

Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями  
«Журавушка»

**«В СТРАНЕ ЭЛЬФОВ»  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ  
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СРЕДЫ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ**

Автор: психолог отделения диагностики,  
разработки и реализации программ  
социально-медицинской реабилитации  
Чернышова Ирина Михайловна

Пыть-Ях,  
2014

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность

Год от года все больше детей рождается с проблемами здоровья. В период с 2011 года по 2013 год в городе Пыть-Ях количество детей-инвалидов по базе данных учреждения выросло на 24 ребёнка (2011 год – 140 детей-инвалидов, 2012 год – 153 ребёнка-инвалида, 2013 год – 164 ребёнка-инвалида).

Наряду с этим, появляются новые технологии, позволяющие оказывать комплексную коррекционную помощь в работе с детьми с ограниченными возможностями. Одной из таких технологий является технология использования среды сенсорной комнаты, которая может оказать воздействие на решение ряда психокоррекционных задач у ребёнка с ограниченными возможностями: снятие эмоционального и мышечного напряжения; стимулирование чувствительности и двигательной активности детей; поддержание интереса и познавательной активности; развитие воображения и творческих способностей; сенсорное развитие.

Сенсорное развитие включает в себя развитие зрительного, слухового, тактильно-двигательного и вкусового восприятия, закрепление воспринятого предмета и свойства в слове, а также формирование взаимосвязи между всеми анализаторными системами.

Основная коррекционная работа психолога в сенсорной комнате направлена на стимуляцию всех сенсорных процессов. Среда сенсорной комнаты способствует повышению мотивации к основной деятельности дошкольников - игре. Используя оборудование сенсорной комнаты занятие легко превратить в игру или сказку.

Темная сенсорная комната – это волшебная сказка, в которой все журчит, звучит, переливается, манит, помогает забыть страхи, успокаивает. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств ребёнка. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребенок сам становится героем сказки. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ребёнком и специалистом.

Таким образом, занятие с использованием среды сенсорной комнаты является одним из наиболее эффективных психологических аспектов в реабилитационном процессе с детьми с ограниченными возможностями.

Учитывая наш опыт использования среды сенсорной комнаты с детьми-инвалидами, разработана эта программа. Программа направлена на сенсорное развитие, так как чаще всего именно здесь проявляются наибольшие трудности в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основной идеей программы является создание методического обеспечения для психокоррекционных занятий с детьми с ограниченными возможностями с использованием среды сенсорной комнаты.

Занятия в сенсорной комнате для детей, страдающих различными заболеваниями (ЗПРР, РДА, синдром Дауна, гиперактивность, ДЦП, синдром дефицита внимания, соматическими заболеваниями и т.д.) обеспечиваются широким спектром ощущений, а также возможностью выбора способа воздействия – расслабляющего или активизирующего характера. Упражнения, включаемые в каждое занятие, позволяют улучшить психомоторное и эмоциональное состояние ребёнка и тем самым создать основу для усвоения больших объёмов информации.

### **Целевая группа**

Программа разработана для детей с ограниченными возможностями дошкольного возраста от 3 до 7 лет, посещающих учреждение.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Коррекция нарушений психического развития детей с ограниченными возможностями дошкольного возраста с использованием среды сенсорной комнаты.

#### **Задачи:**

1. Разработка комплексов занятий по программе.
2. Проведение психокоррекционных занятий по программе.
3. Отслеживание динамики психологического развития дошкольников с ограниченными возможностями.

#### **Формы работы:**

- подгрупповые занятия;
- индивидуальные занятия.

#### **Методы работы:**

для работы в сенсорной комнате используются следующие технологии:

- светотерапия;
- цветотерапия;
- музыкотерапия;
- сказкотерапия;
- имаготерапия;
- ароматерапия;
- игротерапия;
- релаксация.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Этапы и сроки реализации программы:

1 Этап. Организационный:

подготовка методического обеспечения для работы с детьми.

*Сроки:* 2 недели.

