

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
г. о. Саранск "Прогимназия №119"

Принято:  
на заседании Педагогического Совета № 6  
Протокол №6 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Прогимназия №119»  
*Гурьянова Е.Н.*  
Приказ №452 «1» сентября 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волшебный мир сенсорной комнаты»

Возраст воспитанников – 5-7 лет

Срок реализации – 2 года

Составитель:  
Педагог-психолог  
I кв. категории  
Шумкина Е.А.

Саранск

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план I года обучения 5-6 лет	14
4.	Содержание изучаемого курса I года обучения 5-6 лет	15
5.	Учебно-тематический план I года обучения 6-7 лет	18
6.	Содержание изучаемого курса I года обучения 6-7 лет	19
7.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	22
8.	Список литературы	28
9.	Приложение	29

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Волшебный мир сенсорной комнаты» (далее – Программа)
<b>Руководитель программы</b>	Педагог-психолог Мадяева Марина Евгеньевна
<b>Организация-исполнитель</b>	МАОУ «Прогимназия № 119» г.о. Саранск
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск ул. Б. Хмельницкого, 37
<b>Цель программы</b>	Развитие познавательной сферы и органов чувств; коррекция нежелательных личностных особенностей поведения ребенка посредством сенсорных модулей.
<b>Направленность программы</b>	Социально-коммуникативная
<b>Срок реализации программы</b>	2 года
<b>Вид программы</b>	адаптированная
<b>Уровень реализации программы</b>	дошкольное образование
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагог-психолог
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	<p><u>5-6 лет</u>  В результате освоения программы воспитанники будут <u>знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы и способы снятия психо-мышечного напряжения для достижения душевного равновесия;</li> <li>- иметь представления о мире эмоций, умения выражать свои эмоции;</li> <li>- свойства разнообразных предметов.</li> </ul> <p>В результате освоения программы воспитанники будут <u>уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь говорить о своем настроении и эмоциональном состоянии,</li> <li>- дифференцировать собственные сенсорные ощущения, сравнивать и называть характерные признаки предмета.</li> </ul> <p>В результате освоения программы воспитанники будут <u>владеть</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувством ритма и лучшей координацией движений;</li> <li>- навыками саморасслабления, снятия психо-мышечного напряжения.</li> </ul> <p><u>6-7 лет</u>  В результате освоения программы воспитанники будут <u>знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы и способы снижения психо-мышечного напряжения для достижения душевного равновесия;</li> </ul> <p>В результате освоения программы воспитанники будут <u>уметь</u>:</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- конструктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;</li><li>- распознавать эмоциональное состояние свое и окружающих;</li><li>- адекватно реагировать на различные проблемные жизненные ситуации.</li></ul> <p>В результате освоения программы воспитанники будут <u>владеть</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками саморасслабления, снятия психо-мышечного напряжения.</li></ul>
--	--

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. Направленность программы.**

Направленность дополнительной образовательной программы социально-коммуникативная, подразумевает работу по развитию коммуникативных навыков и эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста. Специально организованное пространство сенсорной комнаты выступает как средство психологического оздоровления и развития детей. Направлена на развитие умения управлять своими чувствами, профилактику и коррекцию нежелательных форм эмоционального реагирования на различные жизненные ситуации (импульсивности, агрессивности, тревожности и т.д.), а также на преодоление связанных с этим возможных осложнений в общении со сверстниками и взрослыми.

### **2. Новизна программы.**

Новизна программы в том, что развитие ребенка и формирование необходимых умений и навыков происходит в специально организованных условиях сенсорной комнаты с использованием сенсорных модулей.

### **3. Актуальность программы.**

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.

Педагогами и психологами подчеркивается значение специально организованного сенсорного воспитания в раннем и дошкольном 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.

Применение современных методов оздоровления и здоровьесбережения является необходимой основой в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Одной из современных технологий реабилитации детей и взрослых является работа в специально организованном (интерактивном) пространстве сенсорных комнат с применением свето-цвето-звукового оборудования и мягкого наполнения окружающей среды.

Сенсорная комната может использоваться как дополнительный инструмент в коррекционно-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.

Темная 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. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует гармоничному развитию и коррекции имеющихся проблем. Таким образом, сенсорная комната является

многофункциональным комплексом, использование которого способно значительно оптимизировать развитие ребенка.

#### **4. Отличительные особенности программы.**

В данной программе предпринята попытка по-новому подойти к организации, содержанию и методам работы по развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста через развитие сенсорной сферы. Считается, что усвоение представлений о разнообразных свойствах и отношениях предметов и явлений и овладение новыми действиями восприятия позволяют более полно и дифференцированно воспринимать окружающий мир. Следовательно, чем активнее ребенок воспринимает окружающий мир, тем быстрее и успешнее он развивается. Система специально разработанных занятий, направленных на коррекцию и развитие сенсорной сферы, учитывающих индивидуальные особенности ребенка и способствующая общей гармонизации эмоционально-волевой сферы – важное условие полноценного развития дошкольника.

В основу занятий положена система разнообразных методов психологического воздействия, что позволяет сделать его наиболее содержательными и интересными для ребенка.

