощью интерактивной темной среды.

#### Задачи:

- 1) учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.
- 2) продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия;
- 3) формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической;
- 4) развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи;
- 5) развитие эмоционально – выразительных движений.
- 6) продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения

### 1. Организационный момент занятия. "Приветствие"

Каждый объявляет себя цветком и находит себе еще цветок для букета. Затем все «букетики» объединяются в один «букет» и устраивают хоровод цветов.

#### 2. «Лесная тропинка»

- Давай пройдем по нашим лесным тропинкам.

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

(Звучит аудиозапись «Голоса леса»)

#### 3. Игра "Изобрази явление"

Педагог-психолог и ребенок перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Педагог-психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

"Дует ветер" – дует, вытянув губы.

"Качаются деревья" – покачивает вытянутыми вверх руками.

"Падают листья" – выполняет плавные движения руками сверху вниз.

"Идет дождь" – выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

"появляются лужи" – смыкает руки в кольцо перед собой.

Ребенку предлагается повторить и запомнить показанные движения.

#### 4. «Опиши предмет»

Выходим с тобой на полянку. (мягкие модули)

- Посмотри внимательно вот на игрушки и предметы, которые здесь расположены. Выбери себе предмет, но не говори, что ты выбрал. Я должна догадаться по описанию, что это, и назвать предмет.

#### 5. Завершение занятия. Релаксация «Жар-птица» (лежа на мягком покрытии)

- На экране ты видишь цвета радуги, которые тебе понравятся.

а) это - голубой цвет. Это мягкий, успокаивающий цвет. Он похож на воду в реке или озере. Голубой цвет и у неба. Он освежает тебя, 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.

## Занятие №7

### «Прогулка по волшебному лесу»

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка с помощью интерактивной темной среды.

**Задачи:**

- 1) развивать мыслительную деятельность, произвольное внимание, память, воображение, восприятие;
- 2) развивать проприоцептивную и кинестетическую чувствительность;
- 3) развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной
- 4) учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- 5) воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать другому эмоциональную и физическую поддержку.

**1. Организационный момент занятия. Игра «Назови и повтори»**

Давайте начнем наше занятие вот с чего. Назови себя по имени и при этом выполни какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно протопать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы другой человек смог повторить твое действие.

Сегодня мы с тобой отправляемся в прогулку по осеннему лесу.

**2. Игра-имитация «Послушай и угадай» (использование сенсорной тропы)**

По тропинке в лес пойдём,	<i>Шагает по сенсорной тропе.</i>
Лужу мимо обойдём,	<i>Обходит воображаемую лужу.</i>
Перепрыгнем ручеек,	<i>Прыгает.</i>
Посмотрели мы налево,	<i>Стоит, смотрит налево.</i>
Посмотрели мы направо,	<i>Смотрит направо.</i>
Посмотрели вверх на солнышко,	<i>Смотрит вверх, встал на носочки.</i>
Посмотрели вниз на травку.	<i>Смотрит вниз, наклонился.</i>
Ах, как красиво!	<i>Удивился.</i>

Педагог-психолог. «И вот мы с тобой пришли в лес. Сядь поудобнее. Давайте послушаем звуки леса.

*Прослушивание кассеты с записью звуков леса. Ребенок слушает пение птиц, жужжание жука, кваканье лягушки, журчание ручейка. Чьи голоса ты слышал? Ответ ребенка.*

В лесу поднялся сильный ветер, оторвались листочки от дерева, закружились листочки.

**3. Подвижная игра «Листик осенний»**

Покажи, как они это сделали.

Я - листик осенний	<i>Бегает на носочках.</i>
На веточке сидел.	
Дунул ветер — полетел.	
Я летел, летел, летел	<i>Бегает на носочках.</i>
И на землю тихо сел.	<i>Приседает.</i>
Ветер снова набежал	<i>Встает.</i>
И листочки все поднял.	
Повертел их, покружил.	<i>Кружится на месте.</i>
И на землю опустил.	<i>Приседает.</i>

**4. «Грибочек» (использование «Зеркального шара»)**

Закрой глаза, представь себе, что ты грибочек. Вот грибочек в траву спрятался, вставать ему не хочется. Но вот первый луч солнца упал на землю. И грибочек потянулся к нему, вылез из травы, поднял голову, посмотрел на солнышко, показал солнышку свою красивую шляпку, порадовался солнышку!

Показал ему свои ручки, поднял их вверх, погрел на солнышке.

Но вот туча набежала, дождик закапал: кап-кап-кап. Убрал ручки грибочек, спрятался под шляпку и стоит прямо, чтобы их дождик не намочил.

Но вот кончился дождик, выглянуло солнышко.

Радуются грибочек, прячется в траве, чтобы его никто не нашел.

Вот и день прошел. Пора спать. Закрыв глаза и заснул.

**5. Завершение занятия. «До свиданья, старый лес!»**

До свидания, старый лес,  
Полный сказочных чудес!  
По тропинкам я гулял,  
На полянке поскакал.  
Подружился я с тобой,  
Мне теперь пора домой.

**Занятие №8**

**«У страха глаза велики»**

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка с помощью интерактивной темной среды.

**Задачи:**

- 1) продолжать работу по дестабилизации и разрушению патологических стереотипов (повышенного уровня тревожности и страхов, чувства напряжения), раскрепощению ребенка;
- 2) развивать у него смелость и уверенность в себе;
- 3) развивать вербальные и невербальные формы проявления эмоций, мимику и пантомимику, мелкую моторику

**1. Организационный момент занятия. Упражнение «Заряд бодрости»**

Сядьте поудобнее, вытяните руки и приготовьте два пальчика: большой и указательный.

- Возьми им самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй свои ушки, приговаривая:

"Ушки, ушки слышат все!" – 10 раз в одну сторону и 10 – раз в другую. Прижимай слегка. А теперь опусти руки. Страхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй

эту точку 10 раз со словами: "Просыпайся третий глаз!". Сильно нажимать не надо. Стряхни ладошки. Собери пальцы рук в горсточку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: "Я дышу, дышу, дышу!" – помассируй ямку 10 раз в одну сторону. Нажимай не очень сильно. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!

## 2. Игра «Если нравится тебе, то делай так!»

Ребенок и педагог-психолог стоят напротив друг друга, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», другой повторяет движения, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает ребенок, и так по очереди

## 3. 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 нет 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 прячутся от людей в дальних лесах. Их даже берут под охрану. Подумай: откуда волк появиться в городе?

Пауки, кроме мух, никого не обижают! Змеи при виде человека стараются удрать восвояси. Подумай, если ты 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?

(Ребенку по ходу рассказа предлагается встать и заглянуть в темные углы, чтобы убедиться, что там никого нет.)

- Вспомни, пожалуйста, как ведут себя собаки по отношению к человеку, если их не дразнят?

- Правильно, собака — друг и помощник человека.

- А как ты думаешь, сможет ли волк жить в городе? А почему - нет?

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

(Ребенок сравнивает вместе с педагогом-психологом величину паука и человека.)

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

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

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

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

- Давай закроем глаза. Давай 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 открываем.

Возьми своего «котенка» в руки. (Ребенок берет пуховую варежку или что-либо любое пушистое)

- Расскажи о своих «котятках». Какие они?

- Вот видишь, какой «котенок» ласковы. А мы-то думали, что это? Кого ты себе представлял?

- Вот поэтому в народе и говорят: «У страха глаза велики». Послушай, 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!

- Ты сейчас, наверное, вспомнил свои страхи. Давай посадим котенка в корзину и нарисуем свой самый большой страх. (Ребенок рисует фломастерами.)

