

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада № 66 «Непоседы»
Е.Н. Машинистова
«29» _____ 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 66 «Непоседы»
на 2022-2023 учебный год
Кружок «Волшебная комната»**

*Автор программы
педагог-психолог
Козловская Юлия Владимировна*

утверждена на Педагогическом совете
протокол № 1 от «29» августа 2022 года

г. Мытищи

Пояснительная записка

Психологическое здоровье необходимо ребенку, и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей. Эмоции ребенка – сигнал взрослым о его состоянии. Эмоциональное неблагополучие ребенка, как правило, вызвано его плохим самочувствием. Исследования показывают, что соматические заболевания напрямую связаны с эмоциональным неблагополучием детей. В основе лежат фрустрации одной или нескольких потребностей. Если у ребенка возникают эмоциональные проблемы и с нервными перегрузками организм не справляется, накапливается напряжение, которое вызывает болезни головы, живота, нарушение кровообращения, гормональных систем и т.д.

Среди дошкольников посещающих дошкольное учреждение выявляются те, у которых отмечается эмоциональная незрелость, высокая возбудимость и лабильность нервной системы, наблюдаются аффективные вспышки, частые смены настроения, высокая утомляемость и т.д.

Одна из важных задач, стоящих перед ДООУ – охрана нервно-психического здоровья детей, осуществляемая специальными психолого-педагогическими средствами и методами. В нашем детском саду для решения поставленной задачи оборудована сенсорная комната, особенность которой являются «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений, нежных мелодий успокаивающей музыки. Различные мягкие модули: шары, колоны, «сухой бассейн», заполненный цветными шариками, - способствуют стабилизации психоэмоционального состояния, освоению и совершенствованию двигательных навыков. Мягкое покрытие пола, пуфы, подушки оказывают приятное, расслабляющее действие.

На основании программы «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» под редакцией В.Л. Жевнерова, практических рекомендаций Колос Г.Г. «Сенсорная комната в дошкольном учреждении» и в соответствии с целями и задачами, определенными Уставом МБДОУ №66 «Непоседы» разработана и реализуется дополнительная образовательная программа «Сенсорная комната - волшебный мир здоровья» в кружке «Волшебная комната»

Программа обеспечивает развитие и коррекцию личности в процессе индивидуального психоэмоционального воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных задатков, способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном достижении своих результатов, создает оптимальные условия (специфические для дошкольников) для реализации творческой активности.

Смена видов деятельности с различной нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует их, снимает напряжение. Программа представляет собой гибкую систему, позволяющую научить ребенка чувствовать свое тело, эмоции и владеть ими, получая от этого удовольствие и радость.

Данная программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей младшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся в специально оборудованной сенсорной комнате, что позволяет дольше поддерживать интерес детей и повышает эффективность развивающей и коррекционной работы.

Для осуществления развивающей и коррекционной работы с детьми используются здоровьезберегающие технологии и методики: «Развитие эмоциональной сферы детей 3-6 лет» под редакцией Ю.Е. Веприцкой, Волгоград: Учитель, 2010; «Сенсорная комната в дошкольном учреждении» под редакцией Г.Г. Колос, М., 2007; «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» под редакцией В.Л. Жевнерова, СПб., 2007;

Цель и задачи

Цель программы: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью мультисенсорной среды, адаптация к детскому саду.

Задачи программы:

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального состояния;
- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование адекватной самооценки, преодоление страхов и агрессии;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления детей.

Планируемые результаты

- дети приобретут навыки произвольной саморегуляции;
- у детей снизится уровень тревожности, агрессивности;
- у детей сформируются умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, взаимодействовать в группе, достигнут состояния расслабления.

Объём образовательной нагрузки

Программа разработана для детей дошкольного возраста (2 – 4 года)
Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 15 минут.
Форма обучения очная.
Срок реализации программы 1 учебный год.

Содержание программы

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

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

Часть 1. Вводная

Цель вводной части занятия — настроить ребенка на совместную работу, установить эмоциональный контакт с ним. Основная процедура работы — приветствие.

Часть 2. Рабочая

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка. Сенсорная комната разделена на развивающие центры, в каждом центре ребенок занимается 2-3 минуты индивидуально и самостоятельно, а педагог-психолог проверяет и помогает. Ребенок переходит из одного центра в другой по звонку колокольчика. Основные процедуры:

- элементы сказкотерапии с импровизацией;
- элементы психодрамы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- рисование, кляксография.