Данная программа, реализуемая в условиях сенсорной комнаты, может служить одним из современных технологий реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **5. Педагогическая целесообразность программы.**

В основе организации данной программы лежат следующие принципы:

- единство коррекции и диагностики;
- учёт возрастно-психологических и индивидуальных особенностей;
- уважительное, доброжелательное отношение к детям;
- недопустимость пренебрежительного отношения к настроению и самочувствию ребёнка;
- признание индивидуальности, ценности, значимости личности ребёнка;
- обязательная положительная эмоциональная оценка малейших достижений ребёнка;
- комплексность методов психологического воздействия;

- постепенность и последовательность развивающего процесса.

## **6. Цель программы.**

Развитие познавательной сферы и органов чувств; коррекция нежелательных личностных особенностей поведения ребенка посредством сенсорных модулей.

## **7. Задачи программы.**

### **5-6 лет**

#### Обучающие (образовательные) задачи:

- способствовать обогащению представлений о мире эмоций и развитие умения выражать свои эмоции;
- способствовать совершенствованию умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем.

#### Развивающие задачи:

- развитие цветовосприятия, тактильных ощущений,
- развитие тактильных и кинестетических ощущений, расширение словарного запаса,
- развитие слухового и зрительного восприятия, внимания и сосредоточения, памяти воображения;
- развитие двигательной активности детей, координации движений, чувства ритма;
- развитие произвольной саморегуляции,
- развитие восприятия разнообразных свойств предметов,
- развитие общей и мелкой моторики.

#### Воспитательные задачи:

- формирование дружеских взаимоотношений между детьми, коммуникативных навыков и коммуникативных поведенческих моделей.

### **6-7 лет**

#### Обучающие (образовательные) задачи:

- способствовать развитию умений и навыков саморасслабления, снятия психо-омышечного напряжения, достижения состояния душевного равновесия;
- способствовать развитию коммуникативных навыков.

#### Развивающие задачи:

- способствовать развитию познавательных способностей и интереса;
- способствовать развитию умений взаимодействовать в разнообразных проблемных ситуациях.

#### Воспитательные задачи:

- способствовать формированию адекватной самооценки, преодолению агрессии и тревожности;
- поддержание положительного интереса и мотивации к обучению;
- способствовать формированию позитивного общения и взаимодействия детей друг с другом.

#### **8. Возраст детей.**

Проведение занятий осуществляется с группой детей до 6 человек старшего дошкольного возраста (5-7 лет), формируемых на основе наблюдения и других методов психологической диагностики. В группы направляются как дети с нормотипичным развитием, так и дети, нуждающиеся в коррекционно-развивающей помощи педагога-психолога (коррекция тревожности, агрессивности, гиперактивности и др.), в том числе и дети с ОВЗ.

К занятиям в темной сенсорной комнате не допускаются дети, имеющие противопоказания (инфекционные заболевания, признаки судорожной готовности и эпилептических припадков и т.д.). При составлении списков детей, допущенных к занятиям, педагог-психолог учитывает рекомендации врача-невролога, врача-психиатра, врача-педиатра. Желательно, чтобы в одной подгруппе занимались одновременно дети с одинаковым уровнем интеллектуального и физического развития и схожим характером нарушений.

В силу того, что на занятиях в темной сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов, выделяются некоторые категории детей, с которыми не рекомендуется использовать определенные виды интерактивного оборудования или дозировать их применение.

Осторожно следует подходить к занятиям в темной сенсорной комнате с детьми, имеющими следующие проблемы:

*Астенические проявления.* Время пребывания в темной сенсорной комнате для данной категории детей необходимо наращивать от занятия к занятию (от 7 до 15-20 минут).

*Коммуникативные нарушения.* При работе с детьми, имеющими коммуникативные нарушения, рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

*Синдром гиперактивности (синдром двигательной расторможенности).* Для занятий с гиперактивными детьми в темной сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители.

*Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии.* Занятия в темной сенсорной комнате с детьми, страдающими данным заболеванием, проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом. Если врач допускает возможность ее применения, то время пребывания в ней строго ограничивается. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом.

*Умеренная и тяжелая умственная отсталость.* Детям с тяжелой умственной отсталостью не следует предлагать оборудование, которое требует достаточно точного уровня взаимодействия на тактильном уровне.

*Психоневрологические заболевания.* Нежелательно проводить занятия в темной сенсорной комнате с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами.

Дополнительной подготовки и внимания требует организация работы в сенсорной комнате со следующими категориями детей:

*Дети с нарушением зрения.* В ходе занятий опора делается на более сохранные слуховые и тактильные анализаторы. Занятия в темной сенсорной комнате с людьми с нарушенным зрением требуют комплексного взаимодействия педагога-психолога и тифлопедагога.

*Дети с нарушением слуха.* Использование интерактивного оборудования темной сенсорной комнаты и оборудования, требующего дополнительных

пояснений, обуславливает необходимость комплексного взаимодействия педагога-психолога и сурдопедагога.

Ограничения и противопоказания к участию в освоении программы обусловлены, в первую очередь, спецификой оборудования темной сенсорной комнаты. Оборудование темной сенсорной комнаты обладает значительной интенсивностью воздействия на психику человека, следовательно, использовать его в общеразвивающей, коррекционно-развивающей и развивающей практике необходимо, выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

#### **9. Срок реализации программы.**

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения.

#### **10. Форма детского образовательного объединения.**

##### **Режим организации занятий.**

Программа рассчитана на 2 года обучения и состоит из двух курсов. Каждый из которых состоит из 36 тренингов, проводимых один раз в неделю. Продолжительность тренинга зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей и составляет 25–30 минут.

