

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Кадырова Р.Р.

**Московский государственный гуманитарный университет им. М.А.
Шолохова, Уфимский филиал**

**THE PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL
VIOLATIONS AT CHILDREN WITH THE DELAY OF MENTAL
DEVELOPMENT**

Kadyrova R. R.

**The Moscow state humanities university of M.A. Sholokhov. Ufa branch
Ufa, Russia**

Программа динамической реабилитации детей с отклонениями в развитии предусматривает различные виды стимулирующего воздействия. Особенно важно, чтобы ребенок активно участвовал в этом процессе, а занятия по освоению двигательных навыков, развитию мотивации, осознанных волевых усилий были посильными, усложнялись постепенно и доставляли ребенку удовольствие. Для этого прежде всего необходимо подобрать модули (расслабляющего и активизирующего характера), которые создавали бы комфортную обстановку и вызвал положительные эмоционально-моторные реакции у ребенка. В этой связи особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты света и звука, ощущений и ароматов, нежные звуки успокаивающей музыки. Различные мягкие модули: колонны, «сухой бассейн», заполненный цветными шариками - способствует освоению и совершенствованию двигательных навыков.

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на укрепление психического и физического здоровья ребенка. Пребывание в сенсорной

комнате способствует улучшению эмоционального состояния, снижению беспокойства и агрессивности, снятию нервного возбуждения и тревожности, активизации мозговой деятельности, ускорению восстановительных процессов после заболеваний.

Задачи программы:

-привитие навыков получения информации, дублируемой несколькими каналами восприятия;

-развитие познавательной сферы и органов чувств, коррекция нежелательных личностных особенностей;

-активизация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;

-обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения, -достижение состояния релаксации и душевного равновесия.

Основные методы программы:

-развитие кожно-кинестетической (общей) чувствительности как базы для -формирования зрительного и слухового восприятия;

-специальные упражнения;

медитативная сказка;

аутотренинг с использованием записи звуков природы, релаксационной музыки.

Участники программы:

Программа разработана для детей 9-10 лет (ЗПР) имеющих проблемы эмоционального развития (3г класс). Курс специальных занятий проводится в составе коррекционно-развивающих групп 4-6 детей.

Права участников программы:

-уважительное, доброжелательное отношение к детям;

-признание индивидуальности, ценности, значимости, уникальности ребенка;

-обязательная положительная эмоциональная оценка малейших достижений ребенка;

-развитие у детей способности к самостоятельной оценке своей работы;

-постепенность коррекционного процесса.

Сроки реализации программы:

Курс состоит из десяти занятий, проводимых два-три раза в неделю.

Два занятия проводятся в классе (1,5). Продолжительность занятия составляет 45 минут.

Структура и этапы реализации программы:

Реализация программы проходит в три этапа: первичная диагностика, коррекционная работа и вторичная диагностика.

Первичная диагностика

Проективная методика «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер), методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, шкала явной тревожности СМАС, методика «Многомерная оценка детской тревожности.»

№ п/п	Название методик	Автор	Цель	Методическое сопровождение
1	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса	Филлипс	Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.	Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.
2	Шкала явной тревожности для детей (СМАС)	Прихожан А.М.	Предназначена для выявления тревожности как относительного устойчивого образования у детей 8 -12 лет. Определить тревожность по оценке человеком тревоггенности тех или иных ситуаций обыденной жизни	Астапов В. М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте.

3	Проективная методика «Несуществующее животное»	Предложена М.З.Друкаревич	Диагностика личностных особенностей. Данная методика используется для изучения уровня тревожности и самооценки младшего школьника.	А.А.Карелин «Психологические тесты» Том 1.
4	Методика «Многомерная оценка детской тревожности»	Ромицына Е.Е.	Многошкальный опросник, позволяет многомерно оценить характеристики тревожности у детей и подростков.	Астапов В. М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте.

Коррекционная работа

Коррекционные занятия проводятся в форме игровой терапии в течение всего курса.

В программе используются упражнения, игры, релаксация.

Дети испытывают трудности в обучении из-за того, что основным способом восприятия для них, как правило, является лишь один из сенсорных каналов. Важно обучить ребенка многосенсорному восприятию, поскольку умение пользоваться всеми каналами восприятия является фундаментом, обеспечивающим эффективность любого обучения.

Кроме того, детей (особенно с такими невротическими проявлениями, как возбудимость, страхи, агрессивность, тревожность) чрезвычайно важно обучить приемам саморасслабления и снятия психомышечного напряжения.

Полное описание игровых занятий в сенсорной комнате приведено в Приложении.

Вторичная диагностика

Представляет собой проведение оценки результативности программы и заключается в сравнении показателей первичной (до начала занятий в сенсорной комнате) диагностики с результатами обследования после занятий по программе.

Главная цель программы является - снижение тревожности. Дети, принявшие участие в коррекционно-развивающей программе приобретают уверенность, умения проявить себя в коллективе, активно участвовать в играх и на занятиях. У многих исчезает страх перед аудиторией.

Перечень оборудования сенсорной комнаты

1. Мягкое напольное покрытие (матрац).
2. Сухой бассейн.
3. Напольная сенсорная дорожка с наполнителями.
4. Ребристый мостик.
5. Балансировочная дорожка.
6. Растение-водопад.
7. Центр тактильности.
8. Лампа - магический шар.
9. Аромонабор.
10. Сказочная настенная картина «Семь гномов»
11. Набор тактильных шариков.
12. Пузырьковая колонна.
13. Ящик с песком и подсветкой.
14. Конструкторы «Лего», строительные кубики..
15. Аквариум с рыбками.
16. Сухой бассейн для рук.
17. «Волшебные мешочки» с наполнителями для игр.
18. Аквалампа с рыбками.
19. Домик.
20. Шариковые лабиринты.

Описание оборудования сенсорной комнаты

Сенсорная комната - современный метод сенсорного воспитания младших школьников. Одним из современных методов сенсорного воспитания младших школьников является специально организованная

сенсорная комната (многофункциональная комната психологической разгрузки).

Первоначально сенсорная комната была разработана в Голландии с целью обеспечения больных с интеллектуальной недостаточностью подходящими средствами для проведения досуга и раскрепощения. Само слово «Снузилен» (сенсорная комната), трансформированное из голландского языка, составлено из слов – «обонять» и «осязать» и является попыткой выразить концепцию взаимодействия ощущений и эмоций. СК предназначена как для проведения лечебных сеансов детям и взрослым, так и для улучшения качества жизни здоровых людей. Поэтому за рубежом СК используются в специализированных реабилитационных центрах, спецшколах, центрах развития детей.

Опыт мировой, а в последнее время и отечественной практики, доказал, что симбиоз сенсорных и моторных упражнений положительно влияет на общее эмоциональное, речевое и социальное развитие, ведь недоразвитие и десинхронизация эмоционально-волевой сферы ребенка, его зрительного, слухового, тактильного генезиса являются составными частями хорошо известного диагноза – задержка психического развития.

Опыт использования СК есть и в России, где в 2004 году прошел I Международный семинар по применению сенсорных комнат для коррегирования отклонений в эмоциональной и когнитивной сфере детей.

Работа в СК проводится по следующим *направлениям*:

- профилактическая работа - предупреждение неблагоприятных психологических состояний у детей из неблагополучных семей;
- релаксация, в том числе по достижению телесно – ориентированной, мышечной релаксации у детей.
- развитие эмоциональной сферы, снятие тревожности, чувства страха;
- развитие всех познавательных процессов;

- психомоторная коррекция: развитие мелкой моторики, тактильная тренировка рук и стоп

Оборудование СК создается с учетом того, чтобы мозг ребенка активизировался стимуляцией базовых чувств (зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса) и вестибулярных рецепторов.

В сенсорной комнате ребенок не подвергается никаким давлениям извне и ощущает себя в полной безопасности, что способствует развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия), органов чувств, вестибулярного аппарата и коррекции личностных особенностей, а также релаксации.

Повышение интереса, движение и познание – вот ключи к развитию активного обучения детей. Все это заложено в оборудовании сенсорной комнаты, значительно повышающем эффективность и результативность образовательных, стимуляционных и релаксационных мероприятий.

Большое внимание было уделено механической стимуляции подошвы ног детей. Ведь подошва стопы – это скопление активных точек, рефлекторно связанных с внутренними органами. С этой целью в сенсорной комнате созданы сенсорные дорожки, которые позволяют ребенку любоваться красивыми, яркими цветочками, пройти босиком «по дну озера», камешкам, лежащим на его дне, ощутив рецепторами стопы твердость и мягкость, гладкость и шероховатость, тепло и холод поверхностей дорожек.

Оформление интерьера, цвет оборудования, подобраны с учетом психотерапевтического воздействия на психическое здоровье ребенка. Стены окрашены в спокойный цвет.

Оборудование сенсорной комнаты оказывает мягкое сбалансированное воздействие на органы чувств, на вестибулярный аппарат и центральную нервную систему, снимает нервное возбуждение и стресс, формирует ощущение покоя и умиротворения. Специальным образом подобранные цветовая гамма, волшебный свет и плавная музыка сливаются в единое чувство гармонии и спокойствия. В комнатах психоэмоциональной

коррекции беспокойство и агрессивность растворяются сами собой, улетучиваются негативные мысли. Эмоциональное состояние выравнивается, нормализуется сон, активизируется мозговая деятельность и в организме ускоряются восстановительные процессы.

1. Сухой бассейн. Квадратный с мягкими стенками *сухой бассейн*, наполненный пластмассовыми разноцветными шарами. Игры в «сухом» бассейне способствуют психо-эмоциональному развитию ребенка. Сухой бассейн удовлетворяет потребность ребенка в гармоничных движениях, стимулирует его поисковую и творческую активность, снижает уровень психо-эмоционального напряжения. Может использоваться для релаксации и активных игр. Тревожные, недостаточно уверенные в себе дети часто бывают скованы, зажаты. Шарики создают массажный эффект, помогают снять зажимы.



2. Музыкальное сопровождение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов

возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации.

3. Пузырьковая колонн. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, резвятся разноцветные рыбки, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они, то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Если прижаться к трубке, можно ощутить нежную вибрацию.



4. Напольная сенсорная дорожка с наполнителями на замочке. Воздействуют на рецепторы стопы, стимулируют внутренние органы, способствуют профилактике плоскостопия, оказывают оздоровительный эффект. Наполнители: фасоль, кусочки пенопласта, сухие травы, вата, крупы.



5. Ребристый мостик тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию движений, способствует профилактике плоскостопия.



6. Балансировочная дорожка развивает координацию движений, вестибулярный аппарат, произвольное внимание: имитация прогулки по разным временам года.



7. Искусственный водопад с подсветкой и журчащей водой. Способствует релаксации, развитию внимания, воображения, мышления. Он также выполняет важную функцию увлажнения излишне сухого воздуха в помещении.

8. Центр тактильности – набор полосок из материалов с разными тактильными поверхностями – развивает познавательную активность, коммуникабельность, память, мышление, внимание.

9. Акваламп с рыбками. Ее визуальный эффект создают разноцветные рыбки, крутящиеся на голубом фоне-океане, что привлекает внимание ребенка, развивают восприятие, оказывают благоприятное, расслабляющее действие.



10. Аромонабор – генератор запахов – для аромоигр и аромотерапии. Запахи выполняют важную связующую функцию между телом и сознанием. За доли секунды сигнал передается из обонятельного центра в определенный отдел мозга, который управляет эмоциями. Таким образом можно направленно воздействовать на настроение ребенка: взбодрить его или, наоборот, успокоить и т.п. Известно, что расслабляющее и успокаивающее действие оказывают лаванда, корица, сандаловое дерево, роза, валериана и др.

11. Настенная картина ручной работы с изображением сказочных персонажей («Семь гномов») с преобладанием зеленых и голубых тонов, создают эмоциональный комфорт и положительно влияют на психическое здоровье ребенка.



12. Набор тактильных шариков (мячей) из разных материалов: пластмассовые, металлические, резиновые. Поверхность шариков – гладкая, скользкая, шероховатая, колючая. Мягкие мячи - ежики и мячи-гиганты используются с целью повышения мышечного тонуса, снятия мышечных зажимов, развития вестибулярного аппарата, развития проприоцептивной и тактильной чувствительности, пространственных представлений, коррекции осанки, развития навыков партнерского взаимодействия.

13. Конструкторы. Основное назначение детских конструкторов – это развитие у ребёнка моторики рук, мышления и навыков конструирования. Конструктор позволяет развивать своё воображение и фантазию. Кроме того, ребёнок получает и представление о размерах предмета, так называемое масштабирование.



14. Аквариум. Аквариум положительно влияет на: успокаивает, расслабляет и помогает отдохнуть, оказывает терапевтический эффект, поддерживает восстановительные функции, уменьшает кровяное давление и предохраняет от депрессий. Наблюдая за рыбками, дети оказываются в мире фантастического разнообразия форм и красок.



15. Сухой бассейн для рук (коробка, заполненная просушенной фасолью) Для развития мелкой моторики необходимо сочетать пальчиковую гимнастику с самомассажем кистей и пальцев, используя для этого «сухой бассейн». Погружаясь как можно глубже в наполнитель, ручки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения — координированными.

Самомассаж кистей и пальцев рук в «сухом бассейне» способствует:

- нормализации мышечного тонуса;
- стимуляции тактильных ощущений;
- увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук;
- формированию произвольных, координированных движений

пальцев рук.

16 Светильни–сияющая плазма «Магический шар». Светильник плазменный выполнен в виде шара на подставке, работает от сети 220 V. При включении, внутри магического шара светильника образуются цветные молнии, которые разбегаются из центра в разные стороны. Если дотронуться до магического шара пальцем, то молнии в месте соприкосновения сойдутся

в один мощный поток. На подставке имеется кнопка подзвучки, при ее включении можно слышать электрическое потрескивание внутри шара. Такое зрелище завораживает и даже гипнотизирует. Магический плазменный шар создаст в помещении атмосферу загадочности, таинственности и волшебства.



17. «Волшебные мешочки» с наполнителями. В зависимости от темы занятия в мешочки кладутся одинаковые предметы, дети должны с закрытыми глазами доставать называемые психологом предметы.

18. Песок в ящике с подсветкой. Рисование песком - нетрадиционное направление изобразительного искусства. Песочная живопись (в том числе, как и общение с натуральным материалом) - развивает тактильную чувствительность и моторику пальцев, пространственное восприятие, мышление и внимание, воображение и фантазию. При рисовании песком развивается умение адаптироваться в меняющихся условиях, исследовательский интерес, познавательная активность. Можно использовать направление песочной психотерапии и психокоррекции, как способ снятия психологического напряжения, страхов и фобий, успокаиваться, гармонизировать внутренний мир, поднимать себе настроение.

Функциональные блоки оборудования сенсорной комнаты по воздействию на центральную нервную систему

Релаксационный блок	Активационный блок
Мягкое напольное покрытие (матрац)	Сухой бассейн
Растение-водопад	Напольная сенсорная дорожка с наполнителями
Аквалампа с рыбками	Ребристый мостик
Компьютер с колонками для прослушивания релаксационной музыки	Балансировочная дорожка
Мягкие подушечки	Растение – водопад
Аромонабор	Набор тактильных шариков
Набор тактильных шариков-мячиков	Сухой бассейн для рук
Пузырьковая колонна	Конструкторы
Аквариум	Центр тактильности
Плазма – «Магический шар»	Песок в ящике с подсветкой
Песок в ящике с подсветкой	

Виды и формы работы в сенсорной комнате

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Сухой бассейн	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение уровня психо-эмоционального напряжения. • Регуляция мышечного напряжения. Развитие: <ul style="list-style-type: none"> • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; • пространственных восприятий и представлений. • Коррекция уровня тревожности, агрессивности. 	Игра «Сундук с сокровищами». Игра «Времена года» Имитация плавания. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки.
Аквалампа – рыбки (световое воздействие)	Развитие: <ul style="list-style-type: none"> • визуального восприятия; • тактильного восприятия; • цветовосприятия. 	Сказкатерапия. Цветотерапия.
Компьютер с колонками для прослушивания релаксационной музыки	Создание психологического комфорта. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий.
Мягкие игрушки	Развитие фантазии и воображения. Снижение уровня тревожности	Игра «Мой герой».
Напольная сенсорная дорожка с наполнителями	Развитие: <ul style="list-style-type: none"> • проприоцептивной чувствительности; • рецепторов стопы; 	Игра «Школьная дорога». Игра «Четыре дороги». Игра «Волшебная дорожка».

	<ul style="list-style-type: none"> • речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи; • произвольного внимания • профилактика плоскостопия 	
Аромонабор	<p>Развитие обоняния. Формирование умения дифференцировать запахи. Стабилизация психического состояния. Релаксация</p>	<p>Игры: «Мой любимый запах», «Ароматы цветов». Упражнение «узнай запах»</p>
Ребристый мостик	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кинестетической и тактильной чувствительности; • рецепторов стопы; • вестибулярного аппарата; • коммуникативных навыков. <p>Профилактика плоскостопия. Коррекция страхов.</p>	<p>Игра: «Что чувствуют ножки». Игра: «Хлопок». Игра «Четыре дороги». Игра «Волшебная дорожка».</p>
Балансировочная дорожка	<p>Координация движений. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вестибулярного аппарата; • умения передвигаться по ограниченной поверхности; • умения передвигаться по ориентирам; • произвольного внимания 	<p>Игра: «Прогулка по временам года». Игра: «По следам». Игра: «Четыре дороги» Игра «Волшебная дорожка».</p>
Набор тактильных шариков с поверхностью из разных материалов	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • познавательных процессов; • мелкой моторики; • активизация мышления и внимания, • стимуляция тактильных анализаторов, • стимулирующее и расслабляющее воздействие 	<p>Игры «Хорошие новости», «Передаем мячик разнообразными движениями», «Таинственный гость», «Волшебный мячик», «Комплименты». Комплекс заданий на определение: разнообразия поверхностей, твердости и мягкости, тепла и холода, веса, скорости движения шариков-мячиков в зависимости от вида их поверхности и веса.</p>
Компьютер с колонками (Использование 3D звуков)	<ul style="list-style-type: none"> • Обогащение восприятия и воображения. • Создание психологического комфорта. • Релаксация: воздействие слуховых образов. • Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. • Активизация двигательной 	<p>Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации</p>

	активности. Формирование навыков саморегуляции.	
Пузырьковая колонна с рыбками	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие зрительного и тактильного восприятия, цветовосприятия, • активизация внимания. Релаксация в процессе представления образов.	
Плазма – «Магический шар»	Развитие тактильного восприятия, фантазии.	Игра «Загадай желание».

Занятие 1 и 5 проведены в классе

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Приветствие: Здравствуйте ребята! Давайте сядем в круг и познакомимся. У меня в руке волшебный мячик, каждый должен держать его в руке и сказать свое имя, чем любит заниматься в свободное время и какое у него сегодня настроение. Итак, начнем с меня - меня зовут Рита Рамильевна, в свободное время я люблю читать книжки кататься на коньках, сегодня у меня хорошее настроение (передаю мяч).

Теперь разминка:

Раз ладошка, два ладошка

Мы похлопаем немножко

А теперь сильней ты в ладоши бей.

Ножка раз и ножка два

Ну-ка топай, детвора.

Ой как звонко, ой как громко

Лучше всех топочет Дамирка

Ставим руки в стороны

Полетели вороны

А теперь синички

Маленькие птички

Вот теперь вы хомячки

К щечкам ставьте кулачки

Ну а здесь конец стиха

Начинается игра!

Игра на развитие тактильной чувствительности:

“Волшебный мешочек”.

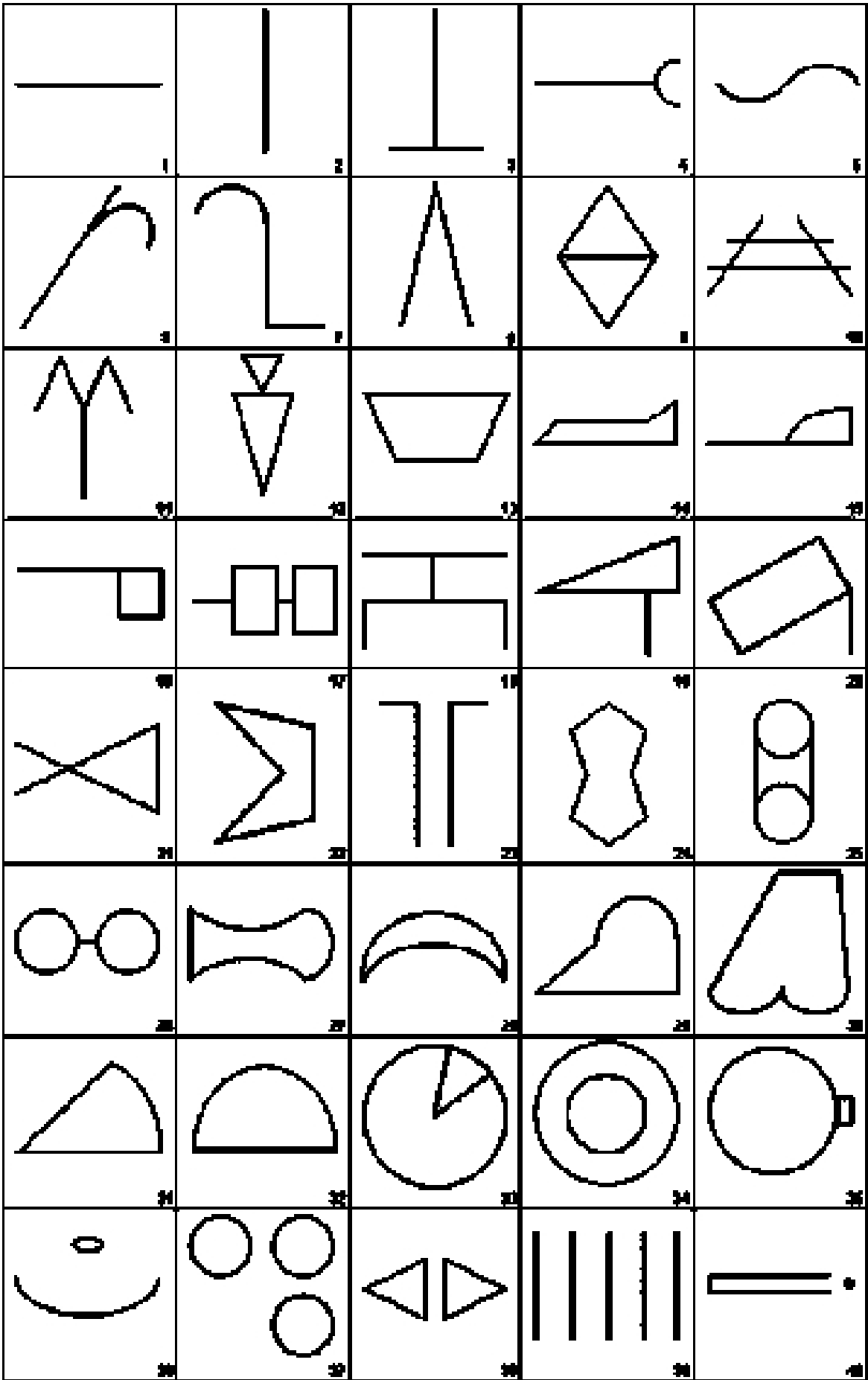
В этом волшебном мешочке находятся необходимые вещи для учебы. Вы должны, по очереди не глядя в мешок достать то, что я назову. Глазки закрыты.

Называю: карандаш, линейка, клей, ручка, точилка, маленькая книжка, маркер, ластик

Упражнение «Простые рисунки».

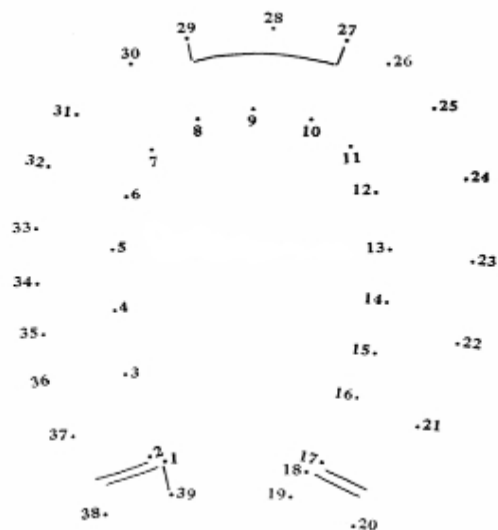
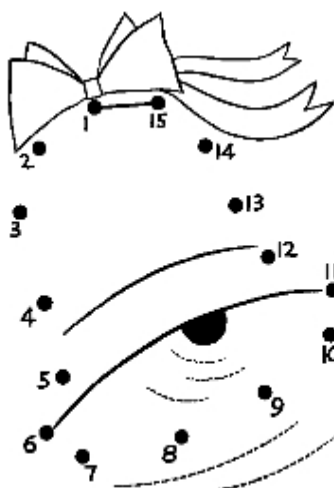
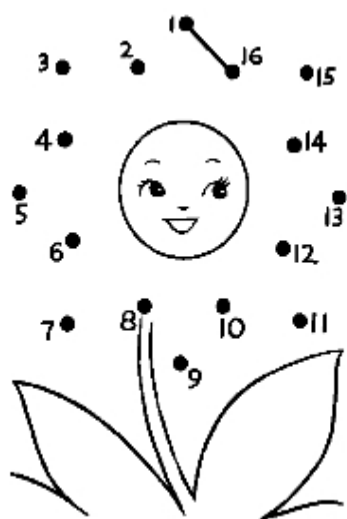
Ребята, вы видите рисунки которые состоят из контуров геометрических фигур, дуг и прямых. В них при создании не закладывается никакого определенного значения. Простые рисунки нужно разгадывать, то есть, находить в них смысл, отвечать на вопрос "Что это такое?".

Правила игры просты: нужно сказать, что за предмет изображен на рисунке. Чем больше решений, тем лучше. Единственное ограничение: не нужно поворачивать рисунки.



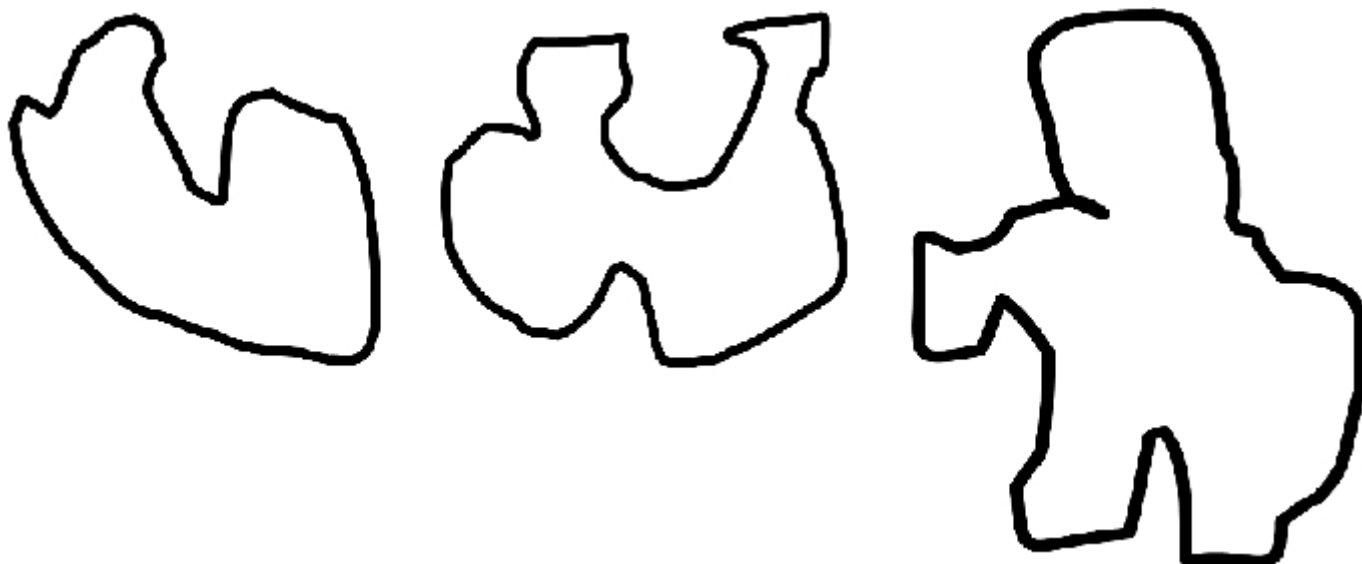
Упражнение на развитие мелкой моторики «Нарисуй по точкам»

Вы должны соединить цифры



Упражнение «Кляксы»

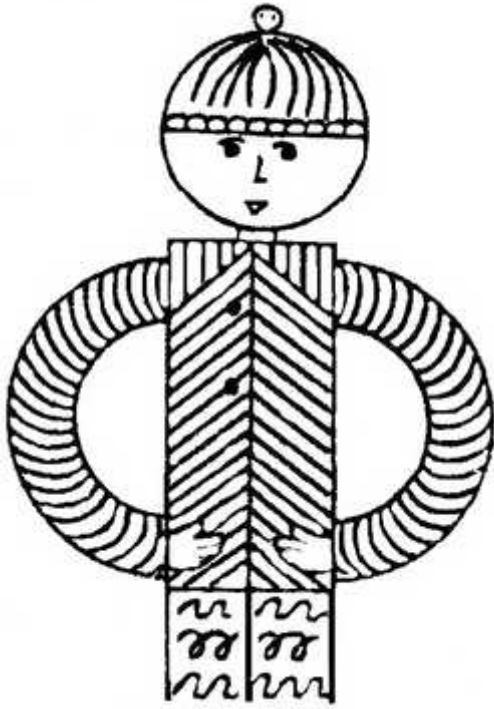
Нужно придумать из кляксы что-нибудь, что существует на самом деле.



Упражнение "НАРИСУЙ ОДНОЙ РУКОЙ "

ЦЕЛЬ: коррекция мелкой моторики рук, развитие пространственного мышления, умения ориентироваться на листе бумаги.

Инструкция: Нарисуй точно такую же картинку.



Упражнение «Отгадай предмет по описанию».

Дикое животное, живет в лесу, большое, лохматое, любит мед. (Кто? Медведь)

Дикое животное, хитрая, рыжая, с пушистым хвостом. (Кто? Лиса)

Насекомое, с разноцветными крыльями, похожа на цветок. (Кто? Стрекоза)

Транспорт, большой, тяжелый, с крыльями и хвостом. (Что? Самолет)

Овощ, красного цвета, круглый, его кладут в салат и в борщ. (Что? Свекла)

Сладкая, маленькая, в красивой бумажке. (Что? Конфета)

Упражнение «Похвали соседа».

Все участники сидят в кругу. Каждый делает комплимент соседу, сидящему справа.

Обсуждение: Кто самый лучший восхвалитель?

Игра "Какое что бывает?".

Играя в эту игру, дети научатся сравнивать, обобщать свойства предметов и, наконец, понимать значение таких понятий как высота, ширина, длина; классифицировать предметы по форме, размеру, цвету.

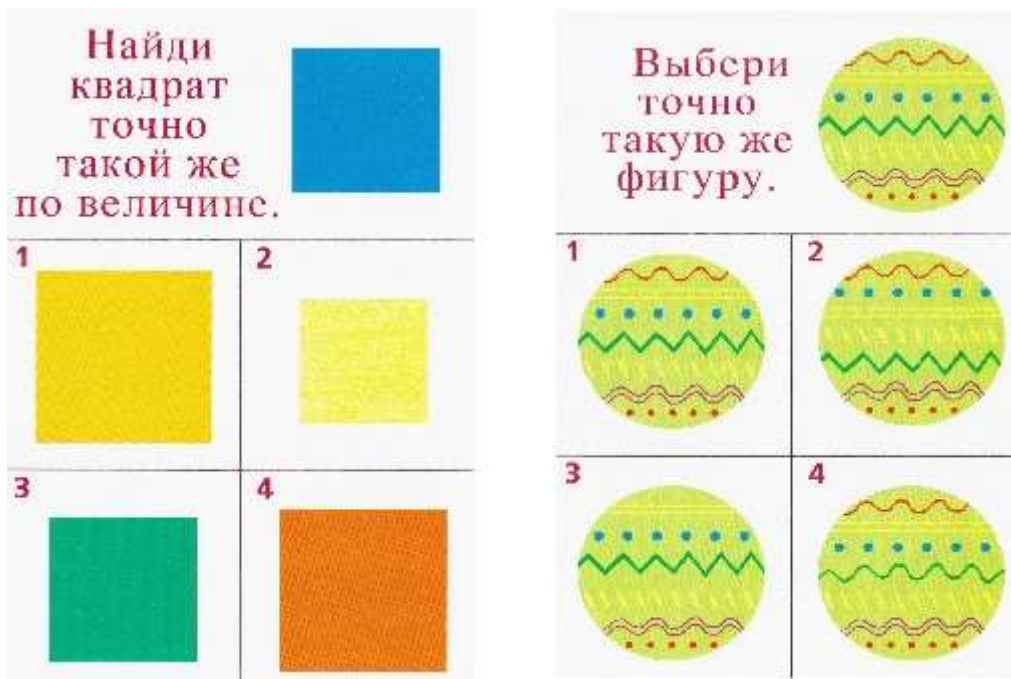
- Что бывает высоким? (дерево, столб, человек, дом). Здесь уместно спросить, что выше - дерево или дом; человек или столб.

- Что бывает длинным? (коротким)
- Что бывает широким (узким)?
- Что бывает круглым (квадратным)?

В игру можно включать самые разные понятия: что бывает пушистым, мягким, твердым, острым, холодным, белым, черным и т.д.

Упражнение «Выполни задание»

Выполни задание, изображенное на картинке.



Упражнение «Выполни задание»

Выполни задание, изображенное на картинке.



Ритуал прощания.

Занятие №2

Цели:

- создание положительного настроения в группе;
- развитие когнитивной сферы детей;
- активизировать произвольное внимание, умственные способности;
- развивать проприоцептивную и тактильную чувствительность, мелкую моторику;
- формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо - моторную координацию;
- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат;
- закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи;
- развивать коммуникативные навыки;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;-создание радостного настроения, развитие воображения, произвольного внимания;

- развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения;
- повышение самооценки, уверенности в себе.

Материалы и оборудование: пузырьковая колонна; напольная тактильная дорожка; ребристый мостик; сухой бассейн; дорожка с временами года; набор тактильных шариков; плазма - магический шар; центр тактильности; аквалампа с рыбками;

Тема: «Знакомство с волшебной комнатой »

1.Ритуал приветствия: «Здравствуйте дорогие ребята! Давайте сядем в круг и начнем наше занятие с игры «Хорошие новости». Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте мячик соседу, и так по кругу».

2.Также, остаемся в кругу и немного разминаемся:

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два — туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели — встали, сели — встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад.

Раз — два, раз - два

Заниматься нам пора!

3.а) Сейчас мы отправимся в путешествие искать сокровища в волшебном сундуке (в качестве которого выступает сухой бассейн). Начинается он с магического шара. Давайте сядем в круг и дотронемся до магического шара с закрытыми глазами и загадаем желание (дети по очереди дотрагиваются до плазмы)

б)-Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте пойдем в лес по тропинке (**ходьба по сенсорным напольным дорожкам с наполнителями**). Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Не торопитесь.

-Что чувствуют ваши ножки?

-Что изображено на подушечках?

в)-А теперь мы пойдем по волшебному лесу. (**напольная дорожка со цветами и следами**) Надо идти след в след, чтобы не оступиться и не упасть в воду. Руки расставьте в стороны. Смотрите внимательно, по какому времени года вы проходите, и называете его (в зависимости какого цвета след ребенок должен назвать время года, играет музыка «Голоса лета»)

г)-Ребята, подойдите поближе к **пузырьковой колонне**, посмотрите, что там плавает? (правильно-рыбки). Давайте понаблюдаем за плавными движениями рыбок в воде, посмотрите, как меняется цвет воды – а на морском дне – праздник! И ваше настроение должно быть таким как у них! Ребята, давайте теперь по музыку изобразим наших рыбок!

д)-Ребята, перед нами **сундук с сокровищами (сухой бассейн)** Для каждого из вас там спрятан сюрприз, вы должны найти среди шариков мягкую игрушку которой приклеена надпись. Теперь по очереди погружаемся в бассейн, ищем сокровище! (В качестве сокровищ выступают личные качества.) Тот, кто находит отклеивает листок и зачитывает написанное. (Психолог спрашивает: «Верно? Так ли это?». Затем остальные ребята

отвечают).

4. Игра «Съедобное – несъедобное».

Упражнение выполняется с мячом. Психолог называет различные предметы: если это съедобное – игроки ловят мяч, а если нет, то не ловят.

5.Релаксация. Ребята, все поудобнее ложимся на коврики наступают "Волшебный сон". (Играет релаксационная музыка)

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают

Отдыхают, засыпают (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена....

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется (2 раза)

Дышится легко... Ровно... Глубоко.

Длительная пауза.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Подтянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать.

Стихотворная формула читается медленно, тихим голосом, с длительными паузами. Желательно использовать спокойную, расслабляющую музыку.

6. Ритуал прощания. Вручение медальонов, конфет.

Занятие №3

Ритуал приветствия: «Здравствуйте ребята! Давайте сядем в круг. У меня в руке тот же самый волшебный мячик. Помните его? Когда он окажется у вас в руках назовите, какое у вас сегодня настроение».

Разминка:

Раз присели, два привстали

Руки кверху все подняли

Сели, встали, сели, встали

Ванькой-встанькой словно встали

Руки кверху все прижали

Заниматься начинаем!

Тема занятия: Времена года

Цель занятия: Обобщение и закрепление знаний о временах года, развитие умения входить в игровую ситуацию, действовать в воображаемом плане, использовать предметы-заместители, учить переносить в игру увиденное в процессе экскурсий, показов и т. д., воспитание умения вслушиваться в музыкальное произведение, чувствовать определенное настроение, создаваемое характером музыки, развитие восприятия, воображения, памяти.

Оборудование: сухой бассейн, тактильная доска, световая труба с пузырьками, музыка для релаксации, мешочек с кусочками меха белого, рыжего, серого, коричневого цвета.

Ход занятия: Психолог обращается к детям:

1.Сегодня мы будем играть ребята. Посмотрите, это уже не Сенсорная комната кругом, а лес с разными временами года. Давайте оглядимся кругом: снег накрыл землю как покрывалом (раскидываем кусочки ваты на сенсорную дорожку), посмотрите на яркую тропинку (показываю сенсорную дорожку с наполнителем), на цветочки сели пчелки, они работают -

добывают нектар, по тропинке гуляют дружные животные, назовите их (дети рассказывают о животных).

Ребята, расскажите, пожалуйста о вашем любимом времени года (дети рассказывают, психолог задает вопросы)

2.А теперь подойдем к волшебному сундуку, он наполнен временами года (зеленые шары - лето «вокруг цветут яркие цветочки, трава, деревья все зеленого цвета», желтые - осень «листья пожелтели», белые-зима «все покрыло белым одеялом», весна - синие «снег тает, бегут ручьи»). По 2 погружаемся в бассейн, когда я говорю – весна, вы быстро берете в руки синие шарики, лето - зеленые, красные, осень - желтые, зима-белые. Начали...

3.Кто же живет зимой в лесу? (Дети называют). Летом? (дети называют медведи, волки, зайцы, белки, ежики) **Вот мешочек, суньте в него руку и найдите там теплый мех.** Правильно, вот он. Какой он? Нежный, пушистый. Как вы думаете, вот этот рыжий мех чей?(лисы); А этот белый? (зайца); Коричневый? (белки); Серый?(волка)

4.Давайте потрогаем зимний лес (**тактильная доска**). А какое дерево остается одетым зимой? Елка. Какая она? Правильно, колючая. Давайте найдем, что похоже на елку.

5.Вот мы и погуляли в лесу. Замерзли? Пойдем греться в дом. Ах, как завалило дорожку снегом. Придется взять лопаты и расчистить (**дети совершают действия с воображаемыми предметами**). Раз, два. Все, дорожка свободна, заходите в дом. (Дети проходят по напольной сенсорной дорожке к камину- пузырьковой колонне)

6.Можно проходить в комнату. О, у нас уже горит камин (**пузырьковая колонна**). Он похож на печку, внутри горит огонь, он освещает и греет всю комнату. Сядем возле него на теплый коврик, будем смотреть на пламя. Какой золотистый, горячий огонь. Тепло вам? Давайте слушать музыку.

7.Понравилось вам наше путешествие по временам года? Чем мы занимались? Вам понравилось?

Ритуал прощания: «Подарите друг другу улыбки».

Занятие 4. Тема: «Волшебство сенсорной комнаты».

Цели:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активизация различных функций центральной нервной системы за счет обогащенной мультисенсорной среды.

Блок деятельности:

Коррекционно-развивающее занятие состоит из нескольких этапов.

Первый этап - создание настроения на совместную работу, «вхождение в сказку»:

- разминка, снятие волнения, напряжения - упражнение «Капли дождя»

Второй этап -

- активизация участников, развитие рецепторов стопы упражнение «Четыре дороги»;
- расслабление - игра в сухом бассейне «Море шариков»;
- развитие мелкой моторики, координации движений - игра «Осьминожки»
- упражнение «Осуществление любых желаний», «Пузырьковая колонна» с подсветкой и рыбками, аквариум;
- формирование коммуникативных навыков, координации движений - упражнение «Пузырек воздуха»

Третий этап - подведение итогов занятия, обобщение приобретенного опыта.

Подведение итогов занятия :

Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями Вы бы хотели поделиться?

1. Вхождение в сказку

1. Психолог : «Здравствуйтесь ребята, сегодня отправляемся в сказочное увлекательное путешествие, но прежде чем мы отправимся, давайте

поприветствуем, друг друга так, словно капает дождик. Рассаживаемся в круг, кладем руки на колени соседа, хлопаем по коленкам сначала один раз потом два, затем три раза.

В этом упражнении необходимым условием является стремление к групповой сплоченности.

II. Основной этап

2. Психолог:

Далеко-далеко, где-то в море - океане есть Чудо – остров. Окружен этот остров скалами прибрежными. Да и путь к нему не легкий. Не ищите этот остров на карте, все равно не найдете, потому что этот остров сказочный. Все на нем необыкновенно. Нам предстоит интересное путешествие, полное приключений и препятствий.

3. Упражнение «Четыре дороги»

Психолог демонстрирует четыре дороги и рассказывает о каждой из них. «Каждая из четырех дорог приведет вас к острову. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога — самая легкая, ровная и гладкая (на пол кладется **шарф** или аналогичный кусок ткани).

Вторая дорога труднее: вы должны пройти по мостику очень аккуратно, расставив руки в стороны и при этом сохранять равновесие (расстилается **ребристый мостик**)

Третья дорога еще труднее: она состоит из 7 кочек, вы должны наступать не на каждую кочку, а через один (**дорожка с 7 наполнителями**) Эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая.

Четвертая дорога — самая трудная. Сначала вы должны пройти по морским камням, затем по следам, но наступая на каждый след вы называете что может быть такого цвета (**дорожка с яркими следами**). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, почувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а психолог отмечает для себя, кто какой путь избрал.

Психолог : Ребята, а теперь посмотрите какое на острове прекрасное море, море шариков.

3.Игра в сухом бассейне « Море шариков»

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (животе). Дети имитируют соответствующие движения - плавание.

4.Игра « Осьминожки»

Детям предлагают представить, что их руки превратились в морских обитателей осьминожек. Правая рука, осторожно передвигая свои щупальца - пальцы, путешествует по морскому дну в сухом бассейне. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга, замерли, потом стали вместе обследовать морское дно.

5 Упражнение «Золотые рыбки» Психолог: Ребята, у жителей острова живут золотые рыбки вот в таком дворце (включается «пузырьковая колонна») и умеют они исполнять желания. Посмотрим на рыбок?

Дети наблюдают за рыбками, считают их, называют цвета, руками проводят по «пузырьковой колонне», описывают свои тактильные ощущения.

6.Упражнение « Осуществление любых желаний»

— Представьте, что вы стали золотой рыбкой. Для вас нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое желание, сотворить любое чудо.

Подумайте, что бы вы сделали, если бы были золотой рыбкой? Кто готов?

(Психолог передает ребенку золотую рыбку из бумаги, и тот начинает говорить. Потом рыбка переходит к следующему ребенку, и т. д.)

7.Упражнение « Пузырек воздуха»

Психолог : Ребята посмотрите, какие тут пузырьки...

Давайте представим себя пузырьком воздуха, невесомым, воздушным и легким. Дети ходят на носочках очень тихо, легко и мягко. (играет релаксационная музыка)

8. Игра «Волшебный мешочек»

Дети сидят в кругу, глазки закрыты, достают из мешочка называемые психологом предметы.

Психолог : Вот и закончилось наше путешествие по Чудо-острову. Вам понравилось? Что нового узнали вы на занятии ? (Ответы детей)

Занятие№5

Психолог: Здравствуйтесь, ребята! Я очень рада вас видеть. Скажите, с каким настроением вы пришли сегодня на занятие? (*Ответы детей*). Сегодня мы поиграем в подвижные игры.

1.Упражнение "ПЕРЕДАЙ МЯЧИК".

ЦЕЛИ: Сплочение учащихся, создание положительного настроения на предстоящую деятельность, развитие ловкости, быстроты, точности движений.

Психолог: а) Сидя в кругу, мы должны как можно быстрее передать мячик, не уронив его. б)Теперь встаем в круг спиной и передаем мячик. в) затем спиной к центру, убрать руки за спину и так передавать мяч. г) теперь с закрытыми глазами сидя передаем мячик.

-Ребята, молодцы! Наша группа дружно работает.

2.Упражнение «Графический диктант».

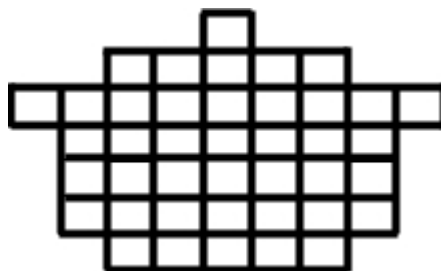
-Выполните задание под мою диктовку. Отгадайте загадку по окончании работы.

2 клетки вправо, 1 клетка вверх, 2 клетки вправо, 1 клетка вверх, 1 клетка вправо, 1 клетка вниз, 2 клетки вправо, 1 клетка вниз, 2 клетки вправо, 1 клетка вниз, 1 клетка влево, 3 клетки вниз, 1 клетка влево, 1 клетка вниз, 5

клеток влево, 1 клетка вверх, 1 клетка влево, 3 клетки вверх, 1 клетка влево, 1 клетка вверх.

Загадка: Кашу варим в ней и суп.

Будут сыты все вокруг (*кастрюля*).



3. Упражнение "РЕШИТЕ ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧКИ"

Цель: Развитие мышления и мыслительных операций.

Задача 1. Двое мальчиков играли в шашки 2 часа. Сколько часов играл каждый мальчик? (*ОТВЕТ: 2 часа*)

Задача 2. Можно ли бросить мяч так, чтобы он пролетев некоторое время, остановился и начал движение в обратном направлении? (*ОТВЕТ: Можно, если бросить мяч вверх*)

Задача 3. На столе стояло 3 стакана с вишней. Костя съел один стакан вишни. Сколько стаканов осталось? (*ОТВЕТ: 3 стакана*)

Задача 4. Алёша идёт в школу 5 минут. Сколько минут он потратит, если пойдёт в школу вместе со своей сестрой? (*ОТВЕТ : 5 минут*)

Задача 5. Шли 7 стариков, у них 7 посошков, На каждом посошке 7 сучков, На каждом сучке 7 узелков, На каждом узелке 7 пирогов, На каждом пироге 7 воробьев, На каждом воробье 7 хвостов. Сколько было стариков ? (*ОТВЕТ : 7 стариков*)

Задача 6. Наступил долгожданный январь. Сначала зацвела 1 яблоня, а потом ещё 3 сливы и 2 вишни. Сколько всего деревьев зацвело? (*ОТВЕТ: Зимой деревья не цветут*)

Задача 7. У животного 2 правые ноги, 2 левые ноги, 2 нога спереди, 2 ноги сзади. Сколько всего ног у животного? (ОТВЕТ : 4 ноги)

Психолог: Самым активным при решении задач был (называет ученика) Ему достается приз конфетка.

4.Упражнение "НАЙДИ СЛОВО"

ЦЕЛИ: коррекция зрительного восприятия, развитие мыслительных процессов, самоконтроля, внимания.

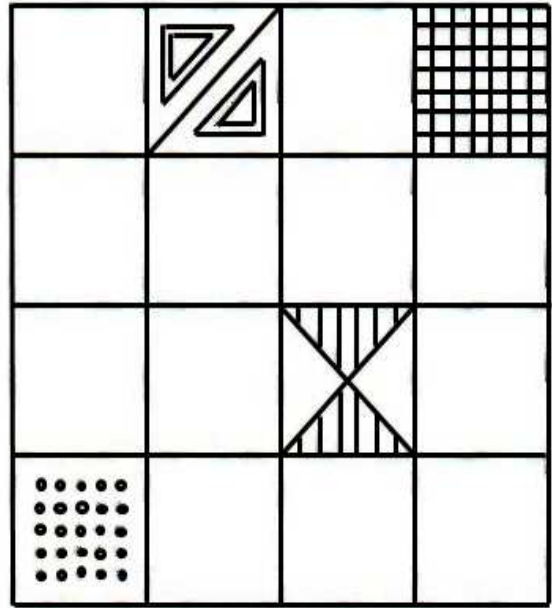
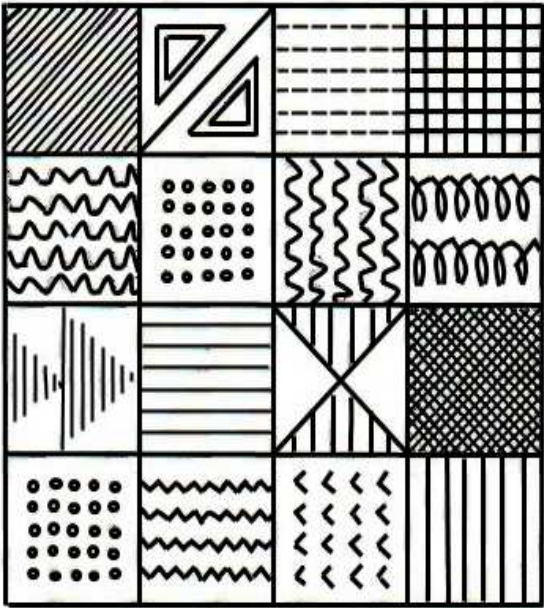
ИНСТРУКЦИЯ: Найди среди букв, написанных в квадратах слова, связанные со школьной тематикой. Читать можно только по вертикали и по горизонтали.

П	О	Д	Л	И	Н	Е	Й	К	А	Щ	З	Ц	К	И
И	М	П	А	В	К	У	Ц	В	Л	А	С	Т	И	К
Ф	В	А	П	Р	О	Л	Д	Т	Е	Т	Р	А	Д	Ь
Р	У	Ч	К	А	Г	О	Л	Д	Ж	Э	У	Ц	Й	М
П	Е	Н	А	Л	М	П	Р	Г	О	Л	Д	Ж	Э	Э
М	И	Р	П	А	У	Ч	Е	Б	Н	И	К	Ь	Б	Л
Ю	Т	Ь	О	П	А	В	Д	Н	Е	В	Н	И	К	С

Ответы: Линейка, ластик, тетрадь, ручка, пенал, учебник, дневник.

5.Упражнение "КОВРИК"

Рассмотри коврик, расположенный на левом рисунке. Нарисуй на коврике справа точно такие же узоры, как на коврике слева.

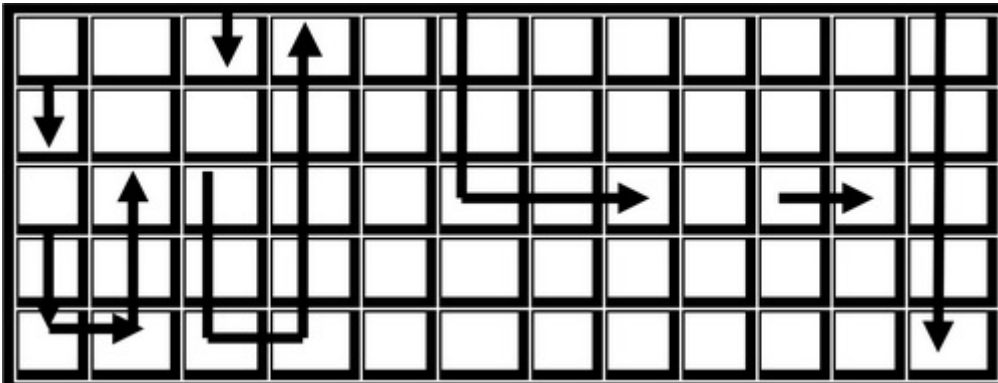


6.Упражнение . "Составь предложение из букв".

В таблице написана скороговорка. Ниже дан ключ. Если идти по стрелкам, то можно расшифровать её.

Правильный ответ: "У Сашки в кармашке шишки да шашки."

Г	Е	В	Е	Г	Ш	В	У	Е	У	Р	Ш
У	Л	Ж	К	И	И	В	Н	Л	К	Г	А
Т	И	К	Ш	С	Ш	К	И	Н	Д	А	Ш
С	К	А	А	Р	З	Е	Ц	Н	В	А	К
А	Ш	Р	М	К	Д	Р	У	Д	З	Л	И



7.Упражнение "ШИФРОВКА"

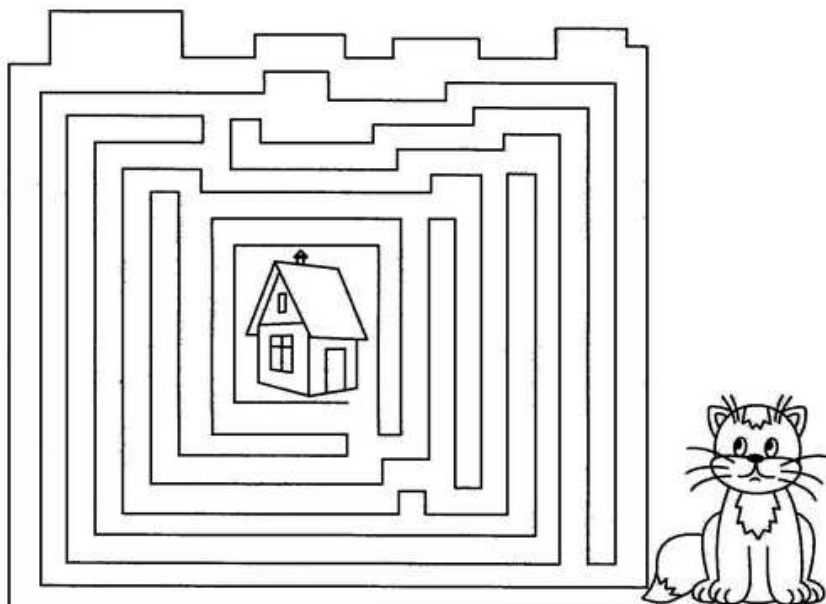
Используя предложенный ключ, надо расшифровать шифровку, в которой зашифрована пословица о труде. («Труд человека красит, а лень портит»)

Р	Т	К	Д	В	Ч	М	Ь	П	С	Б	Л	Н	Е	О	У	И	А	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

2	1	16	4		6	14	12	15	5	14	3	18		3	15	1	7	17	2	,
---	---	----	---	--	---	----	----	----	---	----	---	----	--	---	----	---	---	----	---	---

18		12	14	13	8		9	15	1	2	17	2
----	--	----	----	----	---	--	---	----	---	---	----	---

7.Упражнение "ЛАБИРИНТ".



8.Упражнение "ДРУЖБА НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ".

Стоящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку. (По очереди). Подведение итогов занятия.

Занятие 6.

Тема: «Мир вокруг нас»

Цели:

- Развивать у детей все сенсорные каналы восприятия и органы чувств;
- Развивать зрительное восприятие;
- Развивать слуховое восприятие и упражнять в подборе цветов и шариков;
- Развивать фантазию при составлении рассказа «Таинственный гость»;

-Развивать рецепторы стопы, тактильную чувствительность рук и закреплять умение передавать свои ощущения в связной речи;

-Развивать общую, мелкую моторику, речь, внимание, мышление, память, социальные навыки: умение работать в парах, группе, договариваться, учитывать мнения товарищей;

-Закреплять умение узнавать цвета, упорядочивать ряд по цветам радуги;

-Воспитывать интерес к совместной игре, чувства коллективизма, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную поддержку.

-Снятие эмоционального напряжения.

Оборудование:

Сенсорная дорожка (с наполнителями), ребристый мостик, аудиозапись со спокойной музыкой, цветные полоски (семь штук), нарисованное солнце, сухой бассейн с разноцветными шариками (зеленые, красные, белые, синие), мячик в форме смайлика с наполнителем для развития моторики руки, волшебный мячик с жидкостью внутри и подсветкой, мягкое напольное покрытие.

Ход занятия.

1.Организационный момент:

-Ребята, посмотрите, к нам сегодня в гости пришел необычный человек, посмотрите, какой он веселый, яркий...какая красивая улыбка на его лице, и волосы у него разноцветные.(показываю веселка). Только наш гость не представился, то есть не сказал, как его зовут, откуда он пришел к нам, единственное, что он нам сказал, это то, что у него ВСЕГДА прекрасное настроение. Ребята, я передаю вам нашего «Веселка» в руки, вы должны придумать ему имя, рассказать, откуда он пришел к нам, и как ему удастся все время быть в хорошем настроении? Итак, все по очереди рассказываем о таинственном госте!

-А теперь мы с нашим гостем отправимся в путешествие...В «Мир вокруг нас». Это мир, который мы

можем увидеть, услышать, ощутить, почувствовать, а также рассказать обо всём этом другим людям.

2.Основная часть:

-Ребята, представьте себе, что у вас грустное настроение. Какое у вас при этом выражение лица? Покажите.

-Если у нас будет хорошее настроение, мы очень понравимся нашему таинственному другу. Давайте попробуем поднять друг другу настроение, а поможет нам в этом волшебный мячик. Передавая мячик по кругу вы должны сказать другу что-то приятное, о том что в товарище тебе нравится. Говорить будем по очереди, я начну, а вы продолжите. Игра «ВОЛШЕБНЫЙ МЯЧИК» начинается...

-ИЛЬЯС, ты добрый и заботливый...(дети говорят о друзьях что-нибудь хорошее).

-Ну что, приятно было услышать от друзей хорошие слова? Какое теперь настроение? (дети перечисляют: весёлое, бодрое, радостное,солнечное).

-От ваших добрых слов проснулось солнышко (психолог показывает детям нарисованное солнце, но без лучей). Но посмотрите, солнышко засияет только тогда, когда у него появятся разноцветные лучи. Лучи должны располагаться вокруг центра солнца в порядке следования цветов радуги. Вспомните и назовите по очереди эти цвета. Но обязательно запомните, кто какой цвет назовёт, тот такого же цвета будет потом выкладывать ряд вот из этих цветных полосок (психолог берёт и ставит на стол поднос, на котором лежат цветные полоски-лучи. (Дети называют цвета радуги по порядку.)

-Правильно. Молодцы, красивые у вас получились солнечные лучики!!!

-Солнце улыбается, путешествие продолжается! Мне кажется, даже жарко стало... Я предлагаю вам продолжить наш путь вот по этой «волшебной дорожке» (ходьба по сенсорным напольным дорожкам). Идти надо не спеша друг за другом под музыку. Иногда я буду хлопать в ладоши вы останавливаетесь, и рассказываете о том, что чувствуют ваши ножки.

(Проводится игра «ВОЛШЕБНАЯ ДОРОЖКА», по ходу психолог спрашивает детей об их ощущениях: «Что чувствуют твои, Иван?» и т.д.).

- Ребята, пройдемте к полянке, посмотрите как много ярких цветочков здесь. Скажи какие цветочки вы знаете, и какого они цвета? (дети называют названия цветов). Теперь по двое располагаемся на лугу и когда я говорю **василек** либо **колокольчик** вы берете в руки синие шарики, когда говорю **одуванчик**-белые, **ромашка** или **мать-и-мачеха** - желтые, **земляника** – красные, **трава** - зеленые.

-А теперь пришло время отдыхать и **слушать сказку**, закройте глазки (дети располагаются на мягком покрытии) Подготовка к медитативной сказке. Для того чтобы создать такую сказку, ребенку необходимо вспомнить ситуацию, когда он чувствовал себя счастливым, спокойным и радостным. Когда внутри него царил гармония. Далее формируются положительные образы по всем пяти модальностям (зрительным, слуховым, обонятельным, вкусовым и тактильно-кинестетическим).

Создание медитативной сказки:

Представь себе, как на рассвете, пока все ещё

спят, ты заходишь в пробудившийся ото сна лес. На листьях деревьев, под солнечными лучами, переливаясь всеми цветами радуги, сверкают капельки прошедшего ночью дождя. Ты вдыхаешь свежий утренний воздух, шелковая трава нежно щекочет твои ноги, ветви деревьев приветствуют тебя своим тихим шелестом. Поют птицы. На поляне, краснеет земляника.

Ты срываешь сочные спелые яблоки и ощущаешь во рту их сладость. Из под куста выглядывает ежик. Он касается своим влажным носом твоей руки и убегает. А ты идешь дальше.

Выйдя из леса, видишь огромное прозрачное озеро. Ложишься на песчаный берег и смотришь в чистое небо. Шум волн действует успокаивающе.

Тебе легко и спокойно.

А вот пролетает стая птиц. Ты наблюдаешь за их полетом и медленно и

плавно сам отрываешься от земли, поднимаешься над озером и летишь, словно птица, переставая ощущать свое тело. Оно такое легкое, как облака. Движения твои легки и свободны. Ты паришь и наблюдаешь необыкновенную красоту, которую невозможно увидеть с земли. Сквозь кристальную гладь озера виден волнистый песок с гладкими камешками и ракушками... Ты испытываешь необъяснимое чувство, которое делает тебя богаче, начинаются открываться новые ощущения, от которых становится легко и хорошо.

Всё, что тревожило тебя раньше уходит, уступая место теплу и доброте солнечного утра.

Ты опускаешься на волну и она покачивает тебя будто бумажный кораблик. Облака, птицы, солнечные лучи - все улыбаются вокруг, даря эти улыбки тебе. Ты плывешь к берегу, поднимаешь со дна камешек на память о том мире, в котором сейчас находишься. Мире тепла, доброты и любви.

Возьми его с собой и вместе с этим камешком с тобой всегда будет то, что ты увидел и почувствовал.

-Итак... Наше путешествие подходит к концу... Вам оно понравилось???

-Давайте все вместе сядем на ковре в большой круг. Вспомним названия игр, которые вам запомнились. Вспомните сказку, где вы побывали? Ребята, вы сегодня в путешествии были полны сил, энергии, проявили себя дружными детьми, много узнали нового. Постарайтесь сохранить все эти ощущения и качества не только на сегодня, но и навсегда!!! Наше путешествие в «МИР ВОКРУГ НАС» закончилось.

-Улыбнитесь нашему гостю и попрощайтесь с ним: «До свидания!!!».

Занятие 7. «Мы веселые ребята»

Цели занятия:

-создание положительного настроения в группе, создание положительного настроения с помощью активных игр в «сухом» бассейне;

-развитие тактильной чувствительности; обучение самостоятельному снятию напряжения рук;

-развитие тактильного восприятия, дружеских отношений в коллективе;

-развитие двигательных функций, снятие психоэмоционального напряжения, формирование положительных зрительных, слуховых, обонятельных и тактильно-кинестетических образов (восприятие окружающего мира через слух, зрение, обоняние (во время прослушивания медитативной сказки)).

Оборудование: пузырьковая колонна с рыбками, сухой бассейн, сухой бассейн для рук, релаксационная музыка, мягкое напольное покрытие,

Ход занятия:

1. Упражнение «Давайте поздороваемся!»

Игроки сидят напротив друг друга, образуя круг. Они по кругу здороваются теми частями тела, которые указывает психолог. (Например: ладошками, пятками, носами, ушами, локтями и т.д.).

2. Игра «Мое имя».

К шарикам заранее прикрепляются буквы, составляющие имя ребенка (или цифры от 1 до 10), затем их перемешивают среди других шариков. Задача ребенка найти шарики с буквами и составить свое имя, или найти все цифры. Такие игры стимулируют активность ребенка, его подвижность, улучшают настроение и разрабатывают движения в суставах.

3. Игра «Найди ракушки». Дети закрывают глазки, опускают руки в «сухой» бассейн для рук и ищут там ракушки.

4. Самомассаж.

Упражнения могут выполняться в положении сидя или стоя.

«Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10

вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

5. Упражнение: «Дети наоборот».

Давайте подвигаемся! Представьте, что мы все — очень вредные детки и делаем все наоборот: скажут сесть — встанем, побежать — стоим, опустить руки — поднимаем. Делайте наоборот все, что делаю я» (психолог встает — дети садятся, побежит — дети стоят, одевает пиджак — дети снимают, качает головой сверху вниз (да) — дети мотают головой из стороны в стороны (нет) и т.п.).

6. Упражнение «Узнай меня».

.Ребята, теперь мы попытаемся узнать друг друга на ощупь. Каждому по очереди завязываю глаза, вы ощупываете друг друга и называете его имя. Пожалуйста, не разговаривайте, не смейтесь, не подсказывайте.

7. «Морское путешествие». Медитативная сказка:

Ребята, располагаемся на мате по удобнее, закройте глазки, представь, как ты идешь по берегу тихого, спокойного и теплого моря. Доносится легкий морской ветерок. Над тобой - высокое, чистое, голубое небо. Сквозь кристально чистую гладь виден волнистый песок с гладкими камешками и ракушками. Из под них высовывается маленький рачок. Появляется стайка маленьких, пестрых рыбок, которые весело плавают. На дне моря идет своя привычная жизнь. Но вот ты поднимаешься на белое облачко. Оно очень мягкое, нежное и слегка покачивает тебя. К тебе подлетает яркая, красивая бабочка, ты легенько садишься на ее крылышко, и вы вместе спускаетесь на землю, бабочка оставляет тебя на мягкой травке, а сама медленно кружится и улетает.... ты открываешь глазки и забираешь с собой на целый день приятное ощущение, которое получил во время прослушивания сказки.

8. Ритуал прощания: чем занимались на занятии? Что понравилось? Что вы представляли во время прослушивания сказки? Где побывали?

Занятие 8. Тема «Дружба»

Цели занятия:

- развитие эмоциональной сферы, научить детей выражать свое эмоциональное состояние в движениях и позе, мышечное расслабление;
- пространственная ориентировка;
- улучшение эмоционального фона;
- развитие двигательной раскрепощенности;
- развитие тактильного ощущения, внимания, памяти;
- снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: «магический шар», подвижная музыка, листочки с заданиями для упражнения «Самый-самый», релаксационная музыка, мягкое напольное покрытие.

Ритуал приветствия: «Здравствуйтесь ребята, подарите друг другу улыбки и хорошего настроения на целый день!»

Упражнение 1. «Спонтанный танец»

Инструкция: «Сейчас мы включим музыку, и каждый по очереди дотронется до магического шара, он поможет нам представить себя в каком-либо образе (животного, растения, птицы, сказочного героя и т.д.), который бы соответствовал музыке, а потом изобразим его. Вы можете свободно двигаться по комнате». (При помощи этого упражнения дети учатся выражать свои эмоции в танце, это помогает осознанию своего эмоционального состояния, выплескиванию своей агрессивности не на кого-либо, а в пространство, где никто не пострадает, никто не будет ругать и осуждать. Именно в этом состоит главный психотерапевтический эффект данного упражнения.)

Упражнение 2. «Самый-самый»

Для каждого ребенка даются листочки с заданиями, задача детей — расположить в порядке убывания. Например:

— Кто самый быстрый: ракета, бабочка, птица, самолет, вертолет» — ответ: ракета, самолет, вертолет, птица, бабочка;

- Что ярче светит: настольная лампа, люстра, прожектор, свеча, солнце?
- Что теплее: шуба, платье, купальник, пальто, сарафан? - ответ: шуба, пальто, платье, сарафан, купальник;
- У кого хвост длиннее: заяц, мышь, лиса, еж, белка?
- Кто самый медленный: собака, лошадь, червяк, змея, черепаха? -
- Что самое крепкое: древесина, железо, пластмасса, алмаз, бумага?
- Если в воду бросить камень, картонную коробку, платье, деревянный стул и булку, что упадет на дно первым, а что — потом?

Упражнение 3 «Чувствуем за спиной»

-Ребята, давайте будем рисовать друг у друга на спинке геометрические фигурки, и называть их.

Упражнение 4. «Костер дружбы»

-Встаньте поближе друг к другу в круг, опуститесь на колени. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руки друзей. Затем то же самое сделайте и с левыми руками. Раскачивая руки вверх-вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени. Опускаем руки и говорим о своих ощущениях и впечатлениях, возникающих во время занятия.

Упражнение 5. «На кусочки»

-Перед вами много бумаги, вы должны разорвать все бумажки на мелкие-мелкие кусочки и собрать все в одну кучу.

6. Релаксация:

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как

тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Ритуал прощания: чем занимались? Что понравилось? Желаем друг другу хорошего настроения!

Занятие 9.

Цели:

-формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности;

-развитие мелкой моторики руки, снижение напряжения руки, развитие тактильного восприятия;

-формирование уверенности в себе;

-снижение нервно-психического и эмоционального напряжения обогащение восприятия и воображения.

Ритуал приветствия: Здравствуйте, ребята! Вот и пришла пора нашей встречи. Ждали ли вы её? Скажите, пожалуйста, с каким настроением вы сегодня пришли? И почему оно такое? Выберите себе любой мячик и отвечайте (в кругу лежат разнообразные маленькие мячики: массажный мячик красного цвета, зеленого, мягкий мячик синего цвета, мячик с подсветкой и жидкостью внутри, мячик для развития моторики руки).

Упражнение 1. «Найди героя».

-Ребята, в нашем океане шариков (сухой бассейн) потерялись сказочные герои, давайте попытаемся выбраться им оттуда (в бассейне прячутся мягкие игрушки). Каждый погружается в бассейн, ищет игрушку, затем садимся в круг и рассказываем, каким образом он попал в океан шариков?

Упражнение 2. «Разведчики».

-Ребята, а теперь поиграем! Все садимся в один общий круг. Сейчас я буду задавать вопросы, на которые могут ответить только сыщики или разведчики. Разведчики должны уметь всё видеть и слышать, иногда ему

надо уметь хорошо принохиваться. Он должен с лёгкостью запоминать картины, звуки, голоса, запахи и т.д. Закройте все глаза, и не открывайте до тех пор, пока я вам этого не скажу.

ВОПРОСЫ к игре:

Кто из вас может сказать, не открывая глаз, кто сидит справа от него?

Кто из вас может назвать цвет кофты, в которой я сейчас перед вами?

Кто из вас может сказать, сколько окон у нас в классе?

Кто может сказать, что он ел сегодня на завтрак?

Кто может сказать, чем он вчера занимался перед сном?

Кто может сказать сколько человек присутствуют на занятии?

Упражнение 3. А теперь, отгадаем загадки!

1. Говорит она беззвучно,

Но понятно и нескучно.

Ты беседуй чаще с ней —

Станешь вчетверо умней. (Книга)

2. Я с собой ее ношу,

Не макаю, но пишу.

Замечательная штучка —

Самопишущая... (Ручка)

3. То я в клетку, то в линейку,

Написать по ним сумей-ка!

Можешь и нарисовать.

Называюсь я...(Тетрадь)

Упражнение 4. «По команде».

-Ребята, давайте поиграем в игру. Когда я произнесу команду «зайчик» вы должны прыгать на носочках как зайчики, по команде «котята» мурлычете, «собачка» хвостиками виляете, «рыбки» показываете как плавают рыбки, а по команде «мы дружные ребята» беретесь за руки, «поиграли» садитесь в круг.

5.Релаксация

-Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Водопад наполнил тебя свежими силами и энергией». Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Занятие 10. Завершающее занятие.

Цели:

- создание положительного настроения в группе;
- сплочение группы в совместной игре;
- повышение самооценки через самоанализ достоинств;
- актуализация позитивного опыта участников;
- снятие напряжения.

Оборудование: набор тактильных мячиков, сенсорная дорожка с наполнителем, мягкая игрушка зайчик, конструктор, мат, листочки, карандаши, тактильная доска, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия: «Здравствуйте дорогие ребята, сегодня у нас последнее занятие. Давайте поговорим о школе. Возьмите в руки любой мячик и расскажите какой-нибудь интересный случай из школьной жизни»

Упражнение 1. «Школьная дорога»

-Ребята, перед вами яркая, длинная дорога, наступая на следы, подушечки называют, что вам нравится делать в школе? (любимые уроки, самый интересный школьный праздник, любимая песня, которую учили на уроке музыки...). Дети ходят по сенсорным дорожкам.

Упражнение 2. «Домик для зайчика»

-Ребята, посмотрите на нашего друга-зайчика! Он живет в школе, в этой комнате. Он очень дружелюбный, хороший, все кто приходят в волшебную комнату играют с ним. Зайчик для вас придумал задания – вы должны построить из конструктора для него домик, где он будет жить. (дети все вместе строят домик для зайчика).

Упражнение 3. «Веселые перемены»

-Ребята, зайчик придумал для вас игру: сейчас вы ляжете на маты, а мы с зайчиком произнесем волшебное заклинание, чтобы вы могли превращаться из одного в другое»

(Дети ложатся на маты, а психолог произносит «заклинание»)

«Мы играем, мы играем,

И себя легко меняем!»

-Волшебное заклинание произнесено, а значит, вы легко можете превращаться в животных или вещи. Давайте попробуем:

Вы – только что проснувшиеся котята. Потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки.

А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху.

Теперь вы превращаетесь в осенний листочек, качающийся на ветру.

Полетаем, как оторванный листочек.

А сейчас вы вдохнете поглубже и превратитесь в воздушные шарики.

Попробуйте подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно.

И вот вы уже маятники, тяжелые, громоздкие. Покачайтесь из стороны в сторону.

Упражнение 4 «Путешественники-исследователи»

-Я буду произносить фразы, а вы должны сказать: действительно ли это так или нет. Бывает ли это?

1. Берёза - это дерево с белой корой? (ДА)

2. Мухомор - съедобный гриб? (НЕТ)

3. Земля - это планета? (ДА)

4. Кит - самое большое животное в океане? (ДА)

5. Сова ночью спит? (НЕТ)
6. Мама жеребёнка - корова? (НЕТ)
7. Сено - это сухая трава? (ДА)
8. Светофор регулирует движение на улицах? (ДА)
9. Кактус - растение без колючек? (НЕТ)
10. Чай станет вкуснее, если в него добавить жгучий перец? (НЕТ)

5. Упражнение «Ладонка»

-Вы все получили листочки. Нужно, приложив ладонку, обвести ее, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое у вас есть.

6. Игра «Дотронься до...»

-Посмотрите, как много цветом на тактильной доске. По моей команде необходимо дотронуться до определенного цвета, который я назову.

7. Релаксация «Волшебный сон»

Ребёнок находится в позе покоя.

-Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается: «Волшебный сон». Ты не заснёшь по настоящему, будешь всё слышать. Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза».

ВНИМАНИЕ! Наступает «Волшебный сон».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают

Отдыхают, засыпают (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена....

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется (2 раза)

Дышится легко... Ровно... Глубоко.

Длительная пауза.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Подтянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать.

Стихотворная формула читается медленно, тихим голосом, с длительными паузами. Желательно использовать спокойную, расслабляющую музыку.

Ритуал прощания: ребята, наше занятие подошло к концу. Давайте вспомним, чем мы занимались на всех занятиях, в какие игры играли, какие упражнения выполняли? Вам понравилось?