Часть 3. Релаксация

Целью этой части является:

- упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение;
- дыхательная гимнастика, которая действует успокаивающе на нервную систему;
- мимическая гимнастика, которая направлена на снятие общего напряжения.

Часть 4. Завершающая

Основной целью этой части занятия является создание у участника чувства принадлежности к процессу работы и закрепление положительных эмоций полученных на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры.

Ограничения и противопоказания к занятиям в темной сенсорной комнате.

На занятиях в темной сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нем внимание, выполнять необходимые определенные действия, принимать удобные для занятия позы и т.п. Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Противопоказания: обострение соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология.

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. Знакомство с интерактивным оборудованием проводится постепенно, предъявляя детям 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.

Прежде всего, занятия в сенсорной комнате показаны детям чрезмерно утомляемым, эмоционально истощаемым, непоседливым, вспыльчивым, замкнутым, с нарушениями поведения, с задержками психического и речевого развития.

Дошкольный возраст имеет особую роль в психическом развитии ребенка, в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности; возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе.

Дошкольный возраст – самый чувствительный период для развития интеллектуальных творческих способностей детей. Именно тогда необходимо положить максимум усилий для развития восприятия, памяти, внимания, мышления и развития эмоциональной сферы детей.

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

Педагог-психолог, который занимается этими проблемами, должен помнить о том, что наиболее эффективной является, эмоционально приятная деятельность ребенка. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке, в игровой форме, как самой приемлемой формы обучения детей дошкольного возраста. Поэтому каждое занятие превращается в своеобразную игру: путешествие, поход, экскурсии, сказки и т.п.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер.

Организационно-педагогические условия

5.1 Учебный план

№ п/п	Наименование услуги	Кол-во детей	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Форма проведения
1.	Проведение занятий детей с психологом в сенсорной комнате «Сенсорная комната-волшебный мир здоровья»	до 6 человек	2 (по 15 мин. два раза в неделю)	8	подгрупповая

Перечень оборудования:

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: • образа тела; • общей моторики; • пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности
Сухой бассейн	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: • кинестетической и тактильной чувствительности;	Игра «Море шариков». Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической

	• образа тела; • пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности, агрессивности	разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай»
Мягкий остров	Реабилитация нервно-психического состояния. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния	Упражнение «Улыбка». Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение
Проектор направленного света	Обогащение восприимчивости и воображения	Музыкотерапия. Светотерапия
Зеркальный шар (проецирование Специальных светозффектов)	Развитие: • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве. • Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека»
Музыкальный центр и набор аудиокассет или CD дисков	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации

Пуфик-кресло с гранулами	Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела. Релаксация	Релаксационные упражнения
Проектор Светозффектов	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения	Упражнения на воображение
Панно «Звездное небо»	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения	Упражнения на воображение
Оптическоеволоконный пучок «Водопад света» с гребнем	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.	Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация
Пузырьковая колонна	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	Сказкотерапия. Релаксация
Стол с подсветкой для песочной терапии	Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов	Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация
Кинетический песок	Развитие мелкой моторики рук и тактильных ощущений. Снижение уровня тревожности	

Учебно-тематический план

№ занятий	Содержание	Цель
1 – 2 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Быстро - медленно»: • напольные сенсорные дорожки. 3. Игра «Прогулка по четырем временам года»: балансировочная дорожка. 4. Игра с водными игрушками и калейдоскопом: • центр, развивающий активность. 5. Упражнение «Танец шариков»: • аквалампа. 6. Релаксация «Радуга»: • мягкое напольное и настенное покрытие; • зеркальный шар. 7. Ритуал окончания занятия.	- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; - закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи; - развивать коммуникативные навыки; - формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов; - формировать навыки саморегуляции.
3 – 4 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Мокро – сухо»: • малый бассейн с водой. 3. Упражнение «В сказочном лесу»: • растение-фонтан 4. Игра «Прокати шарик»: • запутанная спиралька. 5. Игра «Слушай и лови»: • двойная запутанная спиралька. 6. Игры в центре тактильности. 7. Игра «Море шариков»: • сухой бассейн. 8. Ритуал окончания занятия.	- создание бодрого, оптимистичного настроения; - активизация пассивных детей; - снятие эмоционального напряжения; - развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; - развитие когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления; - закрепление знаний цветового спектра; - цветотерапия; - стимулирование воображения.
5 – 6 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Кто за кем?»: • напольные сенсорные дорожки. 3. Упражнение «Прыжки на батуте». 4. Игры с водяными игрушками:	- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления; - развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов;

	• центр, развивающий активность. 5. Игра «Найди по цвету». 6. Упражнение «Мой любимый цвет»: • аквалампа. 7. Релаксация «Отдых на море»: в мягкое напольное и настенное покрытие; • мягкий остров; • зеркальный шар. 8. Ритуал окончания занятия	- развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; - стимуляция поисковой и творческой активности; - создание положительного эмоционального настроя.
7 – 8 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Обезьянки»: • зеркало. 3. Игра «Клоуны »: • зеркало. 4. Игра «Веселая зарядка»: • мягкое напольное и настенное покрытие. 5. Игра «Камень - звезда»: • мягкое напольное и настенное покрытие. 6. Ритуал окончания занятия.	- развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания; - развитие конструкторских способностей; - продолжение развития глазомера;
9 – 10 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки. 3. Игра «Опиши предмет»: • центр спокойных игр. 4. Игра «Через пропасть»: • куб «Твизлер». 5. Игра «Прогулка по четырем временам года»: • балансировочная доска. 6. Упражнение «Танец шариков»: • аквалампа. 7. Ритуал окончания занятия.	- развитие координации «глаз – рука»; - закрепление знания цветов спектра; - снятие эмоционального напряжения; - развитие воображения.
11 – 12 занятия	Ритуал начала занятия. 2. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки; • малый бассейн с водой. 3. Игра «Прогулка по четырем временам года»: • балансировочная доска.	- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; - продолжение обучения умению определять свое настроение;

	4. Тренинг творческих тактильных восприятий: • центр спокойных игр. 5. Игра «Найди и покажи»: • центр спокойных игр. 6. Релаксация «Отдых у водопада». 7. Ритуал окончания занятия.	-обучение способам поднятия настроения; -развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.
13 – 14 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Рассказ «Как побороть страх». 3. Беседа о страхах. 4. Упражнение «У страна глаза велики». 5. Изотерапия «Рисуем свой страх». 6. Упражнение «Уничтожим свой страх». 7. Упражнение «Ха!». 8. Ритуал окончания занятия.	- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия; -формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической структурой
15 – 16 занятия	Ритуал начала занятия. 2. Беседа. 3. Игра «Путешествие по лабиринту»: • куб «Твизлер». 4. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки. 5. Игра «Будь внимателен»: • растение-фонтан. 6. Релаксация «Отдых в лесу». 7. Ритуал окончания занятия.	- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи; - развитие координации «глаз – рука»; - продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.
17 – 18 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Кто за кем?»: • сенсорные напольные дорожки. 3. Игра с водными игрушками «Надень кольцо»: • центр, развивающий активность. 4. Упражнение «Прокати и поймай шарик»: • запутанная спиралька. 5. Упражнение «Пройти по	-продолжение обучения умению определять свое настроение; - обучение способам поднятия настроения; - развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.

	лабиринту»: • куб «Твизлер». 6. Игра «Солнечный зайчик»: • зеркальный шар; • проектор. 7. Ритуал окончания занятия.	
19 – 20 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Тренинг творческих тактильных восприятий: • центр спокойных игр. 3. Упражнение «Танец шариков»: • аквалампа. 4. Игра «Упрямая подушка»: в мягкие подушечки. 5. Упражнение «Море шариков»: в сухой бассейн. 6. Релаксация «Отдых на Море». 7. Ритуал окончания занятия.	- продолжать работу по дестабилизации и разрушению патологических стереотипов (повышенного уровня тревожности и страхов, чувства напряжения), раскрепощению детей; - развивать у них смелость и уверенность в себе; - развивать вербальные и невербальные формы проявления эмоций, мимику и пантомимику, мелкую моторику.
21 – 22 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Пройди по дну ручья»: малый бассейн с водой. 3. Игра «Быстро - медленно»: • сенсорные напольные дорожки. 4. Упражнение «По следам»: • балансировочная дорожка. 5. Игра «Дыши и думай»: • сухой бассейн. 6. Упражнение «Танец шариков»: • аквалампа. 7. Релаксация «Летняя ночь». 8. Ритуал окончания занятия.	- учить ориентироваться в пространстве комнаты с помощью плана; - закреплять умение анализировать элементарную контурную схему «Лабиринт»; - формировать умение соотносить речевую форму описания предметов с графической; - закреплять приемы моделирования;
23 – 24 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Отгадай настроение»: зеркало. 3. Упражнение «Узнай звук»: • набор «Узнай звук». 4. Игра на воображение: этюд «Холодный твердый лед», этюд «Горячий пирожок».	- закреплять знания о здоровом образе жизни, безопасном поведении; - развивать тактильное восприятие рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи;

	5. Этюд «Ежик», этюд «Маленький котенок». 6. Игра «Звездный зайчик». 7. Релаксация «Отдых в волшебном лесу». 8. Ритуал окончания занятия.	
25 – 26 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Тепло - холодно»: • малый бассейн. 3. Игра-путешествие: • напольные сенсорные дорожки. 4. Игра «Наблюдай, слушай»: • запутанная спиралька. 5. Игра «Где, какого цвета шарик?»: • двойная запутанная спиралька. 6. Упражнение «Знакомство с цветом»: • аквалампа. 7. Игра «Дыши и думай»: • сухой бассейн. 8. Ритуал окончания занятия.	-продолжать развивать психические процессы: произвольное внимание, его устойчивость и переключаемость; умственные способности, элементы логического мышления; память, воображение, восприятие; саморегуляцию, внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения; - воспитывать коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.
27 – 28 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Обезьянки»: зеркало. 3. Игра «Кто за кем?»: • сенсорные напольные дорожки. 4. Упражнение «По кочкам»: • балансировочная доска. 5. Игра «Прокати и поймай шарик»: • запутанная спиралька; • двойная запутанная спиралька. 6. Игра «Улыбка». 7. Релаксация «Бабочка». 8. Ритуал окончания занятия.	- продолжать формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; - продолжение обучения умению определять свое настроение; - обучение способам поднятия настроения; - развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.
29 – 30 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Найди и покажи»: • центр тактильности.	- продолжение развития психических процессов: произвольного

	3. Прыжки на батуте. 4. Игры на воображение: • сухой бассейн. 5. Упражнение «Мой шарик»: • аквалампа. 6. Релаксация «Рыбка». 7. Ритуал окончания занятия.	внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия; - формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической;
31 – 32 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Угадай настроение»: • зеркало. 3. Беседа о «цветах» настроения. 4. Изотерапия «нарисуй цвет своего настроения». 5. Цветотерапия: • аквалампа. 6. Релаксация «Радуга». 7. Ритуал окончания занятия.	- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; - закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи; - развивать коммуникативные навыки; - формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов; - формировать навыки саморегуляции.
33 – 34 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «В сказочном лесу»: • растение-фонтан. 3. Игра-путешествие: • напольные сенсорные дорожки. 4. Игра «Через речку»: • ребристый мостик. Игры на снятие агрессивности: «Уходи, злость, уходи!»: • сухой бассейн. 6. Упражнение «Кто быстрее?»: 7. Ритуал окончания занятия.	- создание бодрого, оптимистичного настроения; - активизация пассивных детей; - снятие эмоционального напряжения; - развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; - развитие когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления; - закрепление знаний цветового спектра; - цветотерапия; - стимулирование воображения
35 – 36 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Клоуны»:	- развитие координации «глаз –

	• зеркало. 3. Упражнение «Лабиринты»: • куб «Твизлер». 4. Прыжки на батуте. 5. Игра «Опиши предмет»: • центр спокойных игр. 6. Игра «Мой любимый запах»: • ароманабор. 7. Релаксация «Летняя ночь». 8. Ритуал окончания занятия.	рука»; - закрепление знания цветов спектра; - снятие эмоционального напряжения; - развитие воображения
37 – 38 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2 Сказкотерапия: • растение-фонтан. 3. Игра «Найди и покажи»: • центр тактильности. 4. Игра «Угадай предмет»: • центр спокойных игр. 5. Игра «Дыши и думай»: • сухой бассейн. 6. Релаксация «Волшебный сон». 7. Ритуал окончания занятия.	- продолжать развивать психические процессы: произвольное внимание, его устойчивость и переключаемость; - умственные способности, элементы логического мышления; память, воображение, восприятие; саморегуляцию, внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения; - воспитывать коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.
39 – 40 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Быстро - медленно»: • сенсорные напольные дорожки; • ребристый мостик. 3. Игра «Четыре стихии»: • балансировочная дорожка. 4. Игра «В сказочном лесу»: • растение-фонтан. 5. Сказкотерапия: • растение-фонтан Упражнение «По лабиринту с	- снятие психоэмоционального напряжения; - саморегуляция и самоконтроль; - умение управлять своим телом, дыханием; - умение передавать свои ощущения в речи; - умение расслабляться, освобождаться от

	закрытыми глазами»: • куб «Твизлер». 7. Релаксация «Радуга». 8. Ритуал окончания занятия.	напряжения; - формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; - уверенность в себе.
41 – 42 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Тепло - холодно»: • малый бассейн. 3. Игра «Кто за кем?»: • сенсорные напольные дорожки. 4. Тренинг творческих тактильных восприятий. 5. Цветотерапия: • аквалампа. 6. Релаксация «Летняя ночь». 7. Ритуал окончания занятия.	- продолжать развивать психические процессы: произвольное внимание, его устойчивость и переключаемость; умственные способности, элементы логического мышления; память, воображение, восприятие; саморегуляцию, внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения; - воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.
43 – 44 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Обезьянки»: • зеркало. 3. Упражнение «Опиши предмет»: • центр спокойных игр. 4. Игра «Прокати и пойми»: • запутанная спиралька. 5. Игра «Слушай и лови!»: • двойная запутанная спиралька. 6. Упражнение «Мой страх исчезает». 7. Релаксация «Волшебный сон». 8. Ритуал окончания занятия.	- снятие эмоционального напряжения; развитие тактильных и зрительных анализаторов; стимулирование воображения.
45 – 46	1. Ритуал начала занятия.	- снятие

занятия	2. Игра «Мокро - сухо»: • малый бассейн с водой. 3. Игра «Птички у водопада»: • растений-фонтан. 4. Игра на развитие воображения. 5. Упражнение «Море шариков»: • сухой бассейн. 6. Релаксация «Отдых на море». 7. Ритуал окончания занятия.	психоэмоционального напряжения; - развитие саморегуляции и самоконтроля; - умение управлять своим телом, дыханием; - умение передавать свои ощущения в речи; - умение расслабляться, освобождаться от напряжения; - формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; - уверенность в себе.
47 – 48 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Обезьянки»: • зеркало. 3. Упражнение на батуте. 4. Игра «Улыбка». 5. Игры с калейдоскопом и звучащими игрушками: • центр, развивающий активность. 6. Игра «Найди и покажи»: • центр спокойных игр. 7. Игра «Камень – звезда». 8. Ритуал окончания занятия.	- продолжать развивать когнитивную сферу детей; - активизировать произвольное внимание, умственные способности; - развивать проприоцептивную и тактильную чувствительность, мелкую моторику; - формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо – моторную координацию;
49 – 50 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение на определение материала, поверхности, скорости движения: • набор тактильных шариков. 3. Игра «Море шариков»: • сухой бассейн. 4. Упражнение «Танец шариков». 5. Релаксация «Радуга». 6. Ритуал окончания занятия.	- продолжать развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; - закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи; - развивать коммуникативные навыки; - формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и

		представлений образов; -формировать навыки саморегуляции.
51 – 52 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Комплекс заданий на определение формы, вида материала, поверхности: • набор геометрических тел. 3. Комплекс игр «Прозрачная спиралька с шариками»: • запутанная спиралька. 4. Игра «Где какого цвета шарик?»: • двойная запутанная спиралька. 5. Релаксация «Радуга». 6. Ритуал окончания занятия.	- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи; -развитие координации «глаз – рука»; - продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.
53 – 54 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Пройди по дну ручья»: • малый бассейн с водой. 3. Игра «Быстро - медленно»: • сенсорные напольные дорожки. 4. Игра «Победи свой страх»: • ребристый мостик. 5. Игра «Четыре стихии»: • сенсорная тропа, Упражнения-этюды на развитие воображения. 7. Релаксация «Отдых у водопада». 8. Ритуал окончания занятия	-продолжать формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; -продолжение обучения умению определять свое настроение; - обучение способам поднятия настроения; - развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.
55 – 56 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра-путешествие: • фотообои; • растение-фонтан; • малый бассейн с водой; • напольные сенсорные дорожки; • ребристый дождик; • балансировочная доска. 3. Игра «Узнай звуки природы». 4. Упражнение «Через пропасть»: • куб «Твизлер». 5. Релаксация «Отдых в	- закреплять знания о здоровом образе жизни, безопасном поведении; -развивать тактильное восприятие рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи;

	волшебном лесу». 6. Ритуал окончания занятия.	
57 – 58 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Быстро - медленно»: - напольные сенсорные дорожки. 3. Игра «Прогулка по четырем временам года»: балансировочная дорожка. 4. Игра с водными игрушками и калейдоскопом: - центр, развивающий активность. 5. Упражнение «Танец шариков»: - аквалампа. 6. Релаксация «Радуга»: - мягкое напольное и настенное покрытие; - зеркальный шар. 7. Ритуал окончания занятия.	- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; - закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи; - развивать коммуникативные навыки; - формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов; - формировать навыки саморегуляции.
59 – 60 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Тепло - холодно»: - малый бассейн. 3. Игра-путешествие: - напольные сенсорные дорожки. 4. Игра «Наблюдай, слушай»: - запутанная спиралька. 5. Игра «Где, какого цвета шарик?»: - двойная запутанная спиралька. 6. Упражнение «Знакомство с цветом»: - аквалампа. 7. Игра «Дыши и думай»: - сухой бассейн. 8. Ритуал окончания занятия.	- продолжать развивать психические процессы: произвольное внимание, его устойчивость и переключаемость; умственные способности, элементы логического мышления; память, воображение, восприятие; саморегуляцию, внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения; - воспитывать коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.
61 – 62 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Упражнение «Обезьянки»: зеркало. 3. Упражнение на батуте.	продолжать развивать когнитивную сферу детей; - активизировать произвольное внимание,

	4. Игра «Улыбка». 5. Игры с калейдоскопом и звучащими игрушками: • центр, развивающий активность. 6. Игра «Найди и покажи»: • центр спокойных игр. 7. Игра «Камень – звезда». 8. Ритуал окончания занятия.	умственные способности; - развивать проприоцептивную и тактильную чувствительность, мелкую моторику; - формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо – моторную координацию;
63 – 64 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Мокро – сухо»: • малый бассейн с водой. 3. Упражнение «В сказочном лесу»: • растение-фонтан 4. Игра «Прокати шарик»: • запутанная спиралька. 5. Игра «Слушай и лови»: • двойная запутанная спиралька. 6. Игры в центре тактильности. 7. Игра «Море шариков»: • сухой бассейн. 8. Ритуал окончания занятия.	- создание бодрого, оптимистичного настроения; - активизация пассивных детей; - снятие эмоционального напряжения; - развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; - развитие когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления; - закрепление знаний цветового спектра; - цветотерапия; - стимулирование воображения.
65 – 66 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Сказкотерапия: • растение-фонтан. 3. Игра «Найди и покажи»: • центр тактильности. 4. Игра «Угадай предмет»: • центр спокойных игр. 5. Игра «Дыши и думай»: • сухой бассейн. 6. Релаксация «Волшебный сон». 7. Ритуал окончания занятия.	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, освободиться от стрессов и перенапряжения; - воспитывать

		коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.
67 – 68 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра «Клоуны»: • зеркало. 3. Упражнение «Лабиринты»: • куб «Твизлер». 4. Прыжки на батуте. 5. Игра «Опиши предмет»: • центр спокойных игр. 6. Игра «Мой любимый запах»: • ароманабор. 7. Релаксация «Летняя ночь». 8. Ритуал окончания занятия.	- развитие координации «глаз – рука»; - закрепление знания цветов спектра; - снятие эмоционального напряжения; - развитие воображения
69 – 70 занятия	1. Ритуал начала занятия. 2. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки. 3. Игра «Опиши предмет»: • центр спокойных игр. 4. Игра «Через пропасть» 5. Игра «Прогулка по четырем временам года»: • балансировочная доска. 6. Упражнение «Танец шариков»: • аквалампа. 7. Ритуал окончания занятия.	координации «глаз – рука»; -закрепление знания цветов спектра; - снятие эмоционального напряжения; - развитие воображения.
71– 72 занятия	Ритуал начала занятия. 2. Беседа. 3. Игра «Путешествие по лабиринту» 4. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки. 5. Игра «Будь внимателен»: • растение-фонтан. 6. Релаксация «Отдых в лесу». 7. Ритуал окончания занятия.	развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи; - развитие координации «глаз – рука»; - продолжение обучения умению

Форма занятий	Приемы и методы работы с детьми	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Индивидуально-коррекционно-развивающее занятие	• Специальные упражнения для развития кожно-кинестетической (общей) чувствительности; • медитативная сказка; • аутотренинг с использованием записи звуков природы, релаксационной музыки; • практико-ориентированная деятельность; • сказкотерапия, цветотерапия; • комплекс упражнений для коррекции страхов, упражнений по релаксации.	• Предметные игрушки; • сенсорные дидактические игры; • настольные дидактические игры	• Напольные детские сенсорные дорожки АЛ 415; • центр тактильности; • центр, развивающий активность; • центр спокойных игр; • аквалампа; • проектор направленного света; • мягкие подушечки; • ультразвуковой распылитель для ароматерапии; • детский зеркальный уголок с пузырь. колонной; • сухой бассейн • набор рыбок для пузырьковой колонны; • тактильная настенная панель; • пучок волокон с боковым свечением, модель «Звёздный дождь»	Обратная связь (рефлексия занятия)

Мониторинг результатов освоения программы

Способы проверки ожидаемых результатов: освоения детьми программного материала проходит с помощью применения метода наблюдения и методики «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова)

Список литературы

1. Жевнерова В.Л. «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» - учебно-методическое пособие 2012г..
2. Титарь А.И. «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате» .Практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.
3. Психолого- педагогические программы сопровождения ФГОС НОО/ под общ. Ред. Щеголенковой.- Новокузнецк: МАОУ ДПО, 2012.- 364 с.
4. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. М.: АРКТИ, 2012

5. Интернет- ресурсы

<http://festival.1september.ru/articles/591470/>

<http://www.psihologsite.ru/psikhologam/deyatelnost-psikhologa/organizatsionno-metodicheskaya-deyatelnost/kabinet-pedagoga-psikhologa/sensornaya-komnata>

http://psiholog442.blogspot.ru/2014/02/blog-post_27.html

http://www.docme.ru/doc/229555/konspekty-otdel._nyh-zanyatij-v-sensornoj-komnate

Методики выявления психофизического и эмоционального состояния ребенка

1. Методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова)

Цель: Выявить особенности идентификации эмоций различных модальностей у детей дошкольного возраста, индивидуальные особенности эмоционального развития. Выявить возможности детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.

Стимульный материал: пиктограммы (схематическое изображение эмоций различной модальности), фотографии лиц взрослых и детей с различным эмоциональным выражением.

Детям показать изображения лиц людей, задача детей определить их настроение и назвать эмоцию. Предлагается определить такие эмоции, как радость, печаль, гнев, страх, презрение, отвращение, удивление, стыд, интерес, спокойствие.

Сначала детям предлагаются изображения (фотографии), по которым можно легко узнать эмоциональные состояния, затем схематические (пиктограммы) изображения эмоциональных состояний. Детям предлагается соотнести схематическое изображение эмоций с фотографическим. После того, как дети называли и соотносили эмоции, педагог предлагал каждому ребёнку изобразить разные эмоциональные состояния на своем лице.

Оценивалось восприятие экспрессивных признаков (мимических), понимание эмоционального содержания, идентификация эмоций, вербализация эмоций, воспроизведение эмоций (выразительность и произвольность), актуализация эмоционального опыта и эмоциональных представлений, индивидуальные эмоциональные особенности. Также оценивались виды педагогической помощи, которая потребовалась ребёнку: ориентировочная (о), содержательная (с), предметно-действенная (п-д).

Все данные заносились в протокол и оценивались в баллах.

1 – Высокий уровень развития эмоциональной сферы. Ребёнок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразил различные эмоциональные состояния. Помощи ребёнку не потребовалось.

0.5 – Средний уровень развития эмоциональной сферы. Ребенку потребовалась содержательная помощь. Ребёнок смог определить 4 – 6 эмоций, правильно назвал эти эмоции и смог их выразительно изобразить.

0 – Низкий уровень развития эмоциональной сферы. Потребовалось два вида помощи: содержательная и предметно – действенная. Ребёнок смог правильно обозначить, соотнести и воспроизвести до 4 эмоциональных состояний.

ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

ВИДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: • образа тела; • общей моторики; • пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности.
Мягкий остров	Реабилитация нервно психического состояния. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния.	Упражнение «Улыбка». Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение.
Сухой бассейн	Снижение уровня психо-эмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; • пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности, агрессивности.	Игра «Море шариков». Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай».
Растение-фонтан	Развитие: • произвольного внимания;	Игра «Путешествие к водопаду». Сказкотерапия.

	• восприятия; • мышления. Активизация положительных эмоций. Релаксация. Формирование навыков само-регуляции.	Музыкотерапия. Игра «В сказочном лесу». Арттерапия. Упражнение «Будь внимателен!». Упражнение «Птички у водопада».
Кубики Косса	Развитие: • мышления; • концентрации внимания; • координации «глаз – рука»; • коммуникативных навыков. Снятие стресса, снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Формирование навыков само-контроля и саморегуляции.	Игра «Пройди по лабиринту». Игра Кто быстрее? Игра «По лабиринтус закрытыми глазами». Игра «Через пропасть».
Центр тактильности	Активизация развития позна-вательных процессов: мышления, внимания, памяти. Координация зрительных и тактильных анализаторов. Развитие: • мелкой моторики; • восприятия и воображения; • речи.	Тренинг творческих тактильных восприятий. Игра-занятие «Найди и покажи». Игра-занятие «Найди на ощупь». Упражнение «Опиши предмет».
Центр, развивающий активность	Стимуляция индивидуальной и групповой деятельности. Развитие: • коммуникативных навыков; • мыслительной деятельности;	Игра с калейдоскопом. Игры со светящимся браслетом. Игры с водными игрушками «Надень кольцо». Игры со звучащими игрушками

	• внимания; • мелкой моторики; • зрительной, слуховой и осязательной активности. • координации движений.	
Центр спокойных игр	Стимуляция зрительных и тактильных ощущений. Развитие: • коммуникативных навыков; • познавательных процес-сов; • восприятия и воображения; • речи.	Игра «Найди и покажи твердые и мягкие поверхности». Игра «Найди и покажи гладкие, колючие и шероховатые предметы!». Игра «Опиши предмет». Тренинг творческих тактильных восприятий.
Аквалампа (световое воздействие)	Развитие: • визуального восприятия; • тактильного восприятия; • цветовосприятия. Активизация внимания. Релаксация в процессе идеомоторных движений и представления образов.	Сказкотерапия. Цветотерапия.. Упражнение «Танец шари-ков». Игра «Праздник на морском дне». Комплекс упражнений «Цвет».
Проектор направленного света	Обогащение восприимчивости и воображения.	Музыкотерапия. Светотерапия.
Зеркальный шар (проецирование специальных световых эффектов)	Развитие: • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов.	Сказкотерапия. Комплекс упражнений для коррекции страхов. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека».
Подвеска «Радужный дождик»	Создание положительного эмоционального состояния и	Игра «Приветствие». Игра «Помощь друзей». Комплекс упражнений

	психологического комфорта. Развитие коммуникативных навыков.	по созданию положительных эмоций. Игра «Мой любимый цвет».
Магнитофон, набор аудиокассет и дисков	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков само-регуляции.	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации.
Зеркало	Развитие: • мимики и пантомимики; • умения выражать различные эмоциональные состояния. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Формирование уверенности в себе.	Игра «Обезьянки». Игра «Клоуны». Игра «Отгадай настроение». Игра «Приветствие». Тренинг эмоциональных состояний
Мягкие подушечки (разной формы)	Развитие фантазии и воображения. Снижение уровня тревожности. Снижение уровня агрессивности. Формирование навыков само-регуляции	Игра «Уходи, злость, уходи!». Игра «Выбиваем пыль». Игра «Упрямая подушка».
Набор тактильных шариков с поверхностью из разных материалов	Развитие: • познавательных процессов; • мелкой моторики. Активизация мышления и	Комплекс заданий на определение: • разнообразия поверхностей; • твердости и мягкости;

	внимания. Стимуляция тактильных анализаторов. Стимулирующее и расслабляющее воздействие.	• видов материалов; • тепла и холода поверхностей; • веса; • скорости движения шариков по плоскости в зависимости от вида их поверхности и веса.
Набор геометрических тел (конус, цилиндр, куб, шар)	Развитие: • познавательных процессов; • мелкой моторики; • произвольного внимания, памяти. Активизация мыслительной деятельности (анализа и синтеза). Стимуляция тактильных анализаторов.	Комплекс заданий на определение и сравнение: • формы геометрических тел; • вида материалов; • поверхности; • движения шара, куба, цилиндра, конуса.

РЕЛАКСАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Цели предлагаемых видов релаксации - мышечное расслаб, ленив, снятие эмоционального напряжения.

При проведении релаксации желательно использовать зеркальный шар и аудиозаписи.

Дети располагаются на мягком напольном покрытии и мягком «острове».

Летняя ночь

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко... ровно... глубоко... (2 раза)

- Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Отдых на море

- Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам,

ногам - по всему телу... Наши руки отдыхают... Ваши ноги отдыхают.
Дышим легко... ровно... глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легкой свежестью. Вам тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и... засыпаете. Дышим легко... ровно... глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.

Хорошо вам отдыхать?

Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев. Дышим легко... ровно... глубоко... Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

Водопад

- Сядьте поудобнее, Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом - пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

Радуга

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет - это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий - цвета неба и воды. Голубой - мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

Рыбки

- Представьте себе, что вы - разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне...

Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!

Волшебный сон

Ложитесь поудобнее, закройте глаза. Начинается волшебный сон. Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, *(2 раза)*

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... *(2 раза)*

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. *(2 раза)*

Дышится легко... ровно... глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!