2 Этап. Практический:

знакомство с сенсорной комнатой;

проведение комплекса занятий в сенсорной комнате.

*Сроки:* 8 недель.

3 Этап. Аналитический:

анализ полученных диагностических данных.

*Сроки:* 2 недели.

Реализация программы рассчитана на курс реабилитации по путевочной системе – 3 месяца.

### Общие рекомендации по работе с программой

Настоящая программа состоит из комплексов коррекционных занятий с использованием среды сенсорной комнаты. Занятия отличаются по сложности и насыщенности, что позволяет использовать их в работе с детьми, имеющими различные отклонения в развитии, с учётом возрастных особенностей.

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы в темной сенсорной комнате психолог может заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование (приложение 1).

Содержание коррекционных занятий и длительность занятий (15-30 минут) соответствуют возрастным особенностям детей (приложение 2).

### Структура занятия:

1. Ритуал приветствия. Разминка. Состоит из упражнений на тренировку дыхания, упражнений на развитие мелкой моторики рук, коммуникативные игры на сплочение.

2. Основная часть направлена на решение психокоррекционных задач. В нее входят упражнения направленные на развитие познавательных процессов и эмоциональной сферы.

3. Заключительная часть. Подведение итогов, рефлексия. Ритуал прощания.

### Назначение технологий, используемых в работе

Технологии, используемые в работе	Содержание
Свето- и цветотерапия	Использование свето- и цветоэффектов с целью воздействия на организм человека через органы зрения.
Музыкотерапия	Использование музыки с целью воздействия на психологическое здоровье человека через органы слуха (активная и пассивная музыкотерапия).
Сказкотерапия	Сказки могут быть народными или авторскими и подразделяются на дидактические, психотерапевтические, психокоррекционные, медитативные. Перечисленные виды сказок используются в разной интерпретации: анализ, сочинение, рассказ с последующим рисованием сюжета, с его инсценированием с помощью кукольного персонажа, разыгрывание сказки. Сказкотерапия позволяет ребенку осознать свои проблемы и увидеть пути их решения.
Имаготерапия	Используются различные терапевтические упражнения с целью воздействия через образ.
Ароматерапия	Использование эфирных масел с целью положительного воздействия на физическое и психическое состояние
Игротерапия	Использование психологической игры для нормализации эмоционального состояния и активизации познавательных процессов.
Релаксация	Использование среды сенсорной комнаты для обеспечения эмоционального благополучия ребенка с учетом его реальных психологических возможностей (приложение 3).

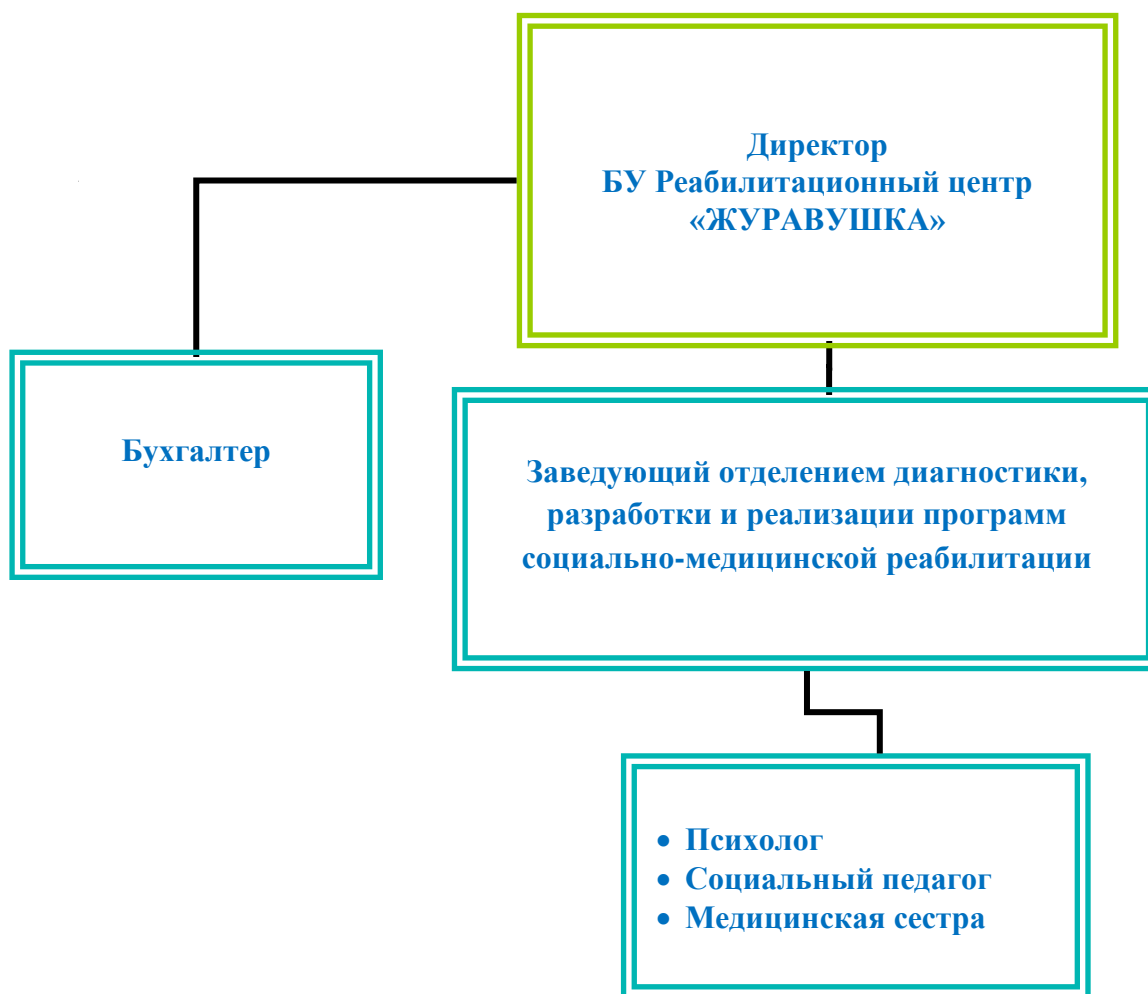
### Кадровые ресурсы

<b>№ п/п</b>	<b>Должность</b>	<b>Кол-во штатных единиц</b>	<b>Функции</b>
1	Директор	1	контроль за реализацией программы
2	Бухгалтер	1	финансовая отчетность
3	Заведующий отделением диагностики, разработки и реализации программ социально-медицинской реабилитации	1	координация деятельности по программе
4	Психолог	2	организовывает и проводит коррекционные занятия
5	Социальный педагог	3	участвует в подготовке, организации и проведении занятий
6	Медицинская сестра	1	обеспечение сеансов ароматерапии

## Материально-технические ресурсы

<b>Оборудование</b>					
<b>Наименование</b>	<b>Цена за единицу (руб.)</b>	<b>Кол-во (шт., к-т)</b>	<b>Всего (руб.)</b>	<b>Имеет ся</b>	<b>Требуется</b>
Мягкий сухой бассейн	19000	1	19000	19000	-
Прозрачный шарик для сухого бассейна	8	2000	16000	16000	-
Мягкая ступенька к бассейну	4850	1	4850	4850	-
Тактильная панель с декоративными инструментами	6950	1	6950	-	6950
Двухсторонняя тактильная панель «Звездочка»	9450	1	9450	-	9450
Двухсторонняя тактильная панель «Елочка»	9450	1	9450	-	9450
Тактильная дорожка (7 основных модулей)	11850	1	11850	-	11850
Тактильные ячейки (в комплекте 6 ячеек)	8100	1	8100	-	8100
Тактильный комплекс «Солнышко» 11 модулей	26500	1	26500	-	26500
Тактильно-развивающий комплекс пирамида	19950	1	19950	-	19950
Тактильно-развивающая панель «Замочки»	3950	1	3950	-	3950
Тактильно-развивающая панель «Кисточки»	2650	1	2650	-	2650
Тактильно-развивающая панель «Текстуры»	1950	1	1950	-	1950
Тактильно-развивающая панель «Магнитные шарики»	2950	1	2950	-	2950
Интерактивная звуковая панель «Домашние животные»	18650	1	18650	-	18650
Звуковая панель «Звуки воды»	19650	1	19650	-	19650
Декоративно-развивающая панель «Времена года»	23850	1	23850	-	23850
Набор компакт-дисков с музыкой для релаксации (5 шт.)	870	1	870	-	870
Музыкальный центр	7200	1	7200	-	7200
Ионизатор воздуха	1700	1	1700	-	1700
Увлажнитель воздуха	6000	1	6000	-	6000
<i>Итого по оборудованию:</i>			221520	39850	221520

## Контроль и управление программой





## **Ожидаемые результаты**

По окончании реализации программы предполагается получить следующие результаты:

- адаптация разработанных комплексов психокоррекционных занятий с использованием среды сенсорной комнаты для детей с ограниченными возможностями дошкольного возраста;
- положительная динамика у детей от 80% до 100%;
- мониторинг оценки эффективности реализации программы.

## **Критерии оценки эффективности**

- соответствие адаптированных комплексов занятий особенностям данного контингента детей;
- показатели диагностики психологического состояния детей;

## Литература

1. *Титарь А.И.* Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ.- М.: Аркти, 2008.
2. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие/ Под общей ред. *В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой* - СПб.: ХОКА, 2007 – ч. 1: Темная сенсорная комната.
3. *Богданов О.В.* Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате SNOEZELEN фирмы RENAB AND MEDICAL / О.В. Богданов // Сенсорные комнаты ШУЗЛИН: сб. ст. и метод. рекомендаций. - М. - 2001. - С. 39-47.
4. *Богданов О.В.* Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате (коррекция сенсорных нарушений) / О.В. Богданов // Сенсорные комнаты ШУЗЛИН: сб. ст. и метод. рекомендаций. - М., 2001. - С. 141-145.
5. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) / Сост. *Н.В. Горошенкова*, - СПб. 2000.
6. *Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. Ю., Речь, 2004.
7. Использование сенсорной комнаты в коррекционной работе с детьми, имеющими отклонения в поведении. *А.В. Кокорева* // Психолог в детском саду, 2008.
8. *Колос Г.Г.* Сенсорная комната в дошкольном учреждении – М.: , 2006.
9. *Лютлова Е.К., Моница Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
10. *Белинская Е.В.* Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб., Речь, 2006.
11. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко.* Игры в сказкотерапии. – СПб, Речь, 2006.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

### Описание (оборудование) сенсорной комнаты

Одним из современных методов сенсорной реабилитации является специально разработанная установка «Снузлин», основными элементами которого являются:

- напольные и настенные мягкие покрытия, пуфики и чанки (подушки в виде скатов, которые прогибаются под тяжестью тела, создавая устойчивую опору, следуя его форме) разных размеров и цветов;
- «кресло-лепесток» (покачиваясь, расслабляет, снижает эластичность мышц);
- светящийся бассейн с прозрачными шариками (цвет шариков изменяется);
- трубки с пузырьками (поток пузырьков поднимается вверх по прозрачной пластиковой трубе, наполненной водой; цвет подсветки меняется);
- «водопад» из светооптических волокон с боковой подсветкой;
- панель с нитями с ультрафиолетовой подсветкой (пластиковые нити различных окрасок с акриловым зеркалом, отражающим эти нити);
- панель с фонтаном из светооптических волокон, работающая в интерактивном режиме (при последовательном освещении возникают разнообразные световые эффекты);
- панель «искрящийся ковер» (в ворс которого вплетены светооптические волокна; создается эффект мерцания с постоянным изменением цвета);
- тактильная панель (набор материалов различных текстур, которые можно осязать и совершать ими манипуляции);
- набор колес с узорами и картинами (по стене «проплывают» простые рисунки);

Условно оборудование сенсорной комнаты (СК) можно разделить на два функциональных блока:

1. Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухие бассейны с безопасными зеркалами, приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, установка для ароматерапии и библиотека релаксационной музыки.

2. Активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики и т.д. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн.

Световое оборудование для СК также служит одной из двух указанных целей: релаксация и активация. Неотъемлемой частью СК является музыкальный центр с набором CD дисков. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Используются специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т.п.

**Планирование и содержание занятий в сенсорной комнате  
Занятие № 1 «Знакомство с сенсорной комнатой»**

Содержание	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
<b>Водная часть</b>	<p>Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате (перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее, пройти по волшебной дорожке (сенсорная напольная дорожка) и сесть на мат.  <b>«Давайте поздороваемся» (игра с мячом)</b>                      Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя.</p>		
<b>Игры на снятие психо-эмоционального напряжения</b>	<p><b>Свободные игры в сухом бассейне.</b>                      Психолог объясняет детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.</p>		
<b>Элементы дыхательной гимнастики</b>	<p><b>«Задувание свечи»</b>                      Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «У».</p> <p><b>«Ленивая кошечка»</b>                      Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»</p>	<p><b>«Качели».</b>                      Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох через нос. Взрослый произносит рифмовку:                      Качели вверх (вдох),                      Качели вниз (выдох),                      Крепче ты, дружок, держись.</p> <p><b>«Каша кипит».</b>                      Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.</p>	
<b>Сюрпризный момент</b>	<p>Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет включает световые эффекты.</p>	<p>Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет включает световые эффекты.</p>	
<b>Упражнение на расслабление</b>	<p>Дети осваиваются в помещении. Психолог проводит «экскурсию» по сенсорной комнате.</p>		

<b>Дополнительные упражнения</b>	<b>Игра «Хлопки»</b> Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1 ноге), на два хлопка – лягушку (салятся на корточки).	<b>Игра «Хлопки»</b> Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стоят на 1 ноге), на два хлопка – лягушку (салятся на корточки), на 3 хлопка – рака (повернувшись спиной, продолжают движение спиной вперед)
	<b>Музыкальная игра Железновых «Лягушата»</b>	
<b>Подвижная игра</b>	<b>«Я иду»</b> Дети выстраиваются за педагогом (любимым героем) «паровозиком». <i>Педагог:</i> Я иду, иду, иду, За собой детей веду. А как только повернусь, Сразу всех переловлю! <i>Педагог поворачивается и делает вид, что ловит детей.</i>	<b>«Шел король по лесу»</b> Дети берутся за руки и образуют круг. В центре круга - "король" (мальчик, папа, дедушка), в руках он держит "корону". Все водят хоровод и поют: Шел король по лесу, по лесу, по лесу, Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу. <i>("король" выбирает "принцессу" и надевает ей на голову "корону")</i> Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, <i>(все подпрыгивают)</i> Ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, <i>(дрыгают ножками)</i> Ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, <i>(хлопают ручками)</i> Ножками потопаем, потопаем, потопаем, <i>(топают ножками)</i> Головкой покачаем, <i>(качают головами)</i> Сначала начинаем! <i>(девочка возвращается на свое место)</i> Шел король по лесу, ... <i>("король" выбирает новую "принцессу")</i>
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<b>«Замок»</b> На двери висит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли!	<b>Кого встретили в лесу?</b> Раз, два, три, четыре, пять. Дети в лес пошли гулять. «Шагать» по столу средним и указательным пальцами обеих рук. Там живет лиса.

	<p><b>«Мы капусту рубим-рубим»</b>  Мы капусту рубим,  Движения прямыми кистями вверх-вниз.  Мы морковку трем,  Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.  Мы капусту солим,  Имитировать посыпание солью из щепотки.  Мы капусту жжем.  Сжимать и разжимать пальцы.</p>	<p>Рукой показать хвост за спиной.  Там живет олень.  Пальцы рук разведены в стороны.  Там живет барсук.  Кулачки прижать к подбородку.  Там живет медведь.  Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.  <b>«Замок»</b>  <b>«Мы капусту рубим-рубим»</b></p>
<b>Релаксация</b>	<p>Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно.  Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.</p>	
<b>Рефлексия</b>	<p>Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?</p>	

### Занятие № 2

Содержание	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
<b>Водная часть</b>	<p><b>«Давайте поздороваемся» (игра с мячом)</b>  Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос:  «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.</p>		<p><b>«Здравствуйте!»</b>  Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:  Мы идем, гуляем,  Песню распеваем.  Кого не повстречаем,  Здоровья пожелаем!  <b>«Здравствуйте»</b>  На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)</p>
<b>Игры на снятие психо-эмоционального напряжения</b>	<p><b>Свободные игры в сухом бассейне.</b>  Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.</p>		<p><b>«Ракета»</b>  Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».</p>
	<p><b>«Ленивая кошечка»</b>  Поднять руки вверх, затем</p>		
<b>Элементы дыхательной</b>	<p><b>«Скафандр»</b>  Психолог объясняет детям,</p>		

<b>гимнастики</b>	вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А»	что они приземлились на Луну. Все они одеты в тяжелые скафандры и путешествовать по луне будет тяжело. Поэтому обязательно надо научиться правильно дышать, что-бы не устать. 1. Сделать глубокий вдох через нос, медленно поднимаясь на носки-руки через стороны вверх, ладони сомкнуть. 2. Задержать дыхание, потянуться с силой в небо, поднимаясь на носки. 3. Медленно выдохнуть с открытым свободным длительным звуком «А», опуская руки через стороны вниз, одновременно опускаясь на полную ступню.
<b>Сюрпризный момент</b>	Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты.	Психолог предлагает немного отдохнуть. Присесть и закрыть глаза. В это время включаются световые эффекты.
<b>Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д).</b>	<b>Игра «Собери цветные шарики»</b> Психолог обращает внимание на сухой бассейн, где появилось много цветных шариков. Задача детей – собрать все цветные шарики в корзинку.  <b>Музыкальная игра Железновых Лягушата</b>	<b>«Эхо»</b> Психолог говорит детям, что на этой планете сильное эхо. Спрашивает у детей: знают ли они, что такое эхо. Слышали ли они когда-нибудь эхо в лесу? Эхо –это когда звук повторяется несколько раз. Причем каждый раз все тише и тише. Предлагает детям послушать эхо. Каждый из детей громко свое имя, его сосед повторяет его чуть тише, следующий еще тише.
<b>Подвижная игра</b>	<b>«Музыка стоп»</b> Под ритмичную музыку дети двигаются по комнате. Как только музыка останавливается – дети тоже должны остановиться (замереть)	<b>«Бокс»</b> Психолог говорит детям, что своими криками они случайно разбудили космического пришельца. И он очень-очень разозлился. Психолог спрашивает детей как можно научить человека избавиться от злости?



		(дети со всей силы стучат кулачками по мягкому креслу (потом топают ногами))
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<p><b>«Замок»</b>  На двери висит замок.  Кто его открыть бы смог?  Постучали: тук-тук-тук!  Покрутили-покрутили,  Потянули и открыли!  <b>«Мы капусту рубим-рубим»</b>  Мы капусту рубим,  Движения прямыми кистями  вверх-вниз.  Мы морковку трем,  Пальцы обеих рук сжаты в  кулачки, движения кулаков к  себе и от себя.  Мы капусту солим,  Имитировать посыпание солью  из щепотки.  Мы капусту жжем.  Сжимать и разжимать пальцы.</p>	<p><b>«Космическая зарядка»</b>  Психолог предлагает детям  сделать космическую зарядку.  Упражнение 1 «Лимон»  Представьте себе, что в левой  руке у вас лимон, из которого  нужно выжать весь сок.  Медленно (на счет 1-2-3-4)  сжимайте руку в кулак, как  можно сильнее.  Почувствуйте, как напряглась  рука. Теперь бросьте лимон и  расслабьте руку.</p>
<b>Релаксация</b>	<p>Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.</p>	
<b>Рефлексия</b>	<p>Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?</p>	

### Занятие № 3

Содержание	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
<b>Водная часть</b>	<p><b>«Давайте поздороваемся» (игра с мячом)</b>  Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Здравствуй, (имя ребенка)». Ребенок кидает мяч обратно, здороваясь с педагогом.</p>		<p><b>«Здравствуйте!»</b>  Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:  Мы идем, гуляем,  Песню распеваем.  Кого не повстречаем,  Здоровья пожелаем!  <b>«Здравствуйте»</b>  На слове «Здравствуйте» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)</p>
<b>Игры на снятие психо-</b>	<p><b>Свободные игры в сухом бассейне.</b>  Психолог напоминает детям правила</p>		<p><b>Свободные игры в сухом бассейне.</b></p>

<b>эмоционального напряжения</b>	поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.		Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики. <b>«Ракета»</b> Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».
<b>Элементы дыхательной гимнастики</b>	<b>Большой и маленький</b> Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «ух», спрятать голову за коленями, показывая, какой он маленький.		<b>«Невесомость»</b> Психолог объясняет детям, что такое состояние невесомости. Включаются световые эффекты. Под «космическую» музыку дети свободно передвигаются по комнате в «состоянии невесомости».
<b>Сюрпризный момент</b>	<b>Мышка</b> В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей поиграть с шариками. Включаются световые эффекты.		Психолог говорит детям, что они надышались космическим воздухом и случайно превратились в пришельцев.
<b>Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д).</b>	<b>Игра «Шарик»</b> (по игре Железновых, но без музыкального сопровождения) Вот он шарик маленький, смешной, Хочет этот шарик поиграть с тобой. Он летел, летел на твою макушку (носик, ротик, ушки и др.) сел. (игра повторяется 2 раза)	<b>Игра «Шарик» Железновых</b> Психолог раздает детям звучащие шарики. Под песню Железновых дети выполняют движения Наши шарики берём И трясём, трясём, трясём, Ведь каждый шарик не простой - С горохом, рисом и крупой. Поднимите шарик свой	<b>«Космический цветок»</b> Психолог показывает детям цветок, объясняет, что этот цветок растет очень медленно. Предлагает детям «помочь» цветку вырасти. Дети сидят на корточках вокруг цветка, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог говорит: «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти,

	<p>Высоко над головой, На носик можно положить, Но только, чур, не уронить. Шар перед собой кладём, И вокруг него идём И даже можно проскакать, Но только шар не задевать. Прыгай, прыгай высоко, Прыгать с шариком легко, Так прыгай, прыгай веселей И даже ножек не жалей. На ладошке шар несём И другой ладошкой бьём, И дружно говорим слова «И раз и два и раз и два».</p>	<p>считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: "один" – медленно выпрямляются ноги; "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки"; "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. <b>«Самый смелый пришелец»</b> Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем. 1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками; 2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый смелый» и прыгнуть на мягкое кресло; 3 – по мату перекатиться; 4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть.</p>
<p><b>Подвижная игра</b></p>	<p><b>«Мыши и кот»</b> Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот.</p>	<p><b>«Дождь-холод-ветер»</b> Психолог объясняет правила игры.</p>

	<p>Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснётся Васька кот Разобьёт наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.</p>	<p>«метеоритный дождь» - дети хлопают ладошками по полу; «ветер» - раскачиваются с поднятыми вверх руками; «холод» - садятся на корточки, с силой обхватывая себя руками.</p>
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<p>«Замок» На двери висит замок. Кто его открыть бы смог? Постучали: тук-тук-тук! Покрутили-покрутили, Потянули и открыли! <b>«Мы капусту рубим-рубим»</b> Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх- вниз. Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя. Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из ще- потки. Мы капусту жжем. Сжимать и разжимать пальцы.</p>	<p>«Космическая зарядка» Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку. Упражнение 1 «Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимайте руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте руку.</p>
<b>Релаксация</b>	<p>Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.</p>	
<b>Рефлексия</b>	<p>Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?</p>	

#### Занятия № 4

Содержание	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
<b>Водная часть</b>	<p>«Здравствуй ладонки» - Здравствуй, ладонки (<i>вращают ладонками</i>) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть) -Здравствуй, ножки (<i>«пружинка»</i>) топ-топ-топ (3 раза топнуть) -Здравствуй, щёчки (<i>гладить щ. ладонками</i>) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладонками) - Пухленькие щёчки (<i>гладить кулачками</i>) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками) -Здравствуй, ушки (<i>гладим ушки</i>) ух-</p>		<p>«Здравствуй!» Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение: Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуй» На слове «Здравствуй» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками,</p>

	<p>ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз)</p> <p>- Здравствуйте, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика»)</p> <p>- Здравствуйте, зубки (покачать головой) шелк-шелк-шелк (постучать зубами)</p> <p>- Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)</p> <p>-Носик-курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)</p>	<p>пальчиками, щечками)</p>
<p><b>Игры на снятие психо-эмоционального напряжения</b></p>	<p><b>Свободные игры в сухом бассейне.</b></p> <p>Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.</p>	
		<p><b>«Ракета»</b></p> <p>Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».</p>
<p><b>Элементы дыхательной гимнастики</b></p>	<p><b>Большой и маленький</b></p> <p>Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «ух», спрятать голову за коленями, показывая, какой он маленький.</p>	<p>Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ- (на выдохе).</p>
<p><b>Сюрпризный момент</b></p>	<p><b>«Собачка»</b></p> <p>В гости к детям приходит мышка, здоровается с детьми, гладит их по носикам и щечкам. Приглашает детей</p>	<p>«Чтобы космонавтом стать, Чтобы в небо нам взлетать,</p>

	поиграть с шариками. Включаются световые эффекты	Надо много уметь, Надо многое знать» Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.	
<b>Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д).</b>	<b>Игра «Шарик»</b> (по игре Железных, но без музыкального сопровождения) Вот он шарик маленький, смешной, Хочет этот шарик поиграть с тобой. Он летел, летел на твою макушку (носик, ротик, ушки и др.) сел. ( игра повторяется 2 раза)	<b>Игра «Шарик» Железных</b> Психолог раздает детям звучащие шарик. Под песню Железных дети выполняют движения Наши шарик берём И трясём, трясём, трясём, Ведь каждый шарик не простой - С горохом, рисом и крупой. Поднимите шарик свой Высоко над головой, На носик можно положить, Но только, чур, не уронить. Шар перед собой кладём, И вокруг него идём И даже можно проскакать, Но только шар не задевать. Прыгай, прыгай высоко, Прыгать с шариком легко, Так прыгай, прыгай веселей И даже ножек не жалея. На ладошке шар несём И другой ладошкой бьём, И дружно говорим	<b>«Космический цветок»</b> Психолог показывает детям цветок, объясняет, что этот цветок растет очень медленно. Предлагает детям «помочь» цветку вырасти. Дети сидят на корточках вокруг цветка, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Психолог говорит: «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: "один" – медленно выпрямляются ноги; "два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки,

		<p>слова «И раз и два и раз и два».</p>	<p>висят, как "тряпочки"; "три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; "пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. <b>«Самый умный космонавт»</b> Детям предлагается пройти полосу препятствий, чтобы стать самым смелым пришельцем. 1 – подняться по горке и прыгнуть в бассейн с шариками; 2 – встать на бортик бассейна, громко крикнуть «Я самый умный» и прыгнуть на мягкое кресло; 3 – по мату перекатиться; 4 – пройти по мягкому оборудованию «Кушель-мушель» и не упасть</p>
<p><b>Подвижная игра</b></p>	<p><b>«Мыши и кот»</b> Мыши водят хоровод На лежанке дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснётся Васька кот Разобьёт наш хоровод. Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в сухой бассейн. (роль кота выполняет взрослый)</p>	<p><b>Игра на внимание «Чего не стало?»</b> Психолог предлагает детям внимательно посмотреть на цветные шарики («космическое мороженое») и запомнить их расположