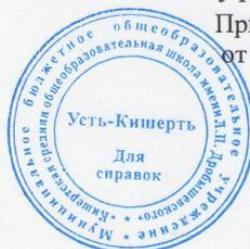


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кишертская средняя общеобразовательная школа имени Л.П.Дробышевского»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-05-78/1
от 28 февраля 2023г



**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ
«ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»**

Разработчики Программы:
заместитель директора Новоселова С.Ю.
педагог-психолог Рожкова Е.И.
воспитатель Ожегова А.А.

Усть-Кишерть 2023г.

Оглавление

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1.	Содержание образовательной деятельности	8
2.2.	Технологии, методы, приемы, используемые в Программе	16
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	11
	Приложения	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Программа занятий в сенсорной комнате «Цветик-семицветик» (далее - Программа) является документом, на основании которого осуществляется образовательная деятельность с обучающимися дошкольных групп МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского» (далее – Организация).

Причиной многих нарушений здоровья в физической и психической сферах, и тем самым причиной многих заболеваний, является страх. Нет ни одной психической функции, которая бы не претерпела изменений под действием страха. В первую очередь это относится к аффективно-эмоциональной сфере. Подавляющее большинство страхов обеспечено возрастными особенностями развития и имеют временный характер. Однако с поступлением ребенка в школу увеличивается вероятность проявления различных фобий. Это связано с появлением социально обусловленных отрицательных эмоций и ряда личностных образований, ведущих к возникновению неврозов, тревожности.

Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова (1988) утверждают, что если болезненно заостренные страхи сохраняются длительное время, то это служит сигналом неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребенка. Для таких детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головные боли, головокружения, спазмы в горле, изменения в дыхании и пр. Многие из них имеют ряд заболеваний: различного рода тики, энурез, гастриты, неврозы и т. д.

В Программе «Цветик-семицветик» представлена система занятий для детей 5-7 лет по преодолению тревожности и страхов. В основе Программы лежат разработки коррекционно-развивающих занятий педагога-психолога Н.Ф.Ивановой.

В процессе реализации Программы используется оборудование сенсорной комнаты. Методика коррекционной работы в сенсорной комнате основана на постепенном включении сенсорных ощущений. Проводимые занятия в сенсорной комнате оказывают многогранное положительное влияние на весь организм в целом.

Программа предполагает добровольное участие ребенка. Педагог-психолог, воспитатели, реализующие Программу, руководствуются в своей деятельности Уставом МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского», основными нормативно-правовыми актами Федерального и регионального уровня. Педагоги несут ответственность за проведение занятий в сенсорной комнате согласно разработанной Программе и теоретическим подходам авторов, которые были использованы при

написании Программы. При нахождении детей в сенсорной комнате педагог несет ответственность за соблюдение правил техники безопасности, санитарии, за охрану жизни и здоровья детей.

Родители (законные представители) детей имеют право получать информацию о результатах диагностических исследований, консультативную помощь со стороны педагогов. Родители (законные представители) несут ответственность за представленную педагогам информацию о здоровье детей, за соблюдение противопоказаний участия в освоении программы таких, как:

- инфекционные заболевания;
- судорожная готовность и частые эпилептические припадки;
- сильные аллергические реакции;
- прием психотропных препаратов;
- повышенная температура тела.

Особенностью данной Программы является проведение с родителями (законными представителями) профилактической, пропедевтической работы, направленной на снятие факторов, провоцирующих агрессивное поведение у детей и расширение опыта позитивного взаимодействия с ребенком.

1.1.1. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: коррекция страхов и высокого уровня тревожности у детей с помощью мультисенсорной среды.

Задачи Программы:

- выявить преобладающие страхи у детей, степень их выраженности;
- обучить детей способам снятия напряжения, навыкам расслабления;
- нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей; снизить уровень тревожности.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа учитывает основные научные концепции дошкольной психологии и педагогики, сформирована в соответствии с принципами, определенными федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам;

-формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

-возрастная адекватность образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Основными подходами к формированию Программы являются:

-деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности;

-личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития;

-средовой подход, ориентирующий на использование возможностей среды Организации.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.1.3. Значимые для разработки Программы характеристики.

Основные участники реализации Программы: дети дошкольного возраста, педагоги, родители (законные представители). Педагоги, реализующие Программу: воспитатели, педагог-психолог.

Особенности проявления тревожности у детей дошкольного возраста.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередко ночные страхи, на 2-м году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают».

Причины детской тревожности: противоречивые требования, предъявляемыми родителями, либо родителями и образовательной организацией; неадекватные требования (чаще всего завышенные); негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожные дети легко возбудимы, излишне боязливы, для них характерны устойчивые переживания страха. Страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств. Исчезает ряд положительных эмоций: смех, жизнерадостность, чувство полноты жизни. Вместо них развиваются удрученность, тревожность, пессимизм.

Изменяется морально-волевая сфера личности. Ребенок становится неспособным контролировать свои чувства, справляться с ними. Иногда он так устает от страхов, что отказывается от любых проявлений инициативы, внешне производит впечатление равнодушного и безразличного («не знаю», «не умею», «у меня не получится»).

Из-за нерешенности проблем в области отношений со взрослыми сохраняется сильная привязанность к родителям, задерживается переход к самостоятельности.

Тревожный ребенок испытывает затруднения в контактах со своими сверстниками, в основе которых лежат неразрешимые внутренние проблемы. Потребность общения со сверстниками ограничивается боязнью оказаться в этом несостоятельным. Дети предпочитают одиночную игру коллективной, чаще активно избегают партнеров по игре. По своей структуре игра стереотипна, в ней отражаются проблемы и конфликты ребенка.

Мышление становится быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе. В обоих случаях мышление теряет гибкость. Второстепенные детали заслоняют главное, уменьшают познавательную активность, любознательность.

Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая, ему трудно сосредоточиться на чем-то; любое задание вызывает излишнее беспокойство, во время выполнения заданий очень напряжен, скован. Смущается чаще других. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке. Руки у него обычно холодные и влажные.

Отношение окружающих воспринимается неадекватно, что говорит о мнительности ребенка.

Описанные психические изменения, происходящие под влиянием страха, приводят к развитию труднопереносимой социальной изоляции.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы:

-приобретение ребенком навыков саморегуляции эмоционального состояния;

-снижение психоэмоционального напряжения, тревожности, страхов;

-формирование навыков позитивного общения и взаимодействия.

Для оценки результатов реализации Программы, проводится исследование эмоционально-волевой сферы детей до реализации Программы и после реализации Программы.

Для исследования используются следующие методики:

- 1) метод наблюдения;
- 2) тест тревожности Тэмпл Р., Дорки М., Амен В. (Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации/авт.-сост. Н.Ф.Иванова. – Волгоград: Учитель, 2009, стр. 27);
- 3) методика по выявлению тревожности и страхов, Захаров А.И. (Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации/авт.-сост. Н.Ф.Иванова. – Волгоград: Учитель, 2009, стр. 43).

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Работа с тревожными детьми проводится в трех направлениях: повышение самооценки; обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях; снятие мышечного напряжения.

Обязательным условием коррекционной работы является сотрудничество педагогов с семьей. Как показывает практика, возникновение страхов в большинстве случаев – это вина самих родителей: семейные неурядицы, душевная черствость, неправильное поведение родителей, незнание ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличие страхов у самих взрослых. Поэтому с родителями проводится дополнительная работа: предварительные встречи, обсуждение проблем воспитания и совместное составление общего плана коррекционно-педагогических мероприятий, вырабатываются конкретные рекомендации по профилактике страхов.

Программа включает 19 занятий, которые включают следующие части:

1) упражнения по формированию когнитивного компонента эмоциональной компетентности (формирование положительных эмоций, установление контакта с педагогом и участниками группы, детский аутотренинг, релаксационные упражнения);

2) приемы оптимизации эмоциональных состояний (диагностика и коррекция страхов, беседы, игры);

3) развитие у детей приемов саморегуляции (мышечный аутотренинг расслабления, обсуждение переживаний).

На занятиях моделируются и отрабатываются навыки общения, самостоятельности и независимости, дети учатся преодолевать экстремальные ситуации, страхи.

Игры, упражнения, этюды могут адаптироваться с учетом ситуации, желания детей, их эмоциональных возможностей. Система занятий представлена в пособии Н.Ф.Ивановой «Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации», стр. 45-171.

Продолжительность одного занятия составляет: дети от 5 до 6 лет – до 25 минут; дети от 6 до 8 лет – до 30 минут.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Входящая диагностика.

3. Комплекс упражнений, игр, этюдов с использованием оборудования сенсорной комнаты.
4. Релаксация (музыкотерапия, мышечная релаксация).
5. Итоговая диагностика.
6. Обобщение. Ритуал прощания.

2.2. Технологии, методы, приемы, используемые в Программе.

Реализация Программы обеспечивается на основе разнообразных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогом с учетом возраста воспитанников, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей), а также на основе использования оборудования сенсорной комнаты.

Для обеспечения эмоционального благополучия педагог:

- общается с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает делиться своими переживаниями и мыслями;
- создает ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям;
- устанавливает понятные для детей правила взаимодействия.

Для реализации Программы используются средства, направленные на развитие деятельности детей: двигательной, игровой, коммуникативной, продуктивной.

Технологии и методы, используемые в Программе

Технологии и методы	Цель	Особенности методики проведения, использование оборудования
Релаксация	Снятие психоэмоционального напряжения	Релаксационный уголок «Отражение» с пузырьковой колонной и фиберволокном, комплект мягких форм, подвесные фиброоптические модули «Гроза», «Солнышко», «Сухой душ»
Пальчиковая гимнастика	Развитие внимания, речи, моторики	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
Дыхательная гимнастика	Психоэмоциональная разгрузка, снятие напряжения	Используется на каждом занятии
Рисуночная терапия	Снятие напряжения	Двусторонний мольберт, световой

	тревожного ожидания	стол для рисования песком
Игровая терапия (подвижные игры, игра-драматизация, коммуникативные игры)	Снятие напряжения, скованности, страха; развитие навыков общения	Релаксационный уголок, волшебный шатер, развивающие подушки. Для проведения игр устанавливаются дополнительные правила. Для проведения игр-драматизаций подбирается соответствующий реквизит, проводится обсуждение характера персонажей.
Арт-терапия (сказкотерапия)	Гармонизация развития личности через самопознание, повышение самооценки, снятие напряжения	Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Световой стол для рисования песком, прибор интерактивный световой «Радость», волшебный шатер
Музыкотерапия	Коррекция нарушений в эмоциональной сфере, снятие напряжения	Музыкальный центр
Психогимнастика	Развитие\коррекция эмоциональной сферы	Использование пантомимических этюдов, игр, психомышечной тренировки
Эмоциональные качели	Обучение управлению своим состоянием	Волшебный шатер

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Программа реализуется в сенсорной комнате и предполагает использование следующего оборудования:

Название оборудования	Цель использования
Релаксационный уголок «Отражение» с пузырьковой колонной и фиберволокном	Создание успокаивающего релаксационного эффекта; развитие наблюдательности, внимания; стимуляция зрительных и тактильных ощущений
Комплект мягких форм «Зебра»	Создание успокаивающего релаксационного эффекта
«Сухой душ»	Снятие психоэмоционального напряжения, тревожности; ленты стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве
Подвесные модули «Солнышко», «Разноцветная гроза»	Создание успокаивающего релаксационного эффекта, снятие психоэмоционального напряжения
Мягкие развивающие подушки	Релаксация и проведения развивающих занятий на звуковое, зрительное и тактильное восприятие; развитие когнитивных умений и навыков, таких как внимание, память, мышление
Волшебный шатер	Формирование положительного эмоционального состояния
Двусторонний прозрачный мольберт	Снятие психоэмоционального напряжения
Световой столик для рисования песком	Снятие психоэмоционального напряжения

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 месяца, частота проведения занятий – 1 раз в неделю. Количество воспитанников на занятии – до 5 человек.

Методическое обеспечение

1. Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет-М.: Мозаика-Синтез, 2012.

2. Данилина Т.А. Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций – М.: Айрис- Пресс, 2004.
3. Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста / под ред. Н.В. Серебряковой – СПб: КАРО, 2005.
4. Денисова Н.Д. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет.-Волгоград: Учитель, 2012.
5. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Карточка игр. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
6. Зеленцова-Пешкова Н.В. Игротерапия для дошкольников. –Ростов н/Д: Феникс, 2014.
7. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч.1, Ч.2. – М.: АЙРИС-пресс, 2015.
9. Куражева Н.Ю., Тузаева А.С., Козлова И.А. 70 развивающих заданий для дошкольников 3-4 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2012.
10. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь – М.: Генезис, 2000.
11. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников – М.: АРКТИ,2000.
12. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. -М.: «Издательство ГНОМид», 2001.
13. Программа развития эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013.
14. Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники)/авт.-сост. Е.В.Доценко.- Изд. 2-е. – Волгоград.: Учитель, 2013.
15. Развивающие игры для детей 2-7 лет/авт.-сост. Е.Н.Михина. - Волгоград.: Учитель, 2013.
16. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!». – М.: «Национальный книжный центр», 2013.
17. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Методика коррекции и развития детей периода интенсивного роста (базальный и когнитивный уровни). – М.: АРКТИ, 2019.
18. Справочник педагога-психолога. №8, 2014. – М.: ЗАО «МЦФЭР», 2014.

19. Стребелева Е.А., Мишина Г.А., Разенкова Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста – М.: Просвещение, 2009.

20. Фомина Л.В. Сенсорное развитие: программа для детей в возрасте (4) 5-6 лет – М.: ТЦ «Сфера», 2001.

21. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушин И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника – М.: Апрель-ПРЕСС, ЭКСМО-Пресс, 2001.

22. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002.

Игры и упражнения для релаксации

Упражнения на релаксацию

• Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало.

• Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

• Упражнение 3. К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30°, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут.

• Упражнение 4. Повторите все предшествующие упражнения. Тренировка трицепса. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство).

• Упражнение 5. Мышцы живота. Либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

• Упражнение 6. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника. Напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

• Упражнение 7. Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

• Упражнение 8. Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

• Упражнение 9. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Упражнение «Спонтанный танец»

Цель: мышечное расслабление; развитие пространственной ориентировки; улучшение эмоционального фона; развитие общей и мелкой моторики.

Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др.

Упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слухового внимания; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства.

В затемненной комнате релаксации дети отдыхают на матах/пуфах/мягких островках с закрытыми глазами. Включается композиция дождика с грозой. Просим детей открыть глаза и понаблюдать за переливанием «дождя» из подвесного модуля «Гучка».

Игра «Я – маленький листочек»

Ребята, закройте глазки и представьте, что каждый из вас – маленький листочек (открывают глаза). Он висел на дереве, но вдруг подул сильный осенний ветер, листочек оторвался с ветки, и ветер его понес далеко – далеко.

Мы листочки осенние. Имитация движений листочка.

Мы листочки осенние
На деревьях висели.
Дунул ветер – полетели
И на землю тихо сели,
Снова ветер побежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.

Листочки плавно и бесшумно падали на землю (приседание). Я вижу, как красиво движется ...Ванин, Олин, Катин листочек.

Листочки разноцветные, золотые, парят в воздухе, освещены лучами осеннего солнца (произвольные движения).

Но вот ветер стих. Листочек опустился на землю и остался лежать с другими листьями и ждать следующего случая, когда вновь подует ветер и перенесет его в другое место (приседают на корточки, садятся калачиком).

Все действия происходят под плавную музыку.

Игра «Солнечные лучики»

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами.

Мы работали, устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз – откройте глаза;

коснулся лба – пошевелите бровями;

коснулся носа – наморщите нос;

коснулся губ – пошевелите губами;

коснулся подбородка – подвигайте челюстью;

коснулся плеч – опустите и поднимите плечи;

коснулся рук – потрясите руками;

коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся – вставайте, ребята.

Упражнение "Волшебный клубочек".

Педагог передаёт одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и задаёт вопрос, какое настроение. Другой участник передаёт клубок, держа нить, и продолжает игру дальше. Когда все участники сделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает (ответы).

«Порхание бабочки»

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

«Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Саше, к Ане и

т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый добавил чуточку своей. Пусть же она не покидает вас и греет. До свидания!»

Упражнение «Росток»

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

«Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста».

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

«один» – медленно выпрямляются ноги;

«два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»;

«три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);

«четыре» – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;

«пять» – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10-20 стадий.

Упражнение «Прогулка в лес»

Педагог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения педагога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

Упражнение «Неведомые следы»

Взрослый предлагает ребенку упражнения имитационного характера, которые оставляют след на песке. Например:

"идут ведмедь" - ребенок кулачком и ладошками с силой давит на песок;

"прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок бьет по поверхности песка, перемещаясь в разных направлениях;

"ползут змеи" - ребенок пальцами рук оставляет на песке волнистый след в разных направлениях;

"бегут жучки, паучки" - ребенок двигает всеми пальчиками, имитируя движения жуков (можно полностью погрузить руки в песок, руки встречаются - "жучки здороваются");

"крокозябра" - ребенок делает на песке разнообразные отпечатки, выдумывая названия для фантастических животных, которые оставили эти следы.

После окончания игры вымышленное животное можно нарисовать и сделать ее обитателем песчаного королевства.

Упражнение «Веселая зарядка»

Педагог рассказывает, а все остальные показывают в движении. «Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас — хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы проснувшиеся котята: потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы крадущиеся в джунглях тигры. Теперь станем осенним листочком, качающимся на ветру; полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, давайте покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетим. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

Упражнение на релаксацию «Летняя ночь».

Описание упражнения. 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.

Упражнение «Коврик злости»

В наличии у педагога лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

Упражнение «Грибочки»

Ребята, закройте глаза, представьте, что вы грибочки. Вот грибочки в траву спрятались, вставать им не хочется, тесно прижались друг к другу. Но вот первый луч солнца упал на землю. И грибочки потянулись к нему, вылезли из травы, подняли голову, посмотрели на солнышко, показали друг другу свои красивые шляпки, порадовались солнышку! Показали друг другу свои ручки, подняли их вверх, погрели на солнышке. Но вот туча набежала, дождик закапал: кап-кап-кап. Убрали свои ручки грибочки, спрятались под шляпку и стоят прямо, чтобы их дождик не намочил. Но вот кончился дождик, выглянуло солнышко. Радуются грибочки, прячется в траве, чтобы их никто не нашел. Вот и день прошел. Пора спать. Закрыли глазки, прижались друг к друг другу и заснули.

Упражнение «Сбрось усталость»

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко потряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще.

Упражнение «Кораблик»

Дети встают в круг. Педагог говорит: «Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком. Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь. Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте».

Сказка. "Путешествие по морю-океану"

Дети знакомятся с морским берегом, на котором находятся большие и маленькие камни (сенсорная тропа для ног), подходят к морю (все помещение комнаты, покрытое мягкими матами), видят большие скалистые острова (мат в форме горки) и маленькие островки (подушечки). На каждом этапе выполняются различные задания и упражнения. Например, подошли к «морю» - дети отвечают на вопросы (Откуда в море вода? – Ее приносят реки, дожди. Какая бывает вода? – Надо подобрать определения – холодная, теплая, жидкая, чистая, прозрачная, грязная, мутная и т.д.).

Далее педагог предлагает детям вспомнить, в каких сказках говорилось о море и морских обитателях. Затем дети подходят к берегу – идут по большим и маленьким камушкам (сенсорная тропа и подушки). После отдыха все опять идут к морю – подражают шуму волн (упражнение на дыхание: сидя на корточках или стоя, на вдохе плавно поднимают руки вверх, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, возвращаясь в исходное положение: «Шшшшшш»).

Затем детям предлагается отправиться в гости к морскому царю на самое дно. Вместе с ними вспоминают, какие животные и растения обитают в море, кого можно встретить на своем пути. Дети, используя максимальное количество известных им определений, описывают подводный мир (водоросли, кораллы, диковинные рыбки). Затем под музыку дети исполняют волшебный танец-фантазию рыбок для морского царя, стараясь движениями передать свое настроение. Морскому царю нравится танец детей, и он дарит им маленькое чудо – включается пузырьковая колонна. Дети усаживаются на подушки и наблюдают, как в прозрачной колонне из прозрачного пластика, заполненного водой, резвятся разноцветные рыбки, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх в цветных, переливающихся струях, то опускаются вниз. Это завораживающее зрелище с восторгом воспринимается детьми и на долго привлекает их внимание.

Упражнение «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!

Упражнение «Воздушный шарик»

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "лягте на спину, на маты и на пуфы, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхаете ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно вдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу,

сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните воздухом легкие. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, нос. Дышите и почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением".

Игра "Снежинки".

Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку — надуйте ее;

легла на левую щеку — надуйте ее;

легла на носик — наморщите нос;

легла на лоб — пошевелите бровями;

легла на веки — поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

Упражнения с использованием воздушно-пузырьковой колонны

Упражнение «Поймай взглядом»

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

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цели: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Ход упражнения. Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха.

Упражнение «Посчитаем пузырьки»

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

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

Упражнение «Поймай пальчиком»

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

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймем рыбку». Каждый ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок). Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

Упражнение «Найди такую же рыбку»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается, плавают такие же рыбки. Обращается к детям: «Давайте поймем рыбок». Дети «ловят» одну и ту же рыбку сначала в колонне, потом в ее отражении, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

Упражнение «Верх — низ»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ — верх).

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?» Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

Упражнения с использованием фиберволокна

Упражнение «Заплетем косу»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

Упражнение «Сжимаем в кулачке»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке». Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение «Наматывание»

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Педагог постоянно комментирует свои действия.

Примерный комплекс дыхательных упражнений и разминки

Нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох - медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение.

«Успокаивающее дыхание»

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат.

«Выдыхание усталости»

Лежа на спине, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

«Зевок»

Закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

«Пресс»

Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.

Психоразминка:

- *Мое лицо спокойно.*
- *Губы и зубы разжаты.*
- *Расслабляются мышцы шеи и затылка.*
- *Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.*
- *Мое внимание переходит на мои руки. Пальцы и кисти расслабляются.*
- *Предплечья и локти расслабляются.*
- *Мои руки полностью расслаблены, неподвижны.*
- *Мое внимание переходит на мое лицо.*
- *Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.*
- *Мое внимание переходит на мои ноги.*
- *Мои ноги начинают расслабляться и тяжелеют.*
- *Мои подошвы и голеностопы расслабляются и тяжелеют.*
- *Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют.*
- *Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные и тяжелые.*
- *Мое внимание на моих расслабленных стопах и пальцах.*
- *Они расслабленные, вялые, приятно утомленные.*
- *Мое внимание переходит на мое туловище.*
- *Мое туловище полностью расслабленное.*
- *Мое внимание на моей груди.*
- *Мое дыхание спокойное, ритмичное, легкое и свободное.*
- *Сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает.*

- *Весь мой организм отдыхает.*
- *Я отдыхаю и успокаиваюсь.*
- *Мне удобно и спокойно.*
- *Я совершенно спокоен.*

Слова произносятся медленно, каждая формула повторяется два и более раз.

Приложение 2

Примерный репертуар фоновой музыки

Функция фоновой музыки	Примерный репертуар
Релаксирующая (расслабляющая)	К. Дебюсси. «Облака» А.Л. Бородин. «Ноктюрн» из струнного квартета К.-В. Глюк. «Мелодия»
Тонизирующая (повышающая жизненный тонус, настроение)	Э. Григ. «Утро» И.-С. Бах. «Шутка» И. Штраус. Вальс «Весенние голоса» П.И. Чайковский. «Времена года» («Подснежник»)
Активизирующая (возбуждающая)	В.-А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада» (финал) М.И. Глинка. «Камаринская» В.-А. Моцарт. «Турецкое рондо» П.И. Чайковский. «Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик»)
Успокаивающая (умиротворяющая)	М.И. Глинка. «Жаворонок» А.К. Лядов. «Музыкальная табакерка» К. Сен-Санс. «Лебедь» Ф. Шуберт. «Серенада»
Организующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности)	И.-С. Бах. «Ария» А. Вивальди. «Времена года» («Весна», «Лето») С.С. Прокофьев. «Марш» Ф. Шуберт. «Музыкальный момент»