Игровые тренинги построены по единой схеме и состоят из трёх частей, каждая из которых направлена на формирование одного из аспектов эмоциональной зрелости старшего дошкольника:

##### **I. Вводная часть.**

Ритуал приветствия

Цель: Формирование эмоционального настроения на совместную образовательную деятельность и сплочения группы.

##### **II. Основная часть**

Цель определяется задачами конкретного занятия.

Релаксационное упражнение.

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, физического и психического утомления.

##### **III. Заключительная часть**

Рефлексия на совместную организованную деятельность.

Цель: Активизация и установление взаимосвязи в работе на занятиях.

Ритуал прощания.

### **11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

По итогам **первого года** обучения воспитанники 5-6 лет будут знать:

- приемы и способы снятия психо-мышечного напряжения для достижения душевного равновесия;

- иметь представления о мире эмоций, умения выражать свои эмоции;
- свойства разнообразных предметов.

В результате освоения программы воспитанники будут уметь:

- уметь говорить о своем настроении и эмоциональном состоянии,
- дифференцировать собственные сенсорные ощущения, сравнивать и называть характерные признаки предмета.

В результате освоения программы воспитанники будут владеть:

- чувством ритма и лучшей координацией движений;
- навыками саморасслабления, снятия психо-мышечного напряжения.

По итогам **второго года** обучения воспитанники 6-7 лет будут знать:

- приемы и способы снятия психо-мышечного напряжения для достижения душевного равновесия;

- распознавать эмоциональное состояние свое и окружающих.

В результате освоения программы воспитанники будут уметь:

- конструктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- адекватно реагировать на различные проблемные жизненные ситуации.

В результате освоения программы воспитанники будут владеть:

- навыками саморасслабления, снятия психо-мышечного напряжения.

### **12. Форма подведения итогов.**

Контроль проводится на начало и конец каждого курса обучения и позволяет отследить динамику коррекционно-развивающей деятельности. Проводится в форме наблюдения, беседы с воспитателями, диагностики по проективным методикам «Тест руки», «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), методика «Изучение восприятия детьми графического изображения эмоций».

Контроль проводится также по результатам наблюдений педагога-психолога за участниками, в ходе получения устной обратной связи от участников, а также по результатам «сквозной» диагностики на каждом занятии (методика «Определение эмоционального благополучия детей дошкольного возраста» (модифицированный вариант методики «Эмоциональное цветовосприятие» А.Н. Лутошкина).

Выбор диагностических процедур основывается на возрастных особенностях детей дошкольного возраста. Возможен подбор дополнительного диагностического оборудования индивидуально при необходимости.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-6 лет**  
**Первый год обучения**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		Кол-во занятий	Мин.		
1-2	«Давайте знакомиться»	2	50	10	40
3-4	«Здравствуй, Волшебная комната»	2	50	10	40
5-6	«Мягкий мир»	2	50	10	40
7-8	«Цветные шарики»	2	50	10	40
9-10	«Вслед за воздушным шаром»	2	50	10	40
11-12	«Волшебные превращения»	2	50	10	40
13-14	«Веселое настроение»	2	50	10	40
15-16	«Цвета радуги»	2	50	10	40
17-18	«Чудесные шары»	2	50	10	40
19-20	«Музыкальная шкатулка»	2	50	10	40
21-22	«Звонкие нотки»	2	50	10	40
23-24	«Звездный дождь»	2	50	10	40
25-26	«Светящийся аквариум»	2	50	10	40
27-28	«На лепестке цветка»	2	50	10	40
29-30	«Азбука эмоций»	2	50	10	40
31-32	«Давайте радоваться»	2	50	10	40
33-34	«Путешествие по волнам»	2	50	10	40
35-36	«Наши успехи»	2	50	10	40
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>900</b>	<b>180</b>	<b>720</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-6 лет

### Первый год обучения

Тема №	Наименование темы	Содержание	Работа с родителями
1-2	<b>«Давайте знакомиться»</b>	исследование зрительного, слухового, тактильного восприятия, состояния эмоционально-волевой сферы участников группы перед началом занятий по программе.	Анкетирование «Индивидуальные особенности детей» Презентация «Возможности сенсорной комнаты для развития детей старшего дошкольного возраста»
3-4	<b>«Здравствуй, Волшебная комната»</b>	знакомство детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, формирование заинтересованности детей к работе с оборудованием, формирование положительного эмоционального настроения и мотивации к занятиям, установление доверия между психологом и детьми, создание благоприятной психологической атмосферы в группе.	Игра «Цветик-семицветик»
5-6	<b>«Мягкий мир»</b>	развитие и коррекция цветовосприятия, тактильных ощущений, снятие психоэмоционального и мышечного напряжения, развитие фантазии и конструктивных умений.	Игра «Ласковый мелок»
7-8	<b>«Цветные шарики»</b>	развитие и коррекция цветовосприятия детей, тактильных ощущений, снятие психоэмоционального и мышечного напряжения, развитие фантазии и творческих способностей детей, развитие меткости и точности движений.	Игра «Маленькая птичка» (Черепанова Г.Д.)
9-10	<b>«Вслед за воздушным шаром»</b>	развитие и коррекция тактильных и кинестетических ощущений, расширение словарного запаса детей, снятие эмоционального напряжения.	Игра «Послушай тишину» (Черепанова Г.Д.)
11-12	<b>«Волшебные превращения»</b>	развитие и коррекция зрительного и слухового восприятия, развитие воображения, внимания, сосредоточения, двигательной активности детей, снятие психоэмоционального	Игра «Маленькое привидение»

		напряжения, развитие и коррекция коммуникативных навыков детей, развитие чувства ритма, танцевательных умений.	
13-14	<b>«Веселое настроение»</b>	развитие и коррекция тактильных ощущений детей, зрительного и слухового восприятия, цветовосприятия, внимания, памяти, творческих способностей, произвольной саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.	Игра «Добрый-злой, веселый-грустный»
15-16	<b>«Цвета радуги»</b>	развитие и коррекция зрительного восприятия, расширение кругозора и обогащение словарного запаса детей, развитие коммуникативных навыков и расширение моделей коммуникации, развитие умения выражать свои эмоции.	Рисование на тему сказки «Цвета радуги»
17-18	<b>«Чудесные шары»</b>	развитие и коррекция слухового и зрительного восприятия, цветовосприятия детей, кинестетических ощущений, создание благоприятного эмоционального состояния, развитие фантазии и творческих способностей, расширение активного словаря детей.	Игра «Море волнуется»
19-20	<b>«Музыкальная шкатулка»</b>	развитие и коррекция зрительного и слухового восприятия детей, кинестетических ощущений, сенсомоторных навыков, снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие фантазии и творческих способностей, расширение активного словаря детей.	Игра «В тридцатом царстве»
21-22	<b>«Звонкие нотки»</b>	развитие и коррекция слухового восприятия, развитие умения различать звуки на слух, развитие звуковой дифференциации, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения детей.	Рисование на тему сказки «Самый громкий барабан»
23-24	<b>«Звездный дождь»</b>	снятие эмоционального и мышечного напряжения, создание благоприятного психологического настроения, развитие тактильных ощущений, развитие зрительного и тактильного восприятия, расслабление.	Упражнение «Гамак»
25-26	<b>«Светящийся аквариум»</b>	развитие произвольной саморегуляции, развитие внимания, мышления,	Игра «Что нового»

		воображения, развитие двигательной активности, чувства ритма, снятие психоэмоционального напряжения.	
27-28	<b>«На лепестке цветка»</b>	создание положительного эмоционального фона, коррекция и развитие зрительного восприятия, расширение кругозора, снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие произвольной саморегуляции.	Рисование на тему сказки «Цветок кактуса»
29-30	<b>«Азбука эмоций»</b>	снятие психоэмоционального напряжения, расширение кругозора и активного словаря, обогащение представлений о мире эмоций и развитие умения выражать свои эмоции, развитие коммуникативных навыков и коммуникативных поведенческих моделей.	Игра «Клубочек» (Г.Д. Черепанова)
31-32	<b>«Давайте радоваться»</b>	знакомство детей со способами управления и регуляции настроения, совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, развитие коммуникативных навыков, доброжелательности.	Упражнение «Разговор с руками»
33-34	<b>«Путешествие по волнам»</b>	снятие психоэмоционального напряжения, развитие и коррекция общей и мелкой моторики, развитие и коррекция восприятия разнообразных свойств предметов, интеграция полученных в процессе занятий по программе знаний и умений.	Игры с песком и водой «Археология»
35-36	<b>«Наши успехи»</b>	диагностирование зрительного, слухового, тактильного восприятия, состояния эмоционально-волевой сферы участников группы после окончания занятий по программе, выявление динамики в развитии сенсорно-перцептивной и эмоционально-волевой сфер детей.	Игра «Цветик-семицветик»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-7 лет

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		Кол-во занятий	Мин.		
1-2	Знакомство с волшебной комнатой	2	60	10	50
3-4	Путешествие в лето	2	60	10	50
5	Мир транспорта	1	30	5	25
6-7	Путешествие за звездой	2	60	10	50
8-9	Мой мир	2	60	10	50
10-11	Путешествие к морю	2	60	10	50
12-13	Страна Фантазия	2	60	10	50
14-15	Разноцветное озеро	2	60	10	50
16-17	Мастерица Искорка	2	60	10	50
18-19	Каменная страна	2	60	10	50
20-21	Волшебная лента	2	60	10	50
22-23	Путешествие на Голубую звезду	2	60	10	50
24	Енот	1	30	5	25
25	Насекомые	1	30	5	25
26	Котята	1	30	5	25
27	Маленькие привидения	1	30	5	25
28-29	Полет птиц	2	60	10	50
30	Путешествие на необитаемый остров	1	30	5	25
31	Ткачи	1	30	5	25
32-33	Путешествие на воздушном шаре	2	60	10	50
34-35	Учимся делать быстро и точно	2	60	10	50
36	Заключительное занятие «Мы вместе»	1	30	5	25
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>900</b>

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА  
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-7 лет  
Второй год обучения**

<b>Тема №</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Работа с родителями</b>
1	«Давайте знакомиться»	исследование зрительного, слухового, тактильного восприятия, состояния эмоционально-волевой сферы участников группы перед началом занятий по программе.	Анкетирование «Индивидуальные особенности детей»
2	<b>Знакомство с волшебной комнатой</b>	Установление контакта между детьми, снятие напряжения; продолжать знакомить детей с пространством сенсорной комнаты, повторение правил поведения в группе; развитие кожно-кинестетической чувствительности.	Презентация «Игротерапия в условиях сенсорной комнаты: цели, задачи»
3-4	<b>Путешествие в лето</b>	Развитие кожно-кинестетической чувствительности; коррекция двигательной расторможенности; снижение психомышечного напряжения	Упражнение «Нарисуй»
5	<b>Мир транспорта</b>	Снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы детей; способствовать возникновению доверия между участниками, коррекция тревожного состояния	Простая техника саморегуляции «Воздушный шарик»
6-7	<b>Путешествие за звездой</b>	Снижение психоэмоционального напряжение, развитие зрительного восприятия и концентрации внимания, воображения.	Мини-лекция «Развитие эмоциональной сферы дошкольника»
8-9	<b>Мой мир</b>	Актуализация ребенком знаний о себе как об отдельной личности, формирование умения говорить о себе другим, о своих качествах, снижение чувства тревоги в общении.	Игра «Продолжи фразу»
10-11	<b>Путешествие к морю</b>	Снижение психофизического напряжения, коррекция двигательной расторможенности, развитие кожно-кинестетической чувствительности.	Упражнение «Капитан и матросы на корабле»
12-13	<b>Страна Фантазия</b>	Развитие сенсомоторной и познавательной сферы; снятие психомышечного напряжения	Игра «Кто удивлен?» Цель: развивать умение узнавать эмоцию «удивление».

			Анализ ситуаций, совместный поиск картинок с изображением данной эмоции.
14-15	<b>Разноцветное озеро</b>	Развитие сенсомоторной и познавательной сферы; снятие эмоционального напряжения; коррекция негативных поведенческих реакций	Памятка «Игры с пуговицами»
16-17	<b>Мастерица Искорка</b>	Формирование навыков общения, снятие эмоционального и телесного напряжения	Игра «Кто недоволен?» Цель: развивать умение узнавать эмоцию «пренебрежение, отвращение». Анализ ситуаций, совместный поиск картинок с изображением данной эмоции.
18-19	<b>Каменная страна</b>	Формирование адекватного телесного выражения эмоциональных состояний; коррекция негативных поведенческих реакций; снятие психомышечного напряжения.	Игра «Снежки».
20-21	<b>Волшебная лента</b>	Коррекция негативных поведенческих реакций; снятие психомышечного напряжения; развитие навыков бесконфликтного поведения.	Игра «Кто радуется?» Цель: развивать умение узнавать эмоцию «радость». Анализ ситуаций, совместный поиск картинок с изображением данной эмоции.
22-23	<b>Путешествие на Голубую звезду</b>	Коррекция негативных поведенческих реакций, снятие психомышечного напряжения; отработка механизмов саморегуляции.	Игра «Кто плачет?» Цель: развивать умение узнавать эмоцию «грусть». Анализ ситуаций, совместный поиск картинок с изображением данной эмоции.
24	<b>Енот</b>	Нейтрализация тревоги; помощь в преодолении трудностей общения со сверстниками, страха общения, зажатости; психоэмоциональная разгрузка.	Игра «Кто испуган?» Цель: развивать умение узнавать эмоцию «страх». Анализ ситуаций,

			совместный поиск картинок с изображение данной эмоции.
25	<b>Насекомые</b>	Развитие осязания; фантазии, творческого воображения, погружение в состояние покоя и расслабления.	Упражнение «Капитан и матросы на корабле»
26	<b>Котята</b>	Развитие способности понимать эмоциональное состояние других; адекватно выражать своё внимание к другому, повышение настроения.	Игра «Будь внимателен»
27	<b>Маленькие привидения</b>	Гармонизация эмоционального состояния ребенка, содействие снижению невербальной агрессии	Семейный киносеанс «Бременские музыканты»
28-29	<b>Полет птиц</b>	Развитие умения описывать свои ощущения словами, развитие произвольного внимания, воображения, снятие эмоционального и телесного напряжения	Игра «Добрые обзывалки»
30	<b>Путешествие на необитаемый остров</b>	Ориентировка в пространстве с помощью плана, развитие тактильного восприятия рецепторов стопы, умение передавать ощущения в связной речи, формирование навыков саморегуляции.	Семейный киносеанс «Кубик и Тобик»
31	<b>Ткачи</b>	Воспитание доброжелательного отношения к сверстникам и окружающим, развитие воображения, снятие психомышечного напряжения.	Игра «Кто злится?» Цель: развивать умение узнавать эмоцию «злость, гнев». Анализ ситуаций, совместный поиск картинок с изображение данной эмоции.
32-33	<b>Путешествие на воздушном шаре</b>	Стимулирование познавательной активности, развитие межполушарного взаимодействия, снятие психомышечного напряжения.	Игра «Волны»
34-35	<b>Учимся делать быстро и точно</b>	Стимулирование познавательной активности, развитие межполушарного взаимодействия, снятие психомышечного напряжения.	Игра «Лото настроений».
36	<b>Заключительное занятие «Мы вместе»</b>	Дать возможность детям высказать свои чувства и мысли по поводу встреч в сенсорной	Упражнение «Способы повышения

		комнате, развивать умение выражать их в общем проекте.	настроения».
--	--	---	--------------

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1. Формы занятий.

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

### Первый год обучения 5-6 лет

Тема №	Наименование темы	Форма организации	Методы и средства
1-2	«Давайте знакомиться»	Индивидуальная диагностика	Наблюдение, тест
3-4	«Здравствуй, Волшебная комната»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов
5-6	«Мягкий мир»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов, элементы массажа и самомассажа
7-8	«Цветные шарики»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов, элементы массажа и самомассажа
9-10	«Вслед за воздушным шаром»	Групповое занятие	элементы сказкотерапии и игротерапии, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, техники релаксации
11-12	«Волшебные превращения»	Групповое занятие	глазодвигательные упражнения, танцедвигательные упражнения, техники релаксации
13-14	«Веселое настроение»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов, элементы массажа и самомассажа
15-16	«Цвета радуги»	Групповое занятие	глазодвигательные упражнения, дыхательные упражнения, элементы сказкотерапии, техники релаксации
17-18	«Чудесные шары»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов, техники релаксации
19-20	«Музыкальная шкатулка»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов, техники релаксации
21-22	«Звонкие нотки»	Групповое занятие	глазодвигательные упражнения, дыхательные

			упражнения, элементы сказкотерапии, техники релаксации
23-24	«Звездный дождь»	Групповое занятие	элементы игротерапии, элементы массажа и самомассажа, техники релаксации
25-26	«Светящийся аквариум»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов, техники релаксации
27-28	«На лепестке цветка»	Групповое занятие	дыхательные упражнения, элементы массажа и самомассажа, элементы сказкотерапии, танцедвигательные упражнения, техники релаксации
29-30	«Азбука эмоций»	Групповое занятие	упражнения, направленные на развитие процессов саморегуляции, беседа, элементы игротерапии и психогимнастики, техники релаксации
31-32	«Давайте радоваться»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов, техники релаксации, элементы сказкотерапии, игротерапии и психогимнастики, беседа
33-34	«Путешествие по волнам»	Групповое занятие	упражнения на развитие сенсорных процессов, элементы сказкотерапии, игротерапии и психогимнастики, беседа, техники релаксации.
35-36	«Наши успехи»	Индивидуальная диагностика	Наблюдение, тест

### Второй год обучения 6-7 лет

№ п/п	Тема занятия	Форма организации	Методы и средства
1	«Давайте знакомиться»	Индивидуальная диагностика	Наблюдение, тест
2	Знакомство с волшебной комнатой	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
3-4	Путешествие в лето	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
5	Мир транспорта	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
6-7	Путешествие за звездой	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
8-9	Мой мир	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники

			релаксации
10-11	Путешествие к морю	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
12-13	Страна Фантазия	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации, элементы массажа и самомассажа
14-15	Разноцветное озеро	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
16-17	Мастерица Искорка	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
18-19	Каменная страна	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
20-21	Волшебная лента	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации, элементы арттерапии
22-23	Путешествие на Голубую звезду	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации, элементы сказкотерапии
24	Енот	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации, этюд
25	Насекомые	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации, элементы сказкотерапии
26	Котята	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации, элементы сказкотерапии
27	Маленькие привидения	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
28-29	Полет птиц	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации, этюд
30	Путешествие на необитаемый остров	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
31	Ткачи	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
32-33	Путешествие на воздушном шаре	Игровой тренинг	Упражнение, игра, техники релаксации
34-35	Учимся делать быстро и точно		Упражнение, игра, техники релаксации
36	Заключительное занятие «Мы вместе»		Упражнение, игра, техники релаксации

## 2. Приемы и методы организации.

На занятиях используется пространство сенсорной комнаты - особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами, воздействующими на органы зрения, слуха, обоняния, осязания.

### Эмоциональные методы:

- поощрение;
- создание ярких наглядных образных представлений;

- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий.

#### **Познавательные методы:**

- опора на жизненный опыт;
- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

#### **Социальные методы:**

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;
- взаимопроверка.

#### **Методы и средства психологического воздействия:**

- упражнения на развитие сенсорных процессов;
- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- элементы сказкотерапии и игротерапии;
- танцедвигательные упражнения;
- техники релаксации;
- упражнения, направленные на развитие процессов саморегуляции;
- психогимнастические этюды;
- элементы массажа и самомассажа;
- беседа;
- этюд.

### **3. Дидактический материал.**

**Первый год обучения (5-6 лет):** «волшебный ящик», массажеры (массажные шарики «Ежики», су-джок), игрушки для игр в бассейне, изображения персонажей сказочной истории (шарик, мальчик и др.), «волшебный» ящик с набором игрушек (диких животных), калейдоскопы разных видов, предметы для демонстрации сказочной истории (изображение радуги, кисть, разноцветные предметы, мягкая игрушка — заяц), набор музыкальных игрушек (маракасы, трещотки, бубенцы, колокольчики, «шуршунчики», бубны, детская шарманка и др.), «волшебная

палочка», изображения для демонстрации сказки «Цветы кактуса», магнитная доска с магнитами, разноцветные шифоновые платки, вырезанные из салфеток цветы (по количеству участников), набор развивающих карточек «Эмоции», бассейн с водой и набором игрушек, полотенца, природный материал (ракушки, камни и др.).

**Второй год обучения (6-7 лет):** коробка с большим количеством пуговиц - «пуговичное озеро», зеркало, ведерко и строительный материал, кукла-марионетка, корсажная лента, игрушки (слоненок, енот, гриб), природный материал (морские камушки, горох, фасоль), картинки (самолет, машина, поезд, лошадь, корабль, автобус), «карта необитаемого острова, «сундук», моток ниток, свеча, контейнеры с записками, колокольчик, макеты (стрекозы, бабочки, тучки), цветное покрывало или ткань, карточки с изображением основных видов эмоций, пенопласт в виде мелка, фольгированная бумага, цветной картон, перышко, кусочки фруктов и печенье.

Кроме того, в сенсорной комнате находится игрушка – медвежонок, который является «хранителем» мира сенсорной комнаты и активно используется на занятиях.

#### **4. Техническое оснащение занятий.**

Сенсорная комната с интерактивным наполнением:

- Музыкальное сопровождение, профессиональный генератор запахов.
- Пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из 2-х частей «Вдохновение».
- Оптико-волоконный пучок «Звездный дождь».
- Потолок “Звездное небо”.
- Интерактивный сухой бассейн.
- Прибор динамической заливки света.
- Настольный световой модуль с песком.
- Мягкие модули, мягкое напольное покрытие.
- Сенсорная тропа.
- Проектор.
- Тренажер для глаз «Бесконечность».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы. / авт.-сост. М.В.Янчук. – Волгоград: Учитель, 2013. – 127с.
2. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. – М. – Ярославль : Центр «Ресурс», 2002.
3. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте: Учеб. пособие. — М., 2002.
4. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2001. - 220 с.
5. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната.
6. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. Г.Г.Колос. –М.: АРКТИ, 2011.
7. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с.

## Работа с родителями

### «Клубочек» (Черепанова Г.Д.)

Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

### «Послушай тишину» (Черепанова Г.Д.)

Цель: Развивать внимание гиперактивного ребенка и умение владеть собой.

Содержание: По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию рассказывают какие звуки они слышали).

### «Маленькая птичка» (Черепанова Г.Д.)

Цель: Развивать мышечный контроль.

Содержание: Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи, поговори с ней, успокой ее».

Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивает ее и вместе с тем успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему

«Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

### «Маленькое привидение»

Цель: Научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

Содержание: «Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотел немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук „У“. Если буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

### «Цветик-семицветик»

Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Содержание: Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином СОСТОЯНИИ.

В течение учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя.

Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2—3 месяца заявил, что всего он бывает счастлив, когда другие принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

### **«В тридевятом царстве»**

**Цель:** Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.

**Содержание:** Взрослый и ребенок (мама и ребенок, воспитатель (учитель) и ребенок и т. д.), прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке».

Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя..?», «А что бы сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь..?»

### **«Ласковый мелок»**

**Цель:** Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию ощущений.

**Содержание:** Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т.к. они, пытаясь угадать задумки партнера по игре, могут разволноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком? И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще? После окончания игры взрослый нежным движениями руки «стирает» все, что он нарисовал при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

### **«Гамак»**

**Описание:** Эта игра дает возможность хорошо расслабиться под музыку. Каждый ребенок может понежиться в гамаке и стать необычным «подарком» для взрослых участников игры. Дети любят подобные игры.

**Материалы:** шерстяное одеяло либо простыня и спокойная инструментальная музыка. Очень хорошо подходят «Колыбельная» Брамса и «Мечтания» Шумана.

**Инструкция (ведущий детям):** В некоторых странах люди, когда хотят хорошо и комфортно отдохнуть, используют гамак. Они ложатся, в него и мягко покачиваются из стороны в сторону. Сегодня мы сделаем особенный гамак. Я постелю на пол одеяло, и один из детей на некоторое время уляжется в гамак. Один взрослый станет в изголовье, другой — у ног, затем мы немного приподнимем одеяло, и ребенок начнет медленно качаться в гамаке в такт музыке. Все остальные дети стоят вокруг гамака, приветливо улыбаются, можно подпевать звучащей мелодии. Через некоторое время мы мягко опускаем ребенка на пол. Гамак свободен для следующего ребенка.

(Присмотрите за ребенком, который качается в гамаке; напевайте мелодию вместе со всеми и ощущайте своим телом ее ритм.)

### **Море волнуется**

**Цель игры:** развитие сознательной воли и терпения.

**Ход игры.** Из числа игроков выбирается водящий. Остальные дети встают на расстоянии 1 м друг от друга. Водящий поворачивается к игрокам спиной и говорит: «Море волнуется — раз.

Море волнуется — два. Море волнуется — три. Морская фигура, замри». Пока водящий говорит, игроки могут бегать, прыгать. Но как только произнесено слово «замри», дети замирают в позах морских животных (рыб, осьминогов, кораллов). Водящий поворачивается к игрокам, ходит между ними, рассматривает фигуры и пытается рассмешить замерших игроков. Если ему это удается (игрок засмеялся или пошевелился), то ребенок меняется с водящим местами и сам становится водящим.

#### **«Что нового»**

Цель: Развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске подходит ребенок и пририсовывает какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда ребенок находится у доски, взрослый закрывает глаза, и, открывает их по команде ребенка, говорит, что изменилось. Потом участники меняются ролями. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

#### **Игра «Продолжи фразу»**

Цель: развитие умения выражать собственные эмоции.

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», «Я грущу, когда ...» и т.д.

#### **«Добрый – злой, веселый-грустный»**

Цель: Игра помогает расслабить мышцы лица.

Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы:

«Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

#### **«Разговор с руками» (Шевцова И.В.)**

Цель: Научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2—3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие устно через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный с похвалив послушные руки и их хозяина.

#### **«Разговор с телом» (модификация игры Шевцовой И.В. «Разговор с ручками»)**

Цель: Учить ребенка владеть своим телом.

Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый караван, обводит контуры фигуры ребенка. Затем те с ребенком рассматривает силуэт и зад вопросы:

«Это твой силуэт. Хочешь, мы можем зарисовать его? Каким бы цветом ты хот разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушаете. Что ты делаешь в этом случае? Как ты научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

### **Игры с песком и водой**

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть толь, летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребенка.

Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они выбрали соответствующие игрушки: лодочки тряпочки, мелкие предметы мячики, трубочки и др.

Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

### **«Археология»**

Цель: Развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку — делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей руки. Как только ребенок коснется своей ладо - они, он тут же меняется ролями со взрослым.

### **Игра «Кто радуется?»**

Цель: развивать умение узнавать, называть **эмоции**.

Детям раздается по конверту с набором из карточек, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием.

- Внимательно рассмотрите свои карточки. А теперь по моему сигналу поднимите карточку, на которой персонаж удивлен, радуется, злится, плачет, испуган, грустит.

### **Игра «Будь внимателен»**

Цель: Соотносить мимику с **эмоциональным состоянием**. Развивать внимание.

Ход игры: Дети разбирают карточки с изображением малышей. Определяют и называют их **эмоциональные состояния**.

- Малыши потеряли свои игрушки, давайте поможем найти их. Настроение детей должно соответствовать настроению игрушек.

### **Упражнение «Нарисуй»**

Изобрази любую свою эмоцию цветом и разными линиями, узорами внутри рамки. Краски могут стать весёлыми или грустными, сердитыми или испуганными, а может, им будет интересно или удивительно.

### **Семейный киносеанс**

1) «Бременские музыканты»

Поделитесь впечатлениями о том, помогают ли слова песни уловить настроение героев. Вспомните, какой ещё мультфильм вы смотрели, где звучали песни в исполнении героев.

2) «Кубик и Тобик»

Обсудите, почему поссорились герои мультфильма. Как они себя чувствовали в этот момент? Как изменилось их настроение, когда они помирились?

### **Простая техника саморегуляции «Воздушный шарик»**

Попробуйте подышать животом. Такое дыхание помогает успокоиться, перестать волноваться. На самом деле, мы и другие млекопитающие — единственные существа в мире, которые делают так.

Ложимся на спину или садимся в расслабленной позе на стул и кладём руки на живот. Представим, что вместо живота у нас воздушный шарик. Этот шарик-живот нужно медленно надуть на вдохе через нос. Затем начинаем медленно сдувать его, выдыхая воздух через рот.

Почему это успокаивает нас? Когда мы сердимся, боимся или волнуемся, наше тело начинает дышать неглубоко. А если мы дышим животом, то успокаиваемся. Этот секрет можно использовать, чтобы управлять слишком сильными эмоциями, если они вам мешают.

### **Игра «Капитан и моряки на корабле»**

Цель: повышение уверенности в себе, в правильности своих действий, развитие произвольности.

Необходимо большая простыня- это корабль (и море). Дети- матросы и один капитан. Ведущий- (взрослый), объясняет правила:

« Капитан не боится морских штормов и верит своим матросам. Капитан должен быть всегда смелым, громко и четко отдавать команды». Далее ведущий говорит: « На море шторм»- дети поднимают и опускают края простыни, изображая качку. «Шторм усилился, на море буря!» - дети с помощью простыни изображают сильные волны.

Когда начался шторм, командует капитан : «Стоп машина!»- матросы (дети) замерли; или : « Все наверх!»- матросы поднимают руки вверх, держа простынь.

### **Игра «Снежки»**

Цель: дать выход разрядке эмоции гнева, выплеснуть гнев в приемлемой игровой форме. Игра проводится с группой детей от 5-6 человек и более.

Детям предлагается нарисовать свой гнев, себя, когда они могут злиться. Подумать, на что может быть похожа злость, какого цвета, и т.п. После того, как ребенок нарисовал свою злость, предложить ему побеседовать с ней. «Нужна ли ты мне, злость?», «Хочу ли я быть таким сердитым и злым?», «Помогаешь ты мне или мешаешь?», а так же придумать, как злость превратить в веселую добрую игру. Например, когда ребенок решает, что злость ему не нужна, можно предложить ему скомкать ее в маленький комочек, например, в «веселый снежок», а затем поиграть в такие «снежки» с другими детьми.

### **Игра «Добрые обзывалки».**

Цель: упражнение помогает снять напряжение, помогает выразить свои эмоции, дает выход деструктивной энергии.

Ход игры: Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Да-да, сердито ругаться друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, — говорит клоун, — капуста!» А ребенок отвечает... (пауза для того, чтобы ребенок придумал ответ). «А ты, — продолжает клоун, — клубника!» Другой ребенок отвечает . Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Теперь, клоуны, продолжая игру, учат детей не только «ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами». Например: «Ты — колокольчик...» , а «ты- ромашка!» Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

### **Упражнение «Волны»**

Цель: снятие напряжения, создание положительных эмоций. Игра позволяет ребенку почувствовать свою значимость и теплое отношение к себе окружающих.

Инструкция. «Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему в море? Наверное, потому, что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно,

когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, когда они накатывают на камушки, на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они говорили бы: *«Мы любим вас, мы любим вас»*. Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центр, «волны» по одной подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько приговаривают свои слова: *«Мы любим тебя, мы любим тебя»*.

#### **Упражнение «Способы повышения настроения».**

Предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, и постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

#### **Игра «Лото настроений».**

Для проведения этой игры дома необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д.: следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т.д.). Количество наборов соответствует числу участников. Ведущий-родитель показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции. Задача детей – отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией.