



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовска детский сад № 5 «Мечта»

КОПИЯ ВЕРНА

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска
ДС №5 «Мечта»

Е.В.Радзевика

Приказ № 230 от 28.08.2024 г.

Программа кружка «Мир сенсорики» в рамках организации
дополнительных образовательных услуг по проведению
занятий в сенсорной комнате
для детей 3-4 лет

Составитель:
Калимуллина Г.А.,
воспитатель первой
квалификационной категории

Нижневартовск, 2024

Наименование Программы	Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования по познавательному развитию «Мир сенсорики»
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; • Устав учреждения; • Основная общеобразовательная программа МАДОУ детского сада № 5 «Мечта»
Целевая группа	Дети 3-4 лет, посещающие дошкольное учреждение.
Цель Программы	Определение основных направлений психологического сопровождения реализации образовательных инициатив для обеспечения полноценного формирования интегративных качеств дошкольников, в том числе общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств с приоритетным направлением познавательно-речевого развития; предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в их психическом развитии.
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Восстановление эмоционального комфорта. 2. Снятие тревоги, создание чувства безопасности, незащищенности. 3. Выражение своих чувств и распознавание чувств других людей. 4. Привитие навыков социального поведения. 5. Смягчение эмоционального дискомфорта у детей. 6. Повышение активности и самостоятельности детей. Формирование и коррекция нарушений в общении. 7. Развитие познавательных процессов: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение и произвольности познавательной сферы, повышение произвольности поведения, развитие волевых качеств: терпения, усидчивости,

	<p>целестремленности.</p> <p>8. Формирование диалектики мышления: умение мыслить оригинально, решать логические задачи.</p> <p>9. Формирование понимания собственного эмоционального состояния, умение выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.</p> <p>10. Развитие выразительности мимики и движений.</p> <p>11. Развитие навыков социального поведения и коммуникативных навыков, способности к эмпатии.</p> <p>12. Формирование умения снимать напряжение, обучение навыкам саморасслабления, повышение уверенности в себе и самостоятельности.</p>
<p>Ожидаемые конечные результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • снятие эмоциональной напряженности; • поддержка положительной самооценки; - создание позитивного настроения; • усиление конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств; • развитие продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми; • стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.
<p>Сроки и этапы реализации программы</p>	<p>2023 – 2024 учебный год</p>

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Актуальность программы	6
1.3.	Направленность (профиль) программы	7
1.4.	Новизна программы	8
1.5.	Педагогическая целесообразность	9
1.6.	Отличительные особенности программы	9
1.7.	Цель и задачи реализации программы	9
1.8.	Возраст детей, участвующих в реализации программы	11
1.9.	Сроки реализации программы	11
1.10.	Формы и режим занятий	11
1.11.	Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания программы	12
1.12.	Способы определения результативности освоения программы	14
1.13.	Формы подведения итогов	14
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1.	Содержание изучаемого курса	15
2.2.	Основные разделы содержания	16
2.3.	Краткая характеристика содержания программы	17
2.4.	Учебный план.	17
2.5.	Структура занятия	18
2.6.	Календарно-тематическое планирование для детей 3-5 лет	19
2.7.	Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет	27
2.8.	Тема, задачи и оборудование занятия	34
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	38
3.1.	Методическое обеспечение и условия реализации программы	38
3.2.	Список литературы	39
3.3.	Приложения	40

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного дошкольного образования «Мир сенсорики» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, с учетом примерной образовательной программы и с привлечением материалов общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева.

Главной составляющей полноценного развития детей является сенсорное развитие. Сенсорное развитие, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенью которого является чувственный опыт. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от того насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее.

Полифункциональная интерактивная среда сенсорной комнаты несет особые коррекционные и развивающие возможности. Её оборудование – позволяет в привычном для детей пространстве выполнять разнообразные предметно-практические и игровые действия, максимально реализовать их потребность в игре и в движениях, в приспособленной, комфортной и безопасной среде. Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Она является профилактическим средством переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех ему подвержены.

Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

Теоретической основой программы являются положения, разработанные в отечественной психологии Л.С. Выготским, П.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым, А.В. Запорожцем, А.Н. Леонтьевым, Д.Б. Элькониным и другими учеными, об общности основных закономерностей психического развития в норме и патологии, о сензитивных возрастах, о соотношении коррекции и развития, об актуальном и потенциальном уровнях развития (зоне ближайшего развития), о соотношении обучения и развития, о роли дошкольного детства в процессе социализации, о значении деятельности в развитии, о роли знака в «культурном» развитии ребенка и т.д.

Сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир. Она используется как «энциклопедия стимулирующих ощущений» предлагающих гораздо большее разнообразие впечатлений, чем традиционное окружение.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена существованием противоречий между выдвигаемыми требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта в воспитании и развитии личности ребенка и недостаточностью материально-технических условий и средств реализации в достижении этой цели на всех ступенях дошкольного обучения.

Основой познания для ребенка дошкольного возраста является чувственное познание – восприятие и наглядное мышление. Именно от того, как сформированы у ребенка восприятие, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, зависят его познавательные возможности, а также дальнейшее развитие деятельности, речи и более высоких, логических форм мышления.

Чувственное познание – восприятие и наглядное мышление развивается в тесной связи с развитием разных видов деятельности. Именно раннее и дошкольное детство считается наиболее благоприятным для совершенствования деятельности органов чувств и накопления представлений об окружающем мире.

Данная программа поможет наиболее полно обеспечить всестороннее развитие детей по таким направлениям, как физическое, социально-коммуникативное, познавательно-речевое и художественно-эстетическое. Пребывание в сенсорной комнате создает ощущение безопасности и комфорта, что способствует быстрому восстановлению сил и работоспособности, стимулирует чувствительность, развивает зрительно-моторную координацию, психические процессы, положительные эмоциональные реакции, уравнивает психику ребенка.

Данные последних лет свидетельствуют об увеличении количества детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Успешность умственного, физического, эстетического, эмоционального воспитания данной категории дошкольников в значительной степени зависит от уровня их сенсорного развития, то есть от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее.

Сенсорная комната является важным инструментом в работе психолога, логопеда, дефектолога, педагогов с детьми, имеющими проблемы в развитии, обучении, поведении, социальной адаптации, а также с детьми с ОВЗ. Наличие сенсорной комнаты в нашем дошкольном учреждении является необходимым инфраструктурным решением, инновационной моделью реализации комплексного подхода в воспитании и развитии дошкольников, оказания им всесторонней помощи.

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей 3-4 лет.

Доминантным психическим процессом на данном возрастном этапе является память, которая активно продолжает развиваться. В 4 года он может запомнить уже 5-6 предметов (из 10-15), изображённых на предъявляемых ему картинках. Начинает формироваться произвольная память. Сознательное, целенаправленное запоминание и припоминание появляется эпизодически.

Продолжает развиваться речь, которая носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной. Использование новых форм речи, переход к развернутым высказываниям обусловлены новыми задачами общения, встающими перед ребенком. Взрослый становится для ребенка эрудитом, который способен объяснить все и рассказать обо всем, что носит познавательный характер.

Использование речи, как кругозора ребенка, открытие им новых граней окружающего мира. Ребенка интересует не просто какое-либо явление само по себе, но и причины и следствия его возникновения.

Ребенок развивается физически и становится более вынослив. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается.

Продолжает развиваться фантазирование. Ребенок с помощью словесного описания может представить то, что никогда не видел.

В возрасте 3-4 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т.д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании.

Связь мышления и действия сохраняется, но становится не такой посредственной как раньше. Развивается способность выстраивать умозаключения, что является свидетельством отрыва мышления от непосредственной деятельности.

Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.

1.3. Направленность (профиль) программы.

Направленность программы – социально-педагогическая.

Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. В сенсорной комнате происходит воздействие на три основных канала восприятия человеком окружающего мира:

- кинестетический,
- аудиальный,
- визуальный.

Сенсорная комната предназначена для:

- реализации основной образовательной программы дошкольного образования (развитие
- эмоционально-волевой, коммуникативной сферы, психических процессов и моторики детей);
- психокоррекции поведенческих нарушений;
- повышения уровня школьной мотивации и познавательной активности;
- налаживания детско-родительских отношений;
- социальной адаптации.

Способствует:

- улучшению эмоционального состояния;
- снижению беспокойства и агрессивности;
- снятию нервного возбуждения и тревожности;
- нормализации сна;
- ускорению восстановительных процессов после болезни;
- стимуляции мозговой активности;
- развитию исследовательской деятельности;
- коррекции двигательных нарушений.

1.4. Новизна программы.

Новизна данной программы состоит в сочетании традиционных методов психокоррекционных занятий и инновационных технологий сенсорной комнаты, которые обеспечивают более глубокое и успешное решение проблем дошкольников. Занятия с использованием среды сенсорной комнаты являются одним из наиболее эффективных психологических аспектов в процессе адаптации детей в дошкольном учреждении. Используя оборудование сенсорной комнаты, занятие легко превратить в игру или сказку.

Сенсорную комнату в своей профессиональной деятельности могут использовать педагоги и психологи, другие специалисты, имеющие соответствующую подготовку.

Основные области применения интерактивного сенсорного оборудования в образовательном процессе:

- занятие можно включать в комплексную систему сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сенсомоторными
- нарушениями, проблемами эмоционального развития, нарушениями слуха, зрения, речи и др.;
- эффективное средство обучения педагогов инновационным технологиям, методам, приемам реабилитационной, коррекционно-

- развивающей работы с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию, в том числе с детьми-инвалидами;
- занятия, направленные на коррекцию поведения, эмоционального состояния учащихся, а также занятия с детьми «группы риска», находящиеся в трудной жизненной ситуации;
 - может быть использована для проведения занятий с педагогами и другими специалистами образовательного заведения, с целью нормализации их психоэмоционального состояния.

1.5. Педагогическая целесообразность.

В ходе реализации программы у детей происходит адаптация к новым условиям жизни, создается чувство принадлежности к группе, положительный эмоциональный фон, дети могут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширить представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

1.6. Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями являются сочетание традиционных методов психокоррекционных занятий и инновационных технологий сенсорной комнаты, которые обеспечивают более глубокое и успешное решение проблем дошкольников. Занятия с использованием среды сенсорной комнаты являются одним из наиболее эффективных психологических аспектов в процессе адаптации детей в дошкольном учреждении. Используя оборудование сенсорной комнаты, занятие легко превратить в игру или сказку.

Программа предполагает тесный контакт педагога-психолога с родителями в форме консультаций и бесед по актуальным вопросам развития детей дошкольного возраста в период адаптации к условиям ДОУ.

Концептуальными основаниями программы выступают:

- идея амплификации детского развития;
- идея психологической безопасности образовательной среды;
- принцип ведущей деятельности;
- принцип личностно-деятельностного подхода;
- принцип личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком.

Принцип личностно-ориентированного подхода предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребёнка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

1.7. Цель и задачи программы.

Цель программы: расширение жизненного пространства, смена впечатлений и видов детской деятельности, повышение эффективности мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья детей, снижение их утомляемости и профилактики психоэмоционального напряжения.

Задачи программы:

1. Восстановление эмоционального комфорта.
2. Снятие тревоги, создание чувства безопасности, незащищенности.
3. Выражение своих чувств и распознавание чувств других людей.
4. Привитие навыков социального поведения.
5. Смягчение эмоционального дискомфорта у детей.
6. Повышение активности и самостоятельности детей.
7. Формирование и коррекция нарушений в общении.
8. Развитие познавательных процессов: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение и произвольности познавательной сферы – повышение произвольности поведения, развитие волевых качеств: терпения, усидчивости, целеустремленности.
9. Формирование диалектики мышления: умение мыслить оригинально, решать логические задачи.
10. Формирование понимания собственного эмоционального состояния, умение выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.
11. Развитие выразительности мимики и движений.
12. Развитие навыков социального поведения и коммуникативных навыков, способности к эмпатии.
13. Формирование умения снимать напряжение, обучение навыкам саморасслабления, повышение уверенности в себе и самостоятельности.

Методы работы в сенсорной комнате

Основные методы работы в сенсорной комнате:

- игры и игровые упражнения;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- беседы и сказкотерапия;
- наблюдения;
- музыкотерапия;

В сенсорной комнате создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности ребенка. Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе, богатство положительных

эмоций – развитию внутренних резервов детей, особенно формированию у них новых понятий и качеств, основанных на доброжелательности.

В сенсорной комнате используется метод релаксации (от лат. *relaxatio* – «облегчение», «расслабление»). Детей охватывает общее состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето-, цвето-, звуко- и ароматерапия воздействуют на состояние ребенка через соответствующие органы чувств.

Противопоказаниями посещения сенсорной комнаты являются соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Игры и упражнения, направленные на обучение приемам саморегуляции и самоконтроля, развития эмоционально волевой сферы, произвольности внимания, его устойчивости и переключаемости, развития координации, в том числе зрительно-моторной, а также память, мышление, воображения и различных видов восприятие (зрительное, тактильное, слуховое).

Пространство сенсорной комнаты также используется при проведении диагностических бесед на первичном приёме.

1.8. Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа занятий рассчитана на детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста 3-7 лет.

1.9. Сроки реализации программы.

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

1.10. Форма и режим занятий.

Программа описывает систему мер на снятие психоэмоционального напряжения, которая включает:

- релаксационные упражнения;
- релаксационные настрой и аутотренинги;
- работа с оборудованием сенсорной комнаты.

Занятия в сенсорной комнате проводятся в игровой форме по подгруппам – 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия 30 минут (согласно расписанию).

Учитывая предметно-развивающую среду, в которой проводятся занятия (помещение «разбито» не несколько зон, в том числе развивающую), допускается время пребывания детей в кабинете до 35 минут при условии регламентированного соблюдения смены видов деятельности (игры с песком).

Требования к специалисту, работающему в сенсорной комнате:

- Педагогическое образование (обучение на полифункциональном интерактивном оборудовании сенсорной комнаты).
- Наличие знаний и опыта работы с дошкольниками.
- Доброжелательность, открытость.

Методы работы:

- цветотерапия;
- музыкотерапия;
- импровизация;
- сказкотерапия;
- звукотерапия;
- ароматерапия;
- мышечная релаксация.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке в игровой форме, как самой приемлемой формы обучения детей дошкольного возраста.

Поэтому каждое занятие превращается в своеобразную игру: путешествие, поход, экскурсии, сказки.

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

Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер, как правило, они индивидуальны в каждой группе. Во время занятий дети сидят в кругу – на подушечках или на полу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

1.11. Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания программы.

Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и социальном становлении личности ребёнка. Психическое развитие, развитие интеллектуально – познавательной сферы и речи ребенка происходит в процессе интеграции внешнего мира во внутренний. Сенсорная комната для ребенка – это идеальная обстановка, в которой он не только расслабляется, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности.

Планируемые образовательные результаты:

- Реализация Стандарта дошкольного образования;
- Повышение оценки качества образования;
- Индивидуализация образования;
- Успешное развитие ребенка;
- Здоровая психика участников образовательного процесса.

Дети смогут:

- Применять основные способы саморегуляции и самоконтроля;
- Управлять своим телом, дыханием;
- Передавать свои ощущения в речи;
- Расслабляться, освобождаться от напряжения;
- Выражать положительные и отрицательные эмоции;
- Уверенно вести себя в различных ситуациях;
- Оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- Эффективно общаться и обладать мотивацией к общению;
- Преодолевать негативные эмоции по отношению к сверстникам (агрессивность).

Общее психофизиологическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций; • активизация мышления; • коррекция эмоционального состояния; • активизация деятельности; • развитие мелкой моторики
Эмоциональное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • обогащение эмоционального опыта; • преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности; • формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний; • формирование коммуникативных навыков у детей.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • активизация словаря; • формирование способности ребенка к пониманию обращенной к нему речи; • формирование диалогической речи; • развитие выразительности речи.
Социальное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • развитие социальных норм поведения; • ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта; • развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию; • формирование и развитие творческих способностей; формирование правильное поведения в коллективе.
Развитие и гармонизация	<ul style="list-style-type: none"> • снятие психоэмоционального напряжения; саморегуляция и самоконтроль;

Эмоционально-волевой сферы	<ul style="list-style-type: none"> • умение управлять своим телом, дыханием; • умение передавать свои ощущения в речи; • умение расслабляться, освобождаться от напряжения; • формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; • уверенность в себе.
Развитие коммуникативной сферы	<ul style="list-style-type: none"> • эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку; • формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков; • преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).
Развитие психических процессов и моторики	<ul style="list-style-type: none"> • произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость; • память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности; • развитие координации, в том числе зрительно-моторной.
Взаимодействие субъектов образовательных	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие позитивного и доверительного взаимодействия родителей и сотрудников.

1.12. Способы определения результативности освоения программы.

- Контрольные занятия;
- Педагогическая диагностика.

1.13. Формы подведения итогов.

Подведение итогов занятий в сенсорной комнате: обсуждение самочувствия, эмоционального состояния, умение и применения способности к релаксации. Формы подведения итогов реализации программы: фотоотчеты, открытые занятия.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание изучаемого курса.

У человека есть органы чувств: глаза (зрение), уши (слух), язык (вкус), нос (обоняние), кожа и слизистая (осязание), вестибулярный аппарат (ощущение веса, чувство равновесия и положения в пространстве, ускорение). В каждом из этих органов чувств есть рецепторы – периферические звенья анализатора или сенсорной системы (по И. П. Павлову). К примеру, рецепторы зрения – это палочки и колбочки сетчатки глаза. Сам же анализатор состоит из трех частей: периферии (рецептора), проводникового отдела (центростремительных нейронов), коркового отдела (участков коры больших полушарий головного мозга, воспринимающих информацию от соответствующих рецепторных образований).

Таким образом, сенсорную систему (анализатор) можно определить как часть нервной системы, состоящей из рецепторов, нервных путей и отделов головного мозга.

Зная, что такое сенсорная система можно перейти к сенсорике – функции нервной системы, которая заключается в восприятии раздражителей, и выполняется при помощи сенсорной системы (анализатора). Благодаря изучению сенсорики, а также роли сенсорной системы в жизни человека появились специальные комнаты, которые называют сенсорными.

Сенсорная комната – что это?

Определить сенсорную комнату можно как особым образом организованную окружающую среду, наполненную различного рода стимуляторами, цель которых заключается в воздействии на органы чувств человека. Сенсорную комнату в народе принято называть «комнатой релаксации», однако по сути своей сенсорная комната может использоваться не только с целью оказания успокаивающего и расслабляющего действия, но и для достижения тонизирующего и стимулирующего эффекта. Секрет заключается в сочетании разных стимулов. К ним относятся: свет и цвет, звуки (музыка), запахи, а также тактильные ощущения. Наборы стимулов можно объединить в группы в зависимости от рецептора, на который они воздействуют.

Классификация стимулов

Светотерапия и цветотерапия – воздействуют на зрение. Мягкий свет – покой. Яркий свет – возбуждение. Кроме того, частицы света (фотоны) поддерживают ритм суточных колебаний, улучшают состояние иммунной

системы. Используется терапия цветом, например, красный – стимуляция, оранжевый – восстановление, желтый – тонизирование и т.д.

Звукотерапия – воздействует на слух. Может быть пассивной (человек слушает звуки или музыку) и активной (человек сам создает звуки или музыку). Спокойная мелодичная музыка, звуки природы – покой. Механические звуки, электронная музыка, произведения с разной силой тональности (произведения Моцарта), музыкальные произведения с быстрым темпом (вальсы) – возбуждение.

Ароматерапия – воздействует на обоняние. Приятные запахи – покой. Резкие запахи – возбуждение. Кроме того, эфирные масла обладают бактерицидными, противовирусными и противовоспалительными свойствами.

Тактильные ощущения – воздействуют на рецепторы кожи. Ощущения мягкости, тепла, нежности – покой. Покалывание, надавливание, вибрация – возбуждение. Использование приборов для массажа снимает мышечное напряжение и улучшает кровообращение.

Оборудование, из которого состоит сенсорная комната, можно условно классифицировать на два вида: релаксационное и активационное. Аналогично можно разделить и сами комнаты.

Для чего нужна сенсорная комната?

Показаниями к занятиям в сенсорной комнате могут служить:

- неврозоподобные состояния,
- адаптационные расстройства,
- нарушения в эмоциональной сфере (страхи, замкнутость),
- психосоматические заболевания,
- стресс, депрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение,
- мышечное напряжение,
- нарушения в сфере поведения (агрессивное поведение),
- синдром гиперактивности и дефицита внимания,
- ослабление сенсорных функций (зрение, слух, осязание),
- задержка речевого и психомоторного развития,
- резидуально-органические поражения ЦНС,
- нарушения двигательных функций,
- легкие формы аутизма,
- энурез и энкопрез,
- нервный тик,
- заикание.

Противопоказаниями являются глубокая умственная отсталость, эпилепсия, инфекционные заболевания. Ограничение – гиперактивность и различные психоневрологические заболевания.

2.2. Основные разделы содержания.

Программа состоит из четырех разделов:

1. Занятия, развивающие тактильное и кинестетическое восприятие, вестибулярный аппарат.
2. Занятия, развивающие восприятие тела в пространстве, чувство равновесия, мускульного
3. напряжения, движения глаз.
4. Занятия, развивающие ощущения тела, моторное планирование, слуховое восприятие.
5. Занятия, развивающие глагодвигательную координацию, визуальное восприятие, речь.

Занятия проводятся, в форме бесед, игр.

2.3. Краткая характеристика содержания программы.

В основе развивающих занятий – игры и игровые упражнения, задания в развивающих пособиях, направленные на развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, воображения, речи, произвольной сферы и т.п. и на развитие эмоционально-личностной сферы: формирования определённых личностных качеств (нравственно-волевых, навыков общения, самоконтроля, самоорганизованности).

Также особое внимание уделяется развитию тонкой моторики руки, общей координации, есть элементы дыхательной и координационной гимнастики, упражнения на релаксацию.

В основе занятий лежит идея использования в обучении собственной активности ребёнка в условиях коллективной игры.

Только те знания прочно усваиваются, которые добыты самостоятельно. То, что ребёнку сообщают, может пройти мимо его сознания, его собственное открытие остаётся в памяти навсегда. Кроме того, использование групповых игр способствует развитию навыков общения, установлению взаимопонимания, партнёрства, взаимответственности и т.д.

Без этих навыков ребёнку трудно будет адаптироваться в дошкольном пространстве.

Сенсорное развитие играет важную роль в воспитательном и социальном становлении личности ребёнка. Психическое развитие, развитие интеллектуально-познавательной сферы и речи ребенка происходит в процессе интеграции внешнего мира во внутренний. Сенсорная комната для ребенка – это идеальная обстановка, в которой он не только расслабляется, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности.

2.4. Учебный план.

Месяц	Номер занятия
Сентябрь	Занятия 1-2 «Знакомство с сенсорной комнатой»

Октябрь	Занятия 3-4 «Цвета и настроение» Занятие 5 «Мы веселые ребята»
Ноябрь	Занятие 6 «Цвета радуги» Занятия 7-8 «Путешествие в космос» Занятия 9-10 «Волшебный свет»
Декабрь	Занятие 11 «В гостях у сказки» Занятия 12-13 «Моя фантазия» Занятие 14 «В гости к сказке»
Январь	Занятие 15-16 «Азбука эмоций» Занятие 17 «Ты обиду не держи, поскорее расскажи!»
Февраль	Занятия 18-19 «Галактика» Занятия 20-21 Мои чувства: «Страх» Занятие 22-23 «Моя любимая семья»
Март	Занятия 24-25 «Наше настроение» Занятие 26 Мои чувства: «Страх» Занятие 27 «Таинственный остров»
Апрель	Занятия 28-29 «Разноцветные сны» Занятие 30 «Морское приключение» Занятия 31-32 «Дружба»

2.5. Структура занятия.

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
5. Обобщение. Ритуал прощания.

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы в светлой и полутемной сенсорной комнате педагог может заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование. Показывая детям оборудование, взрослый подводит детей к каждому из них и предлагает его опробовать. Главное, создать атмосферу доверия и ощущения безопасности в сенсорной комнате. Во время занятия звучит музыка, создающая расслабляющую атмосферу.

Основные приемы:

1. Организация совместной деятельности педагога-психолога и ребенка.
2. Создание игровой или проблемной ситуации.

3. Использование упражнений как одного из приемов формирования практических умений.
4. Побуждение ребенка к проговариванию того, что он делает.
5. Поощрение ребенка за его успехи:
 - позитивное стимулирование и эмоциональная поддержка,
 - похвала ребенка,
 - создание ситуации успеха,
 - упражнения с целью закрепления успешности ребенка.

2.6. Календарно-тематическое планирование для детей 3-4 лет.

Месяц	Занятия	Цель занятия	Содержание	Оборудование
Сентябрь	Занятия 1-2 «Знакомство с сенсорной комнатой»	Знакомство детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, формирование заинтересованности детей к работе с оборудованием, установление доверия между психологом и детьми	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Поймай взглядом» 3. Упражнение «Сжимаем в кулачке» 4. Знакомство с тактильной средой. 5. Ритуал прощания	1. Фиброоптический «Сухой душ» 2. Воздушно-пузырьковая панель
Октябрь	Занятия 3-4 «Цвета и настроение»	Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция и стабилизация психического состояния. Совершенствование умения анализировать образец, закрепляя знания о цвете, форме, величине предметов. Развитие зрительной ориентировки при восприятии цвета, формы	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Узнай цвет» 3. Упражнение «Поймай взглядом» 4. Ритуал прощания	1. Зеркальные панели «Стандарт» 2. Анимационный сканер Брейнскан 3. Мягкое основание «Дуэт»
	Занятие 5 «Мы веселые ребята»	Активизация зрительного восприятия. Развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Круг, квадрат...» 3. Психогимнастика 4. Упражнения на релаксацию 5. Ритуал прощания	1. Панель дидактическая «Субмарина» 2. Волшебная пещера с матами, подушками, гирляндой 3. Волшебная пещера с матами, подушками, гирляндой

Ноябрь	Занятие 6 «Цвета радуги»	Развитие: воображения; зрительного восприятия; мышления; мелкой моторики. Снижение уровня тревожности. Создание психологического комфорта.	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Поймай пальчиком» 3. Упражнение «Рисунки» 4. Элементы сказкотерапии 5. Ритуал прощания	1. Зеркальный шар с источником света 2. Световой модуль для рисования песком 3. Панно «Бесконечность» 4. Мягкая форма «Пуфик» 5. Интерактивная светозвуковая панель «Лестница света»
	Занятия 7-8 «Путешествие в космос»	Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция и стабилизация психического состояния. Развитие кинестетического анализатора, самовосприятия, эмоционального мира	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Звездное небо» 3. Упражнение «Поймай звезду» 4. Упражнение «Мы звезды» 5. Ритуал прощания	1. Проекционный модуль «Виртуальная реальность» 2. Фиброоптический ковер «Млечный путь» 3. Панно «Бесконечность»
	Занятия 9-10 «Волшебный свет»	Развитие цветовосприятия, тактильных ощущений, развитие координации движений, снятие эмоционального и мышечного напряжения	1. Ритуал приветствия 2. Игры с тактильной панелью 3. Упражнение «Жгуттики» 4. Ритуал прощания	1. Световой модуль для рисования песком 2. Волшебная пещера с матами, подушками, гирляндой 3. Музыкальное кресло-подушка большая 4. Модульная система для релаксации (мат настенный, мат напольный, подушечка)
Декабрь	Занятие 11 «В	Развитие зрительного	1. Ритуал приветствия 2.	1. Воздушнопузырьковая

	гостях у сказки»	восприятия, внимания и сосредоточения, двигательной активности детей, развитие коммуникативных навыков снятие психоэмоционального напряжения	Прослушивание и анализирование сказочной истории «Облачко и скала» (Е.Н. Юрчук) 3. Упражнение «Найди такую же рыбку» 4. Упражнение «Поймай ладошками» 5. Ритуал прощания	трубка 2. Световой модуль для рисования песком 3. Проекционный модуль «Виртуальная реальность» 4. Фибердуш «Солнышко»
	Занятия 12-13 «Моя фантазия»	Коррекция и развитие зрительного и цветовосприятия, внимания, памяти, произвольной саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Найди по описанию» 3. Дыхательная гимнастика 4. Упражнение «Хлопни, топни» 5. Релаксационные упражнения 6. Ритуал прощания	1. Проекционный модуль «Виртуальная реальность» 2. Фиброоптический ковер «Млечный путь» 3. Панно «Бесконечность» 4. Игрушки
	Занятие 14 «В гости к сказке»	знакомство со способами управления и регуляции настроения, совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, развитие коммуникативных навыков, доброжелательности	1. Ритуал приветствия 2. Работа со сказкой «Сказка о лисенке, который обиделся» (О. Хухлаева) 3. Упражнение «Сюжетные постройки» 4. Упражнение «Назови, где зайчик» 5. Релаксация 6. Ритуал прощания	1. Зеркальный шар с источником света 2. Световой модуль для рисования песком 3. Фиброоптический модуль «Веселое облако» 4. Мягкая форма «Пуфик» 5. Мягкий кубик с пучком волокон
Январь	Занятие 15-16 «Азбука эмоций»	Снятие эмоционального напряжения, развитие общей и мелкой моторики, активизация	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Узелки» 3. Подвижная игра под музыку	1. Проекционный модуль «Виртуальная реальность»

		зрительного восприятия, концентрации внимания; развитие зрительной памяти, мышления	«вырази эмоцию» 4. Упражнение «Найди такой же» 5. Упражнение «Заплетем косу» 6. Ритуал прощания	2. Фиброоптический занавес с деревянным гребнем 3. Фибердуш «Солнышко» 4. Музыкальное сопровождение
	Занятие 17 «Ты обиду не держи, поскорее расскажи!»	Развитие социальных эмоций. Гармонизация личности ребенка	1. Ритуал приветствия 2. Совместное сочинение сказки про обиду 3. Упражнение «Верх-низ» 4. Упражнение «Поймай ладошками» 5. Ритуал прощания	1. Воздушнопузырьковая трубка 2. Зеркальный шар 3. Интерактивная светозвуковая панель
Февраль	Занятия 18-19 «Галактика»	Развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в пространстве.	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Мы звезды» 3. Рассказ о планетах солнечной системы 4. Упражнение «Поймай звезду» 5. Релаксация 6. Ритуал прощания	1. Фиброоптический ковер «Млечный путь» 2. Волшебная пещера с матами, подушками, гирляндой 3. Панно «Бесконечность» 4. Музыкальное сопровождение
	Занятия 20-21 Мои чувства: «Страх»	Развитие тактильных ощущений, зрительного восприятия, памяти, внимания; обогащение сенсорного опыта. Профилактика страхов	1. Ритуал приветствия 2. Работа со сказкой «Верь в себя, и ты победишь» (О. Хухлаева) 3. Упражнение «Орешки, палочки» 4. Игра	1. Зеркальный шар с источником света 2. Световой модуль для рисования песком 3. Проекционный модуль

			«Сказка по кругу» 5. Игра с использованием зеркального шара 6. Ритуал прощания	«Виртуальная реальность»
	Занятие 22-23 «Моя любимая семья»	Развитие представлений о детско-родительских отношениях, любви и уважении друг к другу, ценности и значимости семьи; активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора; развитие кинестетических ощущений; развитие самосознания, воображения; релаксация.	1. Ритуал приветствия 2. Работа со сказкой «Сказка о бабушке Сашке» (О.Хухлаева) 3. Игры на восприятия цвета и формы 4. Упражнение «Отдых» 5. Ритуал прощания	1. Воздушнопузырьковая трубка 2. Панно «Бесконечность» 3. Фиброоптический ковер «Млечный путь» 4. Мягкая форма «Пуфик»
Март	Занятия 24-25 «Наше настроение»	развитие умения различать цвета, находить цвет по образцу; стимулирование зрительной поисковой деятельности детей для усвоения обобщающего понятия «цвет». Активизация зрительного восприятия. Развитие мелкой моторики руки	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Поймай взглядом» 3. Пальчиковая гимнастика 4. Упражнение «Мишка растерялся» 5. Упражнение «Рисунки» 6. Упражнение «У жирафа пятна» 7. Ритуал прощания	1. Воздушнопузырьковая трубка 2. Фиброоптический занавес с деревянным гребнем 3. Музыкальное сопровождение 4. Световой модуль для рисования песком 5. Модульная система для релаксации
	Занятие 26 Мои чувства: «Страх»	Развитие тактильных ощущений, зрительного восприятия, памяти, внимания;	1. Ритуал приветствия 2. Сказка «Чудище за шкафом» (О.Хухлаева) 3.	1. Зеркальный шар с источником света 2. Панно «Бесконечность»

		обогащение сенсорного опыта. Профилактика страхов	Упражнение «Поймай пальчиком» 4. Игра на воображение «Путешествие в волшебную страну» (Сказкотерапия) 5. Релаксация 6. Ритуал прощания	3. Музыкальное кресло-подушка большая 4. Волшебная пещера с матами, подушками, гирляндой 5. Интерактивная светозвуковая панель «Лестница света»
	Занятие 27 «Таинственный остров»	Активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания; усвоение понятия «время суток»; развитие воображения. Развитие эмпатии.	1. Ритуал приветствия 2. Упражнения на сплочение группы 3. Упражнение «На ощупь» 4. Упражнение «луна» 5. Релаксация 6. Ритуал прощания	1. Зеркальный шар с источником света 2. Фибердуш «Солнышко» 3. Проекционный модуль «Виртуальная реальность» 4. Интерактивный сухой бассейн
Апрель	Занятия 28-29 «Разноцветные сны»	Развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики. Развитие эмоциональной сферы.	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Мы звезды» 3. Упражнение «А у тебя какая звезда?» 4. Упражнение «Сжимаем в кулачке» 5. Ритуал прощания	1. Фиброоптический ковер «Млечный путь» 2. Мягкий кубик с пучком волокон на пульте управления 3. Фибердуш «Солнышко» на пульте управления 4. Интерактивная светозвуковая панель «Лестница света»

Занятие 30 «Морское приключение»	развитие тактильных ощущений, зрительного восприятия, памяти, внимания; обогащение сенсорного опыта. формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Верх-низ» 3. Упражнение «Сюжетные постройки» (корабль) 4. Упражнения на развитие тактильных ощущений 5. Релаксация 6. Ритуал прощания	1. Воздушнопузырьковая трубка 2. Световой модуль для рисования песком 3. Проекционный модуль «Виртуальная реальность» 4. Фибердуш «Солнышко» на пульте управления 5. Панель дидактическая «Субмарина»
Занятия 31-32 «Дружба»	развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики; активизация кинестетического анализатора. Формирование коммуникативной сферы.	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Назови, где зайчик» 3. Упражнение «Поссорились помирились» 4. Психогимнастика 5. Упражнение «Наматывание» 5. Релаксация 6. Ритуал прощания	1. Зеркальный шар с источником света 2. Музыкальное сопровождение 3. Фиброоптический ковер «Млечный путь» 4. Модульная система для релаксации

2.7. Календарно-тематическое планирование для детей 3-4 лет.

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	№	ЗАДАЧИ
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	1	Мониторинг
		2	Мониторинг
	2 неделя	В гостях у Сенсорика	
		1	Ребенок и кукла. Цель: Учить выделять общие и отличительные признаки человека и его подобия.
		2	Какого цвета твои глаза и волосы? Цель: Знакомить с отличительными особенностями внешности – цветом глаз и волос.
	3 неделя	1	Все мы разные Цель: Знакомить с отличительными особенностями других детей (голос, имя)
		2	Что тебе нравится? Цель: Помочь детям понять, что их вкусы и предпочтения могут быть разными.
	4 неделя	1	Выбор игры, любимая игрушка. Цель: Определять вместе с детьми их предпочтения в играх и игрушках.
		2	Вкусный – невкусный. Цель: Определить вместе с детьми их предпочтения в еде
	ОКТАБРЬ	5 неделя	Чувства, желания, взгляды
1			Грусть и радость. Цель: Помочь понять причины возникновения основных эмоциональных состояний (радость- грусть), учить определять их по внешним проявлениям.
2			Изменение настроения. Цель: Помочь понять причины и внешние проявления изменения настроения.
6 неделя		1	Страшно. Цель: Помочь понять причины возникновения страха; способствовать профилактике страхов у детей.

		Социальные навыки	
		2	Друзья. Цель: Развивать элементарные представления о дружеских отношениях
	7неделя	1	Ссора. Цель: Помочь понять некоторые причины возникновения ссоры.
		2	Как помириться? Цель: Учить простым способам выхода из конфликтов.
	8неделя	1	Совместная игра. Цель: Помочь понять, что играть вместе интереснее
		2	Совместное дело. Цель: Помочь понять, что вместе легче справиться с любым делом.
НОЯБРЬ	9неделя	Давайте жить дружно!	
		1	Паутинка. Цель: Развивать чувства принадлежности к группе. Развивать навыки позитивного социального поведения.
		2	Настроение Цель: Дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность у группе, выразить свое настроение. Учить детей ощущать близость, тепло другого
	10неделя	1	Солнечный зайчик. Цель: Развивать чувство единства, сплоченности. Учить детей действовать согласованно
		2	Волшебный мешочек. Цель: развивать групповую сплоченность. Повышать у детей уверенность в себе
	11неделя	1	Паровозик с именем. Цель: Повышать у детей уверенность в себе, развивать координацию движений, развивать слуховое восприятие.
		Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь	
		2	Робость. Цель: Повышение у детей уверенность в себе, сплочение группы, знакомство с чувством робости

	12неделя	1	Радость – 1. Цель: Знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека
		2	Радость-2. Цель: Продолжение знакомства с чувством радости
ДЕКАБРЬ	13неделя	1	Радость – 3 Цель: Развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого
		2	Радость – 4 Цель: Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости
	14неделя	1	Страх -1. Цель: Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике
		2	Страх -2. Цель: Поиск путей преодоления страха, развитие эмпатии, умение сопереживать другим
	15неделя	1	Страх – 3. Цель: Учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям, развивать умение справляться с этим чувством. Учить детей выражать чувство страха в рисунке
		2	Страх – 4. Цель: Продолжение знакомства с чувством страха
	16неделя	1	Удивление. Цель: Знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков
		2	Самодовольство Цель: Знакомство с чувством самодовольства
ЯНВАРЬ	17неделя	1	Закрепление знаний о чувствах. Цель: Закрепление умения различать чувства
		2	Злость. Цель: Знакомство с чувством злости, тренировка умения различать эмоции
	18неделя	1	Стыд, вина.

			Цель: Знакомство с чувством вины
		2	Отвращение, брезгливость. Цель: Знакомство с чувством отвращения
	19неделя	Сказочный мир	
		1	Волшебная поляна. Цель: Развитие идентификации со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я». Стимулирование творческого самовыражения
		2	Язык прикосновений. Цель: Развитие сенсорно – перцептивной сферы, развитие произвольности поведения, развитие воображения, символических представлений
ФЕВРАЛЬ	20неделя	1	Игры с изюминкой. Цель: Развитие творческого мышления и воображения. Совершенствование механизмов саморегуляции.
		2	За репкой. Цель: Снятие напряжения, получение позитивного, двигательного опыта. Развитие памяти, воображения. Развитие уверенности в себе
	21неделя	1	Чудо остров. Цель: Развитие воображения, Стимулирование творческого воображения
		2	В стране чувств. Цель: Стабилизация психических процессов, снятие напряжения. Обучение способам адекватного телесного выражения различных эмоциональных состояний. Развитие уверенности в себе
	22неделя	Сила добра	
		1	Знакомство. Цель: Обратить внимание детей на индивидуальные особенности сверстников. Подготовить к общему действию, игре. Настроить детей на активную совместную деятельность, на беседу, игру. Познакомить с элементами выразительных движений, мимикой, позой. Учить высказывать свою точку зрения.
		2	Грубость и драка.

			Цель: Развивать у детей фантазию, чувства, учить контролировать мышечные ощущения, чтобы уметь менять характер движений. Учить отображать отрицательные и положительные черты характера героев.
	23неделя	1	Злой язычок. Цель: Учить детей передавать чувства интонацией. Учить детей подбирать характерные для героев интонации, движения. Учить давать моральную оценку происходящему. Развивать быстроту реакций, волевые процессы. Учить детей расслабляться.
		2	Цирк. Цель: Учить детей самостоятельно выражать свои мысли, чувства. Учить детей передавать характеры героев движениями. Учить детей активно принимать участие в обсуждении, создавать эмоциональные образы. Учить расслабляться
МАРТ	24неделя	1	Болезнь куклы. Цель: Закреплять выразительные движения, учить детей сопереживать, учить в проблемной ситуации находить позитивные решения. Учить детей расслабляться
		2	Сережа и щенок. Цель: Учить детей передавать задуманный образ движениями, анализировать поступки героев. Дать детям представление, что «хороших» и «плохих» детей не бывает, а бывают разные поступки
	25неделя	1	Красная шапочка. Цель: Дать детям понятие доброты через сказочного героя. Закреплять навыки совместных действий при разыгрывании общей истории.
		2	Путешествие к Незнайке. Цель: Закреплять у детей навыки совместных действий при разыгрывании общей истории. Учить детей анализировать поведение свое и окружающих. Закреплять понятие доброты, зла на конкретных примерах.
26неделя	1	Волшебная страна. Цель: Развивать творческие способности детей, учить подбирать характерные для	

			героев движения (мимику, пантомимику)
		2	Бал. Цель: Развивать невербальные средства общения. Учить передавать эмоциональные переживания в образах, сопереживать героям. Учить анализировать переживания, события.
	27неделя	1	Сказочные персонажи Цель: Учить детей определять эмоции по условным графическим изображениям. Закреплять образ «доброе» и «злого» героя в движениях.
		2	Избушка и Баба – Яга. Цель: Закреплять выразительность мимики, микки. Пантомимики. Развивать воображение.
АПРЕЛЬ	28неделя	1	Путешествие на Луну. Цель: Учить детей управлять своим телом. Учить интонациями, жестами передавать настроение, эмоции
		2	Снежная Королева. Цель: Закреплять навыки совместных действий в разыгрывании сказочного сюжета. Закреплять навыки самостоятельности в ведении беседы, развивать волевые процессы
	29неделя	1	Лесная школа Цель: Закреплять выразительность мимики, пантомимики. Учить распределять внимание. Закреплять представление о школе. Учить детей высказывать свою точку зрения.
		2	Геометрические фигуры Цель: формирование целостного образа, стимулирующий массаж кистей рук, выполнение фигурок из пальцев.
	30неделя	1	Величина. Цель: Сравнение предметов по величине: длина, высота
		2	Танграмм. Конструирование из геометрических фигур.

	31неделя	1	Действительный и желаемый образ «Я»
		2	Средства общения Цель: Дать представления о средствах общения.
	32неделя	1	Невербальные компоненты общения Цель: Ознакомить и закрепить невербальные средства общения. Дать понятие кто может так общаться
		2	Общение в различных жизненных ситуациях Цель: Закрепить навыки общения. Закрепить навыки владения своими эмоциями.
МАЙ	33неделя	1	Профилактика психоэмоционального напряжения элементами сказочной терапии Цель: Закрепить навыки саморегуляции.
		2	Жадность. Цель: Учить детей изображать модели поведения персонажей разными чертами характера. Учить детей расслабляться
	34неделя	1	Шаловливые игры. Цель: Развивать внимание детей. Учить детей передавать заданный образ движениями. Учить искать выход из конфликтных ситуаций.
		2	Кривляки, хвастунишки и дразнилки Цель: Настроить детей на общую игру. Учить использовать выразительные движения. Формировать у детей с помощью игры моральные представления
	35неделя	1	Закрепление всего пройденного материала Цель: Определить уровень усвоенных понятий по теме «Эмоции и конфликты»
		2	Закрепление пройденного материала. Цель: Определить уровень усвояемости в саморегуляции.
	36неделя	1	Мониторинг
		2	Мониторинг

2.8. Тема, задачи и оборудование занятий.

Знакомство с сенсорной комнатой	- Знакомство детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, формирование заинтересованности детей к работе с оборудованием, установление доверия между воспитателем и детьми
«Цвета и настроение»	- Снятие негативных эмоций и состояний. - Саморегуляция и стабилизация психического состояния. - Совершенствование умения анализировать образец, закрепляя знания о цвете, форме, величине предметов. - Развитие зрительной ориентировки при восприятии цвета, формы
«Какой Я»	- Активизация зрительного восприятия. - Развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности
«Веселые человечки»	- Развитие: - воображения; - зрительного восприятия; - мышления; - мелкой моторики. - Снижение уровня тревожности
«Узнай себя»	- Снятие негативных эмоций и состояний. - Саморегуляция и стабилизация психического состояния. - Развитие кинестетического анализатора, самовосприятия, эмоционального мира
«Волшебный свет»	- Развитие цветовосприятия, тактильных ощущений, развитие координации движений, снятие эмоционального и мышечного напряжения
«В гостях у сказки»	- Развитие зрительного восприятия, внимания и сосредоточения, двигательной активности детей, развитие коммуникативных навыков снятие психоэмоционального напряжения
«Моя фантазия»	- Коррекция и развитие зрительного и

	цветовосприятия, внимания, памяти, произвольной саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения
«В гости к сказке»	- Знакомство со способами управления и регуляции настроения, совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, развитие коммуникативных навыков, доброжелательности
«Азбука эмоций»	- Снятие эмоционального напряжения, развитие общей и мелкой моторики, активизация зрительного восприятия, концентрации внимания; развитие зрительной памяти, мышления
«Ты обиду не держи, поскорее расскажи!»	- Развитие социальных эмоций. Гармонизация личности ребенка
«Галактика»	- Развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в пространстве.
Мои чувства: «Страх»	- Развитие тактильных ощущений, зрительного - восприятия, памяти, внимания; обогащение сенсорного опыта. - Профилактика страхов
«Моя любимая семья»	- Развитие представлений о детско-родительских отношениях, любви и уважении друг к другу, ценности и значимости семьи; активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора; - развитие кинестетических ощущений; развитие самосознания, воображения; релаксация.
«Наше настроение»	- развитие умения различать цвета, находить цвет по образцу; стимулирование зрительной поисковой деятельности детей для усвоения обобщающего понятия «цвет». - Активизация зрительного восприятия.

	- Развитие мелкой моторики руки
Мои чувства: «Страх»	- Развитие тактильных ощущений, зрительного - восприятия, памяти, внимания; обогащение сенсорного опыта. - Профилактика страхов
«Таинственный остров»	- Активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания; усвоение понятия «время суток»; развитие воображения. - Развитие эмпатии.
«Разноцветные сны»	- Развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики. - Развитие эмоциональной сферы
«Морское приключение»	- развитие тактильных ощущений, зрительного восприятия, памяти, внимания; обогащение сенсорного опыта. - формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве
«Дружба»	- Развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики; - активизация кинестетического анализатора. - Формирование коммуникативной сферы.

Оборудование сенсорной комнаты:

- Мягкая платформа для воздушно-пузырьковой трубки.
- Воздушно-пузырьковая трубка «Оптима».
- Комплект из двух акриловых зеркал для воздушно-пузырьковой трубки.
- Интерактивный сухой бассейн с пультом управления + шары + подставка.
- Акриловая зеркальная панель к сухому бассейну.

- Фиброоптический модуль «Весёлое облако».
- Зеркальный шар с мотором + источник света.
- Проекционный дизайн «Виртуальная реальность».
- Фибердуш «Солнышко» на пульте управления.
- Панно «Бесконечность».
- Мягкий кубик с пучком волокон на пульте управления.
- Фиброоптический ковер «Млечный путь».
- Музыкальное кресло-подушка большая.
- Мягкая форма «Пуфик».
- Фиброоптический занавес с деревянным гребнем.
- Световой модуль для рисования песком, цветная подставка, отсек для песка, набор лопаток + ножки + песок.
- Волшебная пещера, в комплектации идут маты и подушки, гирлянда и чехол поверх гирлянды.
- Интерактивная светозвуковая панель «Лестница света», 9 ячеек.
- Панель дидактическая (Субмарина).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Методическое обеспечение и условия реализация программы.

Организационно-административные условия:

- Координация деятельности педагогов, участвующих в реализации проекта.
- Наличие локальных актов, регламентирующих деятельность сенсорной комнаты.
- Методическое руководство, контроль деятельности сенсорной комнаты.

Кадровые условия:

- Наличие специалистов (педагога-психолога, учителя-логопеда, учителя-дефектолога).
- Повышение квалификации педагогов по освоению технологий работы в сенсорной комнате.
- Профессиональная компетентность педагогов.

Материально-технические условия:

- Наличие оборудования.
- Легко трансформируемая мебель.
- Наличие методической и детской литературы, дидактических игр и пособий, наглядного и раздаточного материала.

3.2. Список литературы.

1. Добина Н.И. Развитие личности ребенка в детском саду. – Ярославль: Академия развития, 2009.
2. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006 г.
3. Колосс Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – М.:АРКТИ, 2010 г.
4. Обеспечение психологически комфортной образовательной среды ДОУ: возможности сенсорной комнаты. С.Ю. Прохорова // Ж-л «Справочник педагога-психолога» № 9, 2013 г.
5. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. — М.: АРКТИ, 2008 г.
6. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред.В.Л. Женева, Л.Б. Баряевой, Ю.С.Галлямовой. – СПб.: Генезис, 2005 г.
7. Селищева Т.В. Коррекционно-развивающие занятия с детьми 5-7 лет. Полифункциональная интерактивная среда тёмной сенсорной комнаты. Сказкотерапия. Игротерапия. ФГОС ДО. –издательство Учитель 2020 г.
8. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2013 г.
9. Хухлаева О.В. Хухлаев О.Е. - Терапевтические сказки в коррекционной работе с детьми.:Издательство «ФОРУМ», 2011- 170 с.

3.3. Приложение.

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия

«Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия

«Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.
2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.
2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Педагог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Обезьянки

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение.

Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Клоуны

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

Отгадай настроение

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а педагог угадывает его.

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Педагог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Под дождем

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается представить, что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, чтобы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

Море

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения. Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

Волшебный мостик

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия. Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки. Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Сказочный цветок

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения. Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции. Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев. Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытие с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Выбиваем пыль

Цель: снятие эмоционального напряжения. Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения. Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутится, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: ах!

Совсем наоборот:

Я крикнул: ХА!

И мигом страх забился под забор,

Он струсил сам!

И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА!

– тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;

- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;

- рот приоткрыли;

- боимся пошевелиться и вздохнуть;

- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу»

Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим.

Смотри, какой он ласковый, и совсем не страшный!

Страх совсем не страшный

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его, напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

Упражнения для релаксации

Летняя ночь

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». 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...

Отдых на море

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу...

Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью.

Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно

отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас

много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые,

красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок,

шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, чтобы 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. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Радуга

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно.

Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте, как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно.

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Сердечки

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом.

Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Рыбки

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

Волшебный сон

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наи ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется. (2раза)
Дышитесь легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но уже пора вставать!
Крепче кулачки сжимаем
И повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть газа и встать!

Солнечные зайчики

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками.

А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику, и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.