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

- А теперь возьми в руки свой страх и разорви его на самые маленькие кусочки. (Ребенок разрывает рисунок приемом отщипывания.)

- Собери свой страх в ладошки и подойди ко мне. Посмотри на свои ладошки: видишь, что осталось от твоего страха? Он сам испугался!

- Раскрой свои ладошки, сдуй свой страх — пусть разлетится!

- Еще подумай. Посмотри, во что превратился твой страх. Сможешь ли ты его найти?

- Нет, не стало твоего страха.

- Послушай, 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 забыл с тех пор!

- Слово «Ха!» надо запомнить и всегда говорить его страху, чтобы он сам тебя боялся.

- А теперь мы вместе скажем громко своему страху «Ха!». Поднимем вверх руки, вдохни глубоко, наклонись вперед, опусти руки и выдохни: «Ха!».

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

#### **4.3. Завершение занятия. "Эстафета дружбы".**

Взяться за руки и передать, рукопожатие. Начинает взрослый: «Я передам тебе свою дружбу, и она идет от меня к тебе, и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из нас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она тебя не покидает и греет. До свидания!»

## **ДЕКАБРЬ**

### **Занятие №9**

#### **«Путешествие на необитаемый остров»**

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка с помощью интерактивной темной среды.

#### **Задачи:**

1) учить ориентироваться в пространстве комнаты с помощью плана;

2) формировать умение соотносить речевую форму описания предметов с графической; закреплять приемы моделирования;

3) развивать тактильное восприятие рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи;

4) 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

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

#### **1. Организационный момент занятия. "Волшебник"**

*Цель:* продолжать воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Ребенку предлагают вообразить, что он волшебник и может исполнять свои желания и желания других.

- Давайте побудем медвежатами. Медвежонок хочет спать. Давай пойдем домой, точно придерживаясь следа медведицы (сенсорная тропа). Медвежонок забирается в свою кроватку (пуфик-кресло) и ждет, когда мама-медведица поиграет с ним перед сном. Все на месте, можно начинать игру.

**«Игра с шарфиком»** (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и дала медвежонку шарфик, чтобы он больше не мерз. Полусонный медвежонок, не открывая глаз, повязал шарфик на свою шейку. Покрутил головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейке.

**«Пчелка мешает спать»** (игра лицевых мускулов).

В берлогу прилетела пчелка. Решила она сесть на язычок, но медвежонок быстро стиснул зубы, сделал губы трубочкой и стал крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела.

Медвежонок снова слегка раскрыл рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света Медвежонок крепко зажмурился и сморщил нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежонок перестал жмуриться и морщить нос.

Снова прилетела пчелка. Медвежонок не стал ее прогонять, а покатал ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежонка за удовольствие и улетела спать.

**Отдых.** Мама-медведица спела медвежонку колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а он, устроившись поудобнее, стал дремать. Медведица стала рассказывать медвежонку, что ему снится. Медвежонку снился один и тот же сон: как будто бы он сидит в кустах и смотрит на играющих детей. (Пауза.) Медведица говорит медвежонку, что сейчас он услышит прекрасную музыку, и, рассказывает, каким он будет хорошим, когда проснется. Потом она предупреждает медвежонка, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, он проснется. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). С удивлением и любопытством медвежонок выглядывает из берлоги: лег спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспал медвежонок в берлоге.

Педагог-психолог предлагает медвежонку снова превратиться в ребенка.

#### **2. «Кладоискатели»**

Сегодня мы с тобой — путешественники-кладоискатели: будем искать клад на необитаемом острове. Искать мы его будем вот по этому плану.

Добираться на остров мы будем на разных видах транспорта. Я сейчас раздаю билеты, на которых изображено средство передвижения. А ты, пожалуйста, подумай, как его описать, и постарайся сделать это так, чтобы можно было отгадать, что изображено на твоём билете. (Игра «Опиши предмет».)

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

#### **3. «Лабиринт»**



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

*(Быть 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, рек.)*

А теперь мы с тобой пойдем по настоящему лабиринту. Давай посмотрим по карте... Наш путь начинается с воды, а вот тропинка, по которой ты должен идти. Будь осторожен! Запомни, двигаться надо небольшими шагами, не спеша. А теперь сними обувь: по лабиринту мы пойдем босиком.

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

— Посмотри по карте, куда ты должен двигаться дальше... Правильно, вот к этому кусту. Осторожно, там кто-то притаился... Кто же это? Лев! Ты его боишься? А давай вместе испугаем льва, чтобы он убежал. Мы превращаемся во львов. Рычим очень громко! Еще раз! Смотри, лев убежал — испугался нас.

Ты, наверное, устал и проголодался. Сейчас мы с тобой сделаем привал. Где мы можем остановиться — посмотри 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».)*

#### 4. «Привал» Завершение занятия

Давай отдохнем. Ляг поудобнее, закрой глаза и слушай мой голос.

Представь себе, что ты в лесу в прекрасный летний день. Вокруг много красивых растений, ярких разноцветных цветов. Ты чувствуешь себя совершенно спокойным и счастливым. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Ты чувствуешь, как тело становится легким, сильным и послушным. Ветерок обдувает твоё тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным — хочется встать и двигаться.

Ты открываешь глаза. Ты полон сил и энергии. Постарайся сохранить это ощущение на весь день.

### Занятие №10

#### 1. Организационный момент занятия. "Солнечный зайчик".

*Цель:* продолжать воспитывать дружелюбное отношение ребенка, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Ребенку предлагается с помощью зеркального шара «поймать» «солнечного зайчика», чтобы можно было приласкать его, согреться его теплом. Когда «зайчик» возвращается к педагогу-психологу, он обращает внимание на то, что за это время «зайчик», обласканный ребенком, вырос и уже не умещается в ладонях. «Зайчика» выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.

#### 2. "Потянулись – сломались"

Исходное положение стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Педагог-психолог: "Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи на пол... лежим, отдыхаем, хорошо".

Замечание: надо обойти ребенка и проверить, полностью ли расслаблено тело, помочь снять "зажимы".

#### 3.«Угадай, где спрятано» (сухой бассейн)

Исходная позиция: стоя перед бассейном. Ребенку дается указание, где найти предмет (на середине, в правой-левой части бассейна)

#### 4. «Хитрый котенок» (сухой бассейн)

Стоя на четвереньках в бассейне. «Котенок крадется по бассейну. Переходит из одного угла бассейна в другой, обходит по кругу. Иногда прячется в шарики, иногда ползет (передает характер животного)

#### 5. Завершение занятия. "Подведение итогов".

Если тебе сегодняшнее занятие понравилось, то на счет три-четыре подними большой палец руки вверх, а если не понравилось, то опусти палец вниз (показать как надо). Итак, три-четыре... По твоим рукам понятно, что понравилось. Расскажи, что понравилось больше всего.

### Занятие №11

#### 1.Организационный момент занятия. «Свеча»

*Цель:* развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Ребенок устраивается в удобной позе вокруг свечи, в течение 5-8 секунд пристально смотрит на свечу, затем закрывает глаза на 2-3 секунды (свеча гаснет). Открыв глаза, рассказывает, какие образы увидел в пламени свечи, что чувствовал при этом.

#### 2. Рассказывание стихов с помощью рук. «Не хочу я больше спать»

*Цель:* повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, воображения, образности мышления.

Я проснулся рано утром,  
Потянулся бодро, шумно.  
Чтобы сон ушел, зевнул,  
Головой слегка встряхнул.  
Разбудил нас бег на месте.  
К ванне побежал я резко.  
Умывался и плескался,  
Зубы чистить я пытался.  
Причесался аккуратно,  
Приделался все опрятно.  
Не хочу я больше спать.  
Буду весело играть!

### 3. Завершение занятия. Упражнение "Сбрось усталость"

Встань, расставь широко ноги, немного согни их в коленях, нагни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, давай повторим еще.

#### Занятие №12

### 1. Организационный момент занятия. «Пирамида любви»

*Цель:* воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям.

Педагог-психолог говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присущи это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажи и ты, кого и что любишь. А сейчас давай построим «пирамидку любви» из наших с тобой рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем ты будешь называть свое любимое и класть свою руку. Ты чувствуешь тепло своих рук? Тебе приятно это состояние?»

### 2. Распределение по центрам сенсорной комнаты:

- сенсорная тропа
- интерактивная сенсорная панель
- тактильное панно
- сухой душ
- лабиринт
- сухой бассейн

### 4. Завершение занятия. "Подведение итогов".

Если тебе сегодняшнее занятие понравилось, то на счет три-четыре подними большой палец руки вверх, а если не понравилось, то опусти палец вниз (показать как надо). Итак, три-четыре... По твоим рукам понятно, что понравилось. Расскажи, что понравилось больше всего.

## ЯНВАРЬ

#### Занятие №13

### 1. Организационный момент занятия. «Перевоплощение»

*Цель:* учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

Ребенок загадывает определенный «образ», изображает его, не называя. Педагог-психолог отгадывает, давая словесный портрет.

### 2. Упражнение «Бодрячки»

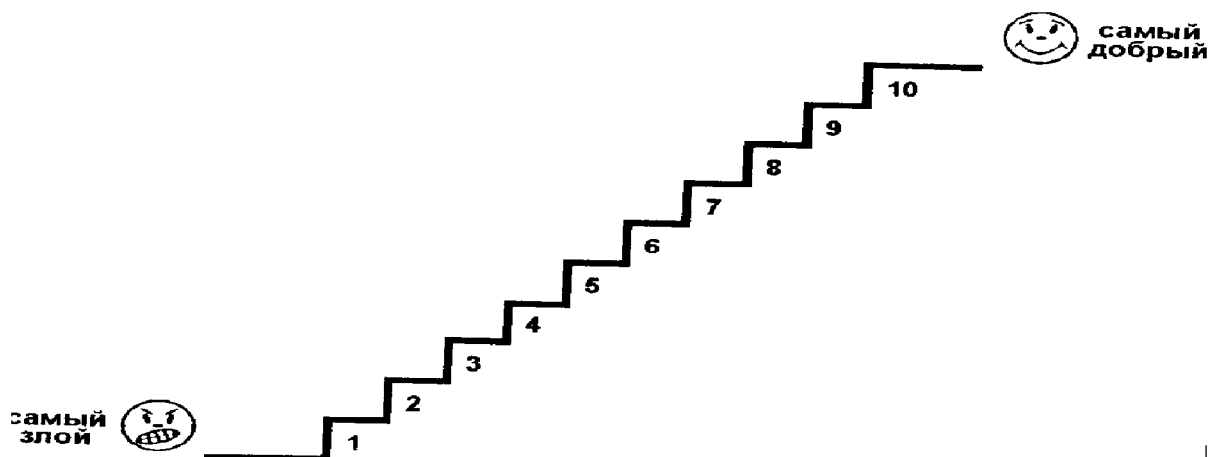
Потрем ладошки друг о друга, согреем их. Прыг — ладошки прыгнули на лицо. Погладим его сверху вниз и снизу вверх. «Исключаем» его кончиками пальцев. Погладим сверху вниз. Пощиплем свое лицо: лоб, брови, носик, щеки, ротик, подбородок. Теперь — ушки, шейку. Ласково похлопаем по лицу ладошками. Погладим лицо сверху вниз. Прыг — ладошки прыгнули на туловище. Погладим его сверху вниз и снизу вверх. "Поклоем" его кончиками пальцев. Пощиплем свое туловище. Похлопаем по туловищу ладошками. Прыг — ладошка правой руки прыгнула на левую руку. Погладим левую руку сверху и снизу вверх. «Поклоем» левую руку, пощиплем ее и погладим. Прыг — ладошка левой руки прыгнула на правую руку... Ладочки обеих рук прыгнули на правую ногу...

### 3. Диагностика самооценки "Самый-самый"

Ведущий предлагает ребенку бланк, на которых нарисованы лесенки (по десять ступенек в каждой):

- самый добрый — самый злой;
- самый веселый — самый грустный;
- самый смелый — самый трусливый;
- самый умный — самый глупый.

Образец бланка для диагностики самооценки. Педагог-психолог говорит, что на самой верхней ступеньке лестницы располагаются те дети, у которых качество (например, доброта) выражено в максимальной степени, а на нижней — те, у кого в максимальной степени присутствует противоположное качество (злость). Затем он просит ребенка оценить себя по этим качествам и поставить букву "Я" на то место, которое соответствует его самооценке.



### 4. Завершение занятия "Подведение итогов"

Если тебе сегодняшнее занятие понравилось, то на счет три-четыре подними большой палец руки вверх, а если не понравилось, то опусти палец вниз (показать как надо). Итак, три-четыре... По твоим рукам понятно, что понравилось. Расскажи, что понравилось больше всего.

## Занятие №14

### 1. Организационный момент занятия. «Лунный свет» (использование фиброоптического волокна)

*Цель:* развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Ребенок устраивается в удобной позе вокруг фиброоптического волокна, в течение 5-8 секунд пристально смотрит на него, перебирает в руках, затем закрывает глаза на 2-3 секунды. Открыв глаза, рассказывает, какие образы увидел, что чувствовал при этом.

#### 2. Игра "Снежинка" (использование зеркального шара с мотором)

Представь себе, что с неба падают снежинки, а ты их ловишь их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку — надуй ее;

легла на левую щеку — надуй ее;

легла на носик — наморщи нос;

легла на лоб — пошевели бровями;

легла на веки — поморгай глазами и открой их.

Снегопад закончился.

### 3. «Лесные тропинки» (сенсорная тропа)

- Теперь мы с тобой пойдем по лесным тропинкам. Идти мы будем медленно, внимательно глядя под ноги, и будем говорить о том, что ощущают ножки. Наш путь начинается вот от этого лесного озера.

#### 4. Завершение занятия «Мы с тобой друзья!»

Взяться за руки с ребенком, пожать их, посмотреть в глаза, улыбнуться.

## Занятие №15

### 1. Организационный момент занятия. "Представь себя"

*Цель:* учить представлять себя коллективу сверстников.

Ребенку предлагают представить себя, назвав свои имя так, как ему больше нравится, как называют дома или как он хотел бы, чтобы его называли.

#### 1. Игра "Снежинка -2"

*Цель:* развитие творческого воображения.

*Ход игры.*

Вначале предложить посмотреть ребенку на улицу, какая погода. Затем спросить, хотел бы он быть снежинкой.

- Тогда закрой глазки, и, как только я произнесу волшебные слова и коснусь тебя волшебным пером, ты превратишься в снежинку.

Раз, два, три – в снежинку превратишься ты.

Ребенок открывает глаза. Звучит плавная музыка, и ребенок выполняет движения в соответствии с текстом.

Тихо падают снежинки.

Легкий ветер гонит их.

То построит хоромы,

То, как в вальсе, закружит.

Ветер стих, снежинки плавно

Ниже опускаются.

Собрались в комок пушистый,

На ветру качаются.

Лишь земли коснулась вата,

И снежинки разлетелись.

По замершему асфальту

Закружил, понес их ветер.

Кувьркаются снежинки,

Поворачивают спинки,

Веселятся и резвятся,

Радуясь зиме.

### 2. Распределение по центрам сенсорной комнаты:

- тактильное панно

- сенсорная тропа;

- мягкие модули;

- сухой бассейн.

#### 3. Игра «Тух-тиби-дух»

*Цель:* снятие негативных настроений и восстановление сил.

*Ход игры:* педагог-психолог обращается к ребенку: «Я сообщу тебе по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Ребенок может делать все что хочет в пределах сенсорной комнаты. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» — нужно остановиться. Взрослый останавливается напротив и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий уже ребенок меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед тобой».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя ребенок должен произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время он не может не смеяться.

#### 4. Завершение занятия. "Друзья"

Стоя или сидя, взяться за руки, пожать их, посмотреть друг друга в глаза и поблагодарить друг друга за прекрасное занятие и время.

### Занятие №16

#### 1. Организационный момент занятия. "Перевоплощение"

*Цель:* учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

Ребенок загадывает определенный «образ», изображает его, не называя. Взрослый отгадывает.

#### 2. Упражнение «Коврик злости»

*Цель:* снятие негативных эмоциональных состояний.

*Описание упражнения:* в наличии у педагога-психолога в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если ребенок пришел агрессивным настроением или потерял контроль над своими действиями, предложить ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и выгнать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

#### 3. Релаксация "Полет птицы"

*Цель:* релаксация и развитие воображения.

*Описание упражнения.*

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. *Подними подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрями спинку, расправь плечики. Ты прекрасен, такая шея у лебедя! Закрой глаза. Давай подышим, как птицы. Вдох – выдох.* После вдоха говори про себя: "Я – лебедь", - потом выдохни. *Вдох: - "Я – лебедь" – выдох (3 раза).* Хорошо!

Шея лебедя вытянута. Напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскинь руки-крылья, шире, плавно... Молодец!

*Согни чуть-чуть в коленях ноги, напряги их и ... резко выпрями... Глубокий вдох... и ... о, чудо! Ты взлетел... Вдох – выдох (3 раза).* Можешь свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, ты совсем его не чувствуешь. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... *Вдох – выдох (3 раза).*

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. *Вдох – выдох.* Ты плавно летишь, тебе нравится и совсем не страшно.

Спустись пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытяни шейку, расправь плечи, опусти крылья.

Замечательный был полет!

Пусть что-то не очень получилось. Не беда! и лебедь – красавец не сразу взлетел. Когда он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

#### 4. Завершение занятия. "Прощание на экзотических островах"

На некоторых еще мало изученных островах в океане живут племена с интересными обычаями. Вдруг мы с тобой попадем туда. Надо научиться здороваться, а особенно прощаться по их обычаям. В некоторых племенах прощаются мизинцами рук, а в других: коленками, плечами, носами, пяточками и т. п. Давай попробуем!

### ФЕВРАЛЬ

### Занятие №17

#### 1. Организационный момент занятия. Мимическая гимнастика. "Передача чувств".

*Цель:* изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.

Учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем ребенок делится тем, что он чувствовал при этом.

Сядем поудобнее: ноги твердо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с тобой будем выполнять упражнения для лица. (Вдох – выдох, вдох – выдох, еще раз вдох – выдох.) Вытяни губы трубочкой. Произнесли звук «У». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «Ы». Замечательно! Вдох – выдох, Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что мы рады видеть друг друга.

#### 2. Игра «Три характера»

*Цель:* сопоставление различных характеров; коррекции эмоциональной сферы ребенка.

*Ход игры:* ребенку предлагается прослушать три музыкальные пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Ревушка»; вместе с педагогом-психологом они дают оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением ревушки. Далее ребенку предлагают изобразить мимикой и жестами, то «злюку», то «плаксу», то «ревушку».

#### 3. Упражнение "Сбрось гору с плеч"

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения у детей.

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и отпусти плечи вниз. Сделайте это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

#### **4. Завершение занятия. "Оцени свою работу"**

Сейчас ты оценишь, как ты работал на занятии – внимательно или не совсем. Только честно и критично, не приукрашивая своих успехов. Итак, как ты оценишь свою работу на занятии?

#### **Занятие №18**

##### **1. Организационный момент занятия. "Доброе животное".**

Ребенок и педагог-психолог берутся за руки. Взрослый тихим голосом говорит: «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Давайте прислушаемся к своему дыханию, дыханию другого человека. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох – делаем шаг вперед, выдох – шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Давай сядем и возьмемся за руки. Предлагаю поздороваться со мной и пожелать хорошего настроения.

##### **2. «Ладонки»**

Давай потрем ладонки друг о друга, согреем их. Прыг — ладонки прыгнули на лицо. Погладим его сверху вниз и снизу вверх. «Исключем» его кончиками пальцев. Погладим сверху вниз. Пощиплем свое лицо: лоб, брови, носик, щечки, ротик, подбородок. Теперь — ушки, шейку. Ласково похлопаем по лицу ладонками. Погладим лицо сверху вниз. Прыг — ладонки прыгнули на туловище. Погладим его сверху вниз и снизу вверх. "Поклошем" его кончиками пальцев. Пощиплем свое туловище. Похлопаем по туловищу ладонками. Прыг — ладонка правой руки прыгнула на левую руку. Погладим левую руку сверху и снизу вверх. «Поклошем» левую руку, пощиплем ее и погладим. Прыг — ладонка левой руки прыгнула на правую руку... Ладонки обеих рук прыгнули на правую ногу...

##### **3. "Отдохнем"**

*Цель:* релаксация и развитие воображения.

*Описание упражнения.*

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "Ляг на ковер, на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены.

Устраивайся поудобнее и закрывай глаза.

Мысленно повторяй за мной.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает мое тело и распространяется по нему. Я спокоен. Я отдыхаю.

Отдыхают мои руки, отдыхают мои ноги, отдыхает моя нервная система. Мне лень шевелиться.

Мое дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслаблены и теплеют.

Я дышу легко и непринужденно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление.

Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри.

Я отдыхаю. Мое тело полностью расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу.

Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее настроение.

Я наслаждаюсь приятным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Пять, четыре, три, два, один. Открой глаза. Сядь. Сохрани наполнившее тебя ощущение покоя и хорошего настроения на весь день".

#### **4. Завершение занятия. "Подведение итогов"**

Оцени, пожалуйста, сегодняшнее занятие. Если вам сегодняшнее занятие понравилось, то на счет три-четыре подними большой палец руки вверх, а если не понравилось, то опусти палец вниз (показать как надо). Итак, три-четыре... По твоей оценке понятно, что понравилось. Расскажи, что понравилось больше всего.

#### **Занятие №19**

##### **1. Организационный момент занятия. «Пирамида любви»**

*Цель:* воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям.

Педагог-психолог говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присущи это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажи и ты, кого и что любишь. А сейчас давай построим «пирамидку любви» из наших с тобой рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем ты будешь называть свое любимое и класть свою руку. Ты чувствуешь тепло своих рук? Тебе приятно это состояние?»

##### **2. Упражнение «Эмоции»**

Ребенок располагается удобно.

Педагог-психолог показывает ребенку карточки с изображением лиц.

Ребенок, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, на счет «три» ребенок должен прошептать ответ.

По окончании этого упражнения педагог-психолог предлагает ребенку изобразить при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

##### **3. Распределение по сенсорной комнате (через сухой душ – выбирая ленточку по своему настроению):**

- сухой бассейн
- интерактивная сенсорная панель
- мягкие модули;
- лабиринт;

##### **4. Телесно-ориентированное упражнение "Из семени в дерево"**

*Цель:* развитие творческого воображения.

Педагог-психолог "садовник" предлагает ребенку превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). "Садовник" очень бережно относится к "семенам", поливает его (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком "семечко" начинает медленно расти. (Поднимается.) У него раскрываются "листочки" (руки тянутся кверху), растет "стебелек" (вытягивается тело), появляются "ве-

точки" с "бутонами" (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент, и "бутоны" лопаются (резко разжимают кулачки), и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, "цветок" хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям (улыбки соседям), кланяется им. Но вот подул ветер, наступает осень. "Цветок" качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивание руками, головой, телом). Ветер срывает лепестки и листья (опускаются руки, голова), "цветок" сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. "Цветок" опять превратился в маленькое "семечко" (свернуться на полу). Снег укутал "семечко", ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет!"

#### 5. Завершение занятия. "Друзья"

Стоя или сидя, взяться за руки, пожать их, посмотреть друг друга в глаза и поблагодарить друг друга за прекрасное занятие и время.

### Занятие №20

#### 1. Организационный момент занятия. "Солнечный зайчик"

*Цель:* продолжать воспитывать дружелюбное отношение ребенка, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Ребенку предлагают с помощью зеркала или зеркального шара «поймать» «солнечного зайчика». Затем я говорю, что я тоже поймала «зайчика», и предлагаю передать его по кругу, чтобы его приласкать, согреться его теплом. Когда «зайчик» возвращается к педагогу-психологу, он обращает внимание на то, что за это время «зайчик», обласканный, вырос и уже не умещается в ладонях. «Зайчика» выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.

#### 2. Мини-этюды "Солнце"

*Цель:* развитие творческого воображения.

Каждый день всходит солнце, чтобы обогреть всю землю. Все рады солнышку! Но пока оно спит. Ночь подходит к концу. Сторож-месяц пошел отдыхать и по пути постучал к солнышку, чтобы оно просыпалось.

А солнышко сладко спит.

Услышало оно, что в дверь постучали. Открыло свои глазки, а на улице темно. Не хочется вставать.

Солнышко зевнуло и снова крепко закрыло свои глазки.

Но время не ждет. Надо будить Землю. Солнышко потянулось и встало с кровати.

Умыло глазки, ротик, щечки.

Взяло расческу и расчесало свои золотые волосы-лучики.

Лучики распрямились, ярко засияли. Солнышко расправило свое платьице и вышло на небо.

Вдохнуло свежий воздух и улыбнулось всем.

#### 3. Распределение по центрам сенсорной комнаты:

- сухой бассейн;
- сенсорная тропа;
- тактильное панно;

#### 3.«Отдых в волшебном лесу»

*Цель:* релаксация и развитие воображения.

*Описание упражнения.*

Ложись поудобнее, расслабься и закрой глаза. Представь себе, что ты находишься в лесу, отдыхаешь на мягкой зеленой траве. Вокруг тебя много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Ты слышишь пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев.

Дыши легко... ровно... глубоко... Тебе хорошо и спокойно.

Постарайся сохранить это ощущение на весь день.

#### 4. Завершение занятия. «Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать, себя теплым солнечным лучиком.

### МАРТ

### Занятие №21

#### 1. Организационный момент занятия. "Волшебный стул"

*Цель:* воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи ребенка нежные, ласковые слова.

Ребенок садится в центр на «волшебный» стул, педагог-психолог говорит о нем добрые, ласковые слова, комплементы. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

#### 2. Мини-этюды «Пылесос и пылинки»

*Цель:* развитие творческого воображения

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос.

Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает

#### 3. Телесно-ориентированное упражнение «Последняя снежинка»

— Представь себе, что с неба падают снежинки, а ты ловишь их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку — надуй ее;

легла на левую щеку — надуй ее;

легла на носик — наморщи нос;

легла на лоб — пошевели бровями;

легла на веки — поморгай глазами и откройте их.

#### 4. Завершение занятия. "Подведение итогов"

Оцени, пожалуйста, сегодняшнее занятие. Если вам сегодняшнее занятие понравилось, то на счет три-четыре подними большой палец руки вверх, а если не понравилось, то опусти палец вниз (показать как надо). Итак, три-четыре... По твоей оценке понятно, что понравилось. Расскажи, что понравилось больше всего.

#### Занятие №22

##### 1. Организационный момент занятия «Волшебник»

*Цель:* продолжать воспитывать дружелюбное отношение, умение проявлять внимание и заботу.

Ребенку предлагают вообразить, что он волшебник и может исполнять свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости.

##### 2. Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик»

Педагог-психолог говорит:

— Представь, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставь ноги пошире и прижми их к полу. Руки сцепите за спиной.

Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижми к полу правую ногу, левую немного согни в колене, касайтесь пола только ее носком.

Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь.

Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижми к полу левую ногу, правую расслабьте.

##### 3. «Снежинка»

*Цель:* развитие творческого воображения.

*Ход игры.*

Хочешь отправиться на снежную поляну?

Тогда закрой глаза, и я сейчас тебя превращу в снежинку, которая очутилась на снежном облаке.

Оно такое легкое, мягкое, пушистое, белое-белое.

Раз, два, три – глаза открыть.

Вот ты и на снежном облаке. Но вдруг от тяжести облако не выдержало и раскрыло свои двери, и все снежинки закружились в воздухе. Они такие красивые, легкие, пушистые. Упали на землю и стали танцевать свой танец снежинок.

Сначала вправо-влево (покачались) покружились, теперь вперед-назад покружились. Молодец!

Но тут подул ветерок, и все снежинки разбежались кто куда, все в разные стороны.

Ветер успокоился, все снежинки набегались и упали в снежную поляну, образуя красивые сугробы, и уснули.

Молодец!

А теперь нам пора возвращаться. Опять закрой глаза. Раз, два, три – глаза открой.

Вот ты и снова превратился в ребенка.

##### 4. "Потянулись – сломались"

*Цель:* научить расслаблению.

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Педагог-психолог: "Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи на пол... лежим, отдыхаем, хорошо".

Ребенка проверить, полностью ли расслаблено тело, помочь снять "зажимы".

##### 5. Завершение занятия. "Рукопожатие дружбы"

Взяться за руки и передать рукопожатие. Начинает взрослый: «Я передам тебе свою дружбу, и она идет от меня к тебе, и снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из нас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она тебя не покидает и греет. До свидания!»

#### Занятие №23

##### «Космическое путешествие»

##### 1. Организационный момент занятия. «Я рад тебя видеть»

Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая предмет. Сначала давай посмотрим на него. Видишь, какой он красивый. Когда ты будешь передавать его, почувствуй тепло, которое от него исходит. Возьми себе немного тепла, посмотри на него, улыбнись и скажи, например: «Елена Владимировна, я рад видеть Вас!»

##### 2. Игра «Космическое путешествие»

Ребенок стоит возле стульчика, расположенного вдоль стены.

Педагог-психолог говорит:

— Представь, что ты превратился в космонавта, а стульчик — в ракету. Тебе предстоит отправиться в путешествие на другую планету. Надень скафандр.

Ребенок делает вид, что надевает скафандр.

Педагог-психолог напоминает, что на нем надет большой скафандр, поэтому идти нужно медленно, широко расставляя ноги.

— Космонавт занимает место в ракете. — Внимание! До старта осталось 5 секунд. Начинается отсчет времени: «Пять, четыре, три, два, один, старт!»

Ребенок имитирует звук двигателя.

По ходу игры можно предложить ребенку «испытать перегрузки (откинуться назад, прижаться к спинке стула, напрячь ноги и руки) и изобразить человека в невесомости (привстать со стульчиков, выполнять замедленные плавные движения).

— Объявляется общая готовность. Перед тобой неизвестная планета. Ракета идет на посадку.

Ребенок делает вид, что пристегивается. Кладет руки на колени, откидывает голову назад, напрягает мышцы тела.

— Поздравляю тебя. Посадка прошла успешно.

Ребенок расслабляет мышцы.

— Сейчас ты высадишься на незнакомой планете. Будь внимателен. Тебе предстоит рассказать всем жителям Земли о том, что ты увидишь.

Ребенок встает со стульчика, широко расставив ноги, ходит по залу, внимательно смотрит по сторонам.

— Внимание! Говорит командный пункт. Космонавту необходимо вернуться в космический корабль.

Ребенок садится на пуфик.

— Сосредоточься, скоро ты будешь выходить на связь с Землей.

Ребенок опускает голову и закрывает глаза.

### **3. Упражнение «Росток»**

Педагог-психолог говорит:

— *Теперь представьте, что ты посадил на планете деревья. Покажи, как они будут расти.*

Ребенок встает и садится на корточки.

— *Я буду считать до десяти, а ты постепенно поднимайся, расти. На счет 10 деревья должны стать уже большими.*

В конце педагог-психолог спрашивает, какое дерево посадил ребенок.

### **4. Упражнение «Пловцы»**

Педагог-психолог говорит:

— *Пришло время отправляться в обратный путь. Ребенок садятся на стульчики, имитируют звук двигателей.*

*Ракета приближается к Земле. Садимся. Что произошло? Мы не приземлились, а «приводнились». Ракета оказалась в море. Придется выбираться из нее и плыть к берегу.*

Ребенок встает и, имитируя движение пловцов, обегает зал и садится на месте.

### **5. Завершение занятия . Домашнее задание. Творческая мастерская**

*Цель* — закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.

*Материалы:*

— лист бумаги;

— гуашь, карандаши, фломастеры;

*Ход работы:*

— Представь и нарисуй дома то, что ты мог бы (хотел бы) увидеть во время путешествия по незнакомой планете.

## **Занятие №24**

### **1. Организационный момент занятия. "Перевоплощение"**

*Цель:* учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

Ребенок загадывает определенный «образ», изображает его, не называя. Педагог-психолог отгадывает, давая словесный портрет.

### **2. Распределение по центрам сенсорной комнаты:**

- тактильное панно;

- сухой бассейн;

- развитие зрительной памяти (интерактивная сенсорная панель)

- лабиринт;

- сухой душ

### **3. «Водопад»**

*Цель:* релаксация и развитие воображения.

*Описание упражнения.*

Сядь поудобнее, представь себе, что ты находишься под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Тебе тепло и приятно. Струйки воды стекают на твоё лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постой немного под водопадом — пусть вода омоет твоё лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все твои беды уплывут вместе с водой.

Твои страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла тебя.

Возьми хорошее настроение с собой на весь день.

### **4. Завершение занятия. «Слова благодарности»**

Наше занятие заканчивается. Давай прошепчем друг другу на ушко слова благодарности за хорошую работу на занятии: «Спасибо, Оля, мне было очень приятно с тобой работать» До новых встреч!

## **АПРЕЛЬ**

### **Занятие №25**

### **1. Организационный момент занятия. «Доброе утро!»**

Ребенок поднимает руки вверх. С добрым утром, солнце! Я тебе рад.

Ребенок медленно опускает руки вниз.

Далее ребенок встает на цыпочки, подняв сцепленные руки вверх. После этого медленно опускается на корточки.

### **2. Упражнение «Черепашка»**

Ребенок садятся на корточки. Педагог-психолог говорит:

— Представь, что ты превратился в маленькую черепашку. Наступила ночь. Черепашка спряталась под панцирем — втянула и опустила головку, прижала лапки к телу, закрыла глаза. Сладко спит черепашка. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашке и стали ее будить. Черепашка медленно просыпается. Вот она осторожно пошевелила пальцами на лапках, открыла глазки, медленно - медленно приподняла головку, вытянула шею и с любопытством осмотрелась вокруг. Пора вставать — она распрямила лапки, привстала, потянулась к солнышку, подняла лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашка!



### 3. Распределение по центрам сенсорной комнаты:

- сухой бассейн;
- лабиринт;
- аквалампа
- массажная дорожка для ног;
- интерактивная сенсорная панель

### 4. "Березка"

*Цель:* развитие творческого воображения.

Наконец, после долгой холодной зимы наступила теплая весна.

Белоствольная березка расправила свои нежные листочки, протянула свои тонкие веточки к солнышку и ощутила на них долгожданное тепло.

Улыбнулась березка солнышку.

Вдруг прилетел шаловливый ветерок и предложил березке поиграть. Удивилась березка, но согласилась.

Закачала березка своими тонкими веточками, сначала совсем тихо, потом все сильнее и сильнее. Каждый листочек – пальчик поздоровался со своим соседом.

Но шалун ветер принес с собой тучку, которая закрыла солнышко, огорчилась березка. Обняла себя веточками, чтобы согреться.

А тут еще дождь закапал, вымокла березка до последней нитки. Повисли ветки, как плети.

Испугался ветер, что березка могут заболеть. Разогнал тучи.

Выглянуло солнышко, и березки радостно вздохнули!

### 5. Завершение занятия. "Мы вместе"

Стоя или сидя, взяться за руки, пожать их, посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться, пожелать хорошего дня.

## Занятие № 26

### 1. Организационный момент занятия. Игра «Эхо»

Ребенок называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ва-ся, Ва-ся», Затем свое имя прохлопывает педагог-психолог, а ребенок повторяет.

### 2. Этюд «Пробуждение на деревенском дворе»

Педагог-психолог приглашает ребенка на деревенский двор. Раннее утро. Ребенок превращается в домашнее животное и изображает его пробуждение. Вот, важно и гордо подняв голову, прохаживается по двору петух и кричит: «Ку-ка-ре-ку»; А на крылечко мягко и осторожно выходит кот. Он садится на задние лапки, а передние плавно облизывает и умывает мордочку, ушки, плечики, приговаривая: «Мяу!» Неуклюже и смешно переступая с ноги на ногу, выходит утка и начинает клювом чистить свои перышки, приветливо покрякивая: «Кря-кря». Гордый гусь вышагивает, медленно поворачивая головой в разные стороны, приветствуя: «га-га». Хрюшка, повалившись в луже на бок и вытянув передние и задние ноги, резко поднимает голову, прищуривает удивленно глаз и спрашивает: «Хрю-хрю?» Стоя спит, опустив голову, лошадь. Вот она открывает глаза, поднимает одно ухо (ладошкой), поднимает голову и второе ухо и радостно ржет: «И-го-го!» Просыпаются курицы и начинают суетливо бегать по двору: «Ко-ко-ко». Все проснулись! С добрым утром!

### 2. Распределение по центрам сенсорной комнаты:

- мягкие модули;
- лабиринт;
- аквалампа;
- массажная дорожка для ног;
- сухой бассейн;
- интерактивная сенсорная панель

### 3. Упражнение "Возьми себя в руки"

Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, захочется кого-нибудь стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

### 4. Завершение занятия. «Шепот»

Давай представим, что мы потеряли голос, а можем только шептать. Сейчас каждый из нас прошепчет прощальные слова, и нужно стараться услышать.

## Занятие № 27

### 1. Организационный момент занятия. «Волшебный свет» (использование фиброоптического волокна)

*Цель:* развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Ребенок устраивается в удобной позе вокруг фиброоптического волокна, в течение 5-8 секунд пристально смотрит на него, перебирает в руках, затем закрывает глаза на 2-3 секунды. Открыв глаза, рассказывает, какие образы увидел, что чувствовал при этом.

### 2. Игра «Бабочка»

*Цель:* развитие творческого воображения.

*Ход игры.*

Посмотри, какая бабочка прилетела нам в гости. Она такая красивая, желтая-желтая, легкая, нежная – это бабочка-лимонница. Она прилетела, чтобы пригласить нас в чудесную страну цветов. Ты хочешь там очутиться?

Но, чтобы туда попасть, мы должны произнести волшебные слова: "Раз, два, три – в страну цветов неси!" Закрыть глаза, покружиться три раза в правую сторону, 3 раза в левую, 3 раза хлопнуть в ладоши и открыть глаза. Готов?

Тогда отправляемся. *(Музыка)*.

- Вот мы в стране цветов, и ты стал бабочкой. Расправила бабочка крылья. Ах, какая ты красивая! Любуешься собой! Разглаживаешь лапками крылышки, умываешься утренней росой. Ох, какая она холодная!

Моешь глазки, вытираешь усики. Вот и подготовилась к полету. Огляделась вокруг. Сколько здесь кругом цветов! Какой приятный цветочный аромат!

Глубоко вдохнуть этот аромат, развела крылья и легко вспорхнула. Крылышки нежно трепещут в полете, легко-легко порхает бабочка. Садись на цветы, сложила крылья на спине. Пьем нектар. Ах, какой он сладкий, ароматный, приятный. Наелась и напилась вдоволь. Как хорошо! Тепло! Как греет солнышко! Погреемся на солнышке, подставим правый бочок и крылышко, левый бочок и крылышко, спинку. Ой, похолодало, солнышко спряталось за большую черную тучу. Какой сильный ливень начался. Холодно бабочке, крылышками трепещет на ветру. Скорее бы солнышко выглянуло! А вот и оно! Как сразу стало тепло и светло! Вылетела бабочка и снова стала летать, прохладной дождевой водой умываться. А теперь нам пора домой возвращаться, а полетели мы домой на спинке у большой бабочки.

### 3. Распределение по центрам сенсорной комнаты:

- массажные стопы для ног;
- тактильное панно ;
- балансирующая доска;
- сухой бассейн.

### 4. Завершение занятия .Упражнение «Расслабление»

*Инструкция.* Ляг поудобнее, закрой глаза, лежи спокойно, следи за своими мыслями. Не прогоняй мысленные образы. Пусть они делают, что хотят. Сделав глубокий вдох, удержи дыхание, втяни живот и прижмись выступающими поясничными позвонками к ковру, на котором лежишь. Зафиксируй это положение. Сделай выдох и полностью расслабься. Немного полежи спокойно.

Данное упражнение повторяется трижды.

Сделав глубокий вдох, удержи дыхание и, скрестив руки, обними себя за плечи, сжимая их как можно сильнее. Затем сделай выдох и расслабьтесь. Руки оставь в прежнем положении. Полежи немного. Продолжай держать руки в положении «объятия» (если до этого ты лежал, вытянув их вдоль тела, то вернись к указанной позе). Согни в коленях ноги, покачай их из стороны в сторону. «Побаловав» себя таким образом, разомкни объятия и, продолжай лежать, почувствуй расслабление. Согнув ноги в коленях, похлопай по ним снизу вверх и обратно - расслабь мышцы. Сделав вдох, на максимальный срок удержи дыхание.

После выдоха полежите в расслабленном состоянии. Повторите это три раза. Полежите немного, затем потянитесь, словно после пробуждения от сна, и, медленно открыв глаза, потихоньку сядьте.

### Занятие №28

#### 1. 1. Организационный момент занятия. "Волшебный клубочек"

Ребенок и педагог-психолог сидят на пуфиках или на ковре. Взрослый передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

#### 2. Упражнение «Веселая зарядка»

Педагог-психолог рассказывает, а ребенок показывает в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину .Каждый из нас — хозяин своего тела. Мы можем его «завести» и «выключить». Давай попробуем.

Ты проснувшийся котенок: потяни лапки, выпусти коготки, подними мордочку. А сейчас ты упавшая на спину божья коровка. Лапки вверх, постарайся перекатиться со спины на лапки.

А вот ты крадущийся в джунглях тигр.

Теперь стань осенним листочком, качающимся на ветру; полетай, как оторвавшийся листочек.

Вдохни поглубже и превратишься в воздушный шарик, попробуй подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно.

Тянемся вверх, как жирафы.

Попрыгай, как кенгуру, чтобы стать таким же ловким и сильным.

А теперь ты маятник, тяжелый, громоздкий, покачайся из стороны в сторону.

А сейчас ты пилот, заведи мотор самолета, расправь крылья и полетай.

Молодец!

#### 3. "Путешествие"

*Цель:* релаксация и развитие воображения.

*Описание упражнения.*

Милый друг, согласись, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (Пауза).

Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь(Пауза). Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и тяжелыми стали руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: Вдох (задержать на 3 секунды) – выдох (подождать № секунды) – повторить 3 раза.* Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью. Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй – правда, ведь он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекохут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (Пауза). Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очи-

щает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. (Пауза) Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебирался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! (Пауза).

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. (Пауза), Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и подеешься им со своими родными, друзьями, знакомыми. (Пауза не менее 30 секунд.) Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться – ты дома, и мы все тебя очень любим.

#### **4. Завершение занятия. «Солнечные лучики»**

Протянуть руки вперед и соединить их. Тихо так постоять, попытаюсь почувствовать, себя теплым солнечным лучиком.

## **МАЙ**

### **Занятие № 29**

#### **1. Организационный момент занятия. «Ладони»**

Давай начнем наше занятие вот с чего. Пусть каждый из нас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно протопать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы другой человек смогли повторить твое действие.

#### **2. Игра "Времена года"**

*Цель:* развитие эмоционально – выразительных движений.

Педагог-психолог и ребенок перечисляют приметы времен года: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Педагог-психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

"Дует ветер" – дует, вытянув губы.

"Качаются деревья" – покачивает вытянутыми вверх руками.

"Идет дождь" – выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

"появляются лужи" – смыкает руки в кольцо перед собой.

Ребенку предлагается повторить и запомнить показанные движения.

#### **3. Распределение по центрам сенсорной комнаты:**

- лабиринт;
- тактильное панно
- мягкие модули;
- интерактивная сенсорная панель
- сухой бассейн.

#### **3. Упражнение «12 точек»**

*Инструкция.* Начни с плавного вращения глазами - два раза в одну сторону, два в другую. Зафиксируй внимание на отдаленном предмете, а затем переключи его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурься, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабь и широко зевни несколько раз. Расслабь шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Подними плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими. Сожми и разожми кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратись к торсу. Сделай три глубоких вдоха. Затем мягко прогнись в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напряги и расслабь ягодичы, а затем икры ног.

Покрути ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожми пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повтори три раза.

#### **4. Завершение занятия. «Слова благодарности»**

Наше занятие заканчивается. Давай прошепчем друг другу на ушко слова благодарности за хорошую работу на занятии: «Спасибо, Оля, мне было очень приятно с тобой работать» До новых встреч

### **Занятие № 30**

#### **1. Организационный момент занятия. «Необычное приветствие»**

Давай с тобой сядем и возьмемся за руки. Предлагаю поздороваться. Но здороваться мы будем не словами, а с помощью рук.

Закрой глаза. Сейчас я дотронуся до тебя, ты примешь мое приветствие и точно таким же образом дотронуся до меня, передавая привет мне, и так далее, затем снова я, потом – ты.

#### **2. Мини-этиюд «Грибная полянка»**

*Цель:* развитие творческого воображения

*Ход игры.*

Закрой глаза, представь, что ты грибочек. Вот грибочек в траву спрятался, вставать ему не хочется. Но вот первый луч солнца упал на землю. И грибочек потянулся к нему, вылез из травы, поднял голову, посмотрел на солнышко, показал свою красивую шляпку, порадовался солнышку!

Показал свои ручки, поднял их вверх, погрел на солнышке.

Но вот туча набежала, дождик закапал: кап-кап-кап. Убрал свои ручки грибочек, спрятался под шляпку и стоит прямо, чтобы его дождик не намочил.

Но вот кончился дождик, выглянуло солнышко.  
Радуетя грибочек, прячется в траве, чтобы его никто не нашел.  
Вот и день прошел. Пора спать. Закрыв глаза и заснул.

### 3. Распределение по центрам сенсорной комнаты:

- тактильное панно
- сенсорная тропа;
- лабиринт;
- ленточный душ;
- сухой бассейн.

### 4. Завершение занятия "Я отдыхаю"

*Цель:* релаксация и развитие воображения.

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "Ляг на ковер, на спину. Руки вытяни вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены.

Устраивайся поудобнее и закрывай глаза.

Мысленно повторяй за мной.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает мое тело и распространяется по нему. Я спокоен. Я отдыхаю.

Отдыхают мои руки, отдыхают мои ноги, отдыхает моя нервная система. Мне лень шевелиться.

Мое дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслаблены и теплеют.

Я дышу легко и непринужденно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление.

Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри.

Я отдыхаю. Мое тело полностью расслабленно. Приятная лень разливается по всему телу.

Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее настроение.

Я наслаждаюсь приятным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Пять, четыре, три, два, один. Открой глаза. Сядь. Сохрани наполнившее тебя ощущение покоя и хорошего настроения на весь день".

### Занятие № 31

#### 1. Организационный момент занятия. Мимическая гимнастика. "Передача чувств."

*Цель:* изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.

Учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ребенку дается задание передать определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем ребенок делится тем, что он чувствовал при этом.

Сядь поудобнее: ноги твердо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с тобой будем выполнять упражнения для лица. (Вдох – выдох, вдох – выдох, еще раз вдох – выдох.) Вытяни губы трубочкой. Произнеси звук «У». Растяни губы в стороны. Произнеси звук «Ы». Замечательно! Вдох – выдох, Расслабь все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажи глазами и улыбкой, что мы рады видеть друг друга.

#### 2. Игра "Волшебные ячейки"

Положить в ячейки различные предметы: ключ, кольцо, орех, камешек, мелкие игрушки и т. д. Ребенок должен на ощупь угадать, какие предметы лежат в ячейках. При этом он должен ощупать предмет, как двумя руками одновременно, так и каждой по очереди.

#### 3. Упражнение «Маяк»

Ребенок лежит на коврике.

*Инструкция.* Закрой глаза. Представь маленький скалистый остров далеко в море. На вершине - маяк. Вообрази себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Твои стены такие же толстые, прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не способны покачнуть тебя. Из окон верхнего этажа маяка ты днем и ночью, в холодную и плохую погоду посылаешь мощный поток света, служащий ориентиром для судов. Помни об этой энергетической системе, которая поддерживает постоянство твоего светового луча, скользящего по океану и являющегося символом безопасности для людей на море. Постарайся ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет.

#### 4. Завершение занятия. "Друзья"

Стоя или сидя, взяться за руки, пожать их, посмотреть друг друга в глаза и поблагодарить друг друга за прекрасное занятие и время.

### Занятие № 32

Проведение итоговой диагностики уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у ребенка (см.

Приложение №1)

Приложение №3

### Критерии оценки ожидаемых результатов

определяются баллами: 3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл – низкий уровень

Критерии	Показатели критериев	Качественная и количественная характеристика критерия	Методы количественной и качественной оценки
ив щ ия к за ня	1. Произвольная ре-	3 балла – ребенок с желанием занимается; пони-	Наблюдение

	гуляния поведения	мает условия задания, включается в него, выполняет все правила;	за ребенком во время занятия, беседа	
	2. Самооценка и уровень тревожности	не боится рассказывать о своих умениях, достаточно уверен в себе;		
	3. Произвольная регуляция двигательных ощущений	упражнения на напряжение и расслабление делает самостоятельно. <b>2 балла</b> – ребенок не всегда с желанием идет на занятия; не сразу включается в выполнение задания, правила игры принимает и выполняет, но иногда отвлекается и ошибается; нуждается в стимулирующей помощи взрослого или другого ребенка, говорит тихо и неуверенно; регулировать двигательные ощущения может с помощью взрослого.	Наблюдение за ребенком во время занятия, беседа	
		<b>1 балл</b> – у ребенка отсутствует желание заниматься; не включается в задание, правила не понимает и не принимает, часто отвлекается, мешает другим; ребенок отказывается выполнять задание или при выполнении нуждается в постоянной поддержке и подсказке; не может регулировать свои двигательные ощущения.	Наблюдение за ребенком во время занятия, беседа	
	Коммуникативность	1. Умение устанавливать контакт	<b>3 балла</b> – ребенок легко вступает в контакт с детьми и взрослыми; находит темы для общения;	Наблюдение, беседа
		2. Находить темы для общения	обладает культурой общения: при встрече здоровается, при расставании прощается; в речи использует «добрые» слова	
3. Культура общения		<b>2 балла</b> – испытывает неуверенность и растерянность, вступая в контакт с детьми и взрослыми; необходима помощь со стороны взрослого (ответы на поставленные вопросы), для того чтобы найти тему для общения; владеет культурой общения но под контролем взрослого	Наблюдение беседа	
		<b>1 балл</b> – не вступает и не стремится к контакту с детьми и взрослыми, проявляет растерянность при личном общении с детьми; не находит тем, не владеет культурой общения	Наблюдение, беседа, занятие, анализ поставленных вопросов	
	Эмоционально – волевая сфера	1. Регуляция эмоционального состояния	<b>3 балла</b> – умеет управлять своим эмоциональным состоянием, удерживать выбранные эмоции до конца занятия;	Беседа, наблюдение на занятиях, игры, собеседование с родителями
		2. Умение адекватно выражать свои эмоции	явное выражение эмоций, богатая мимика; адекватно узнает и называет эмоциональное состояние на рисунках	
3. Осознанное восприятие эмоций, понимание эмоциональных состояний другого человека		<b>2 балла</b> – недостаточно управляет своим эмоциональным состоянием; пытается удерживать эмоциональное состояние, но это ему не всегда удается; неявное выражение эмоций; не всегда правильно оценивает оттенки эмоционального состояния	Беседа, наблюдение на занятиях, игры, собеседование с родителями	
		<b>1 балл</b> – ребенок не может управлять своим эмоциональным состоянием; выражение лица не меняется или является неадекватным; не может называть и оценивать эмоциональное состояние другого человека	Беседа, наблюдение на занятиях, игры, собеседование с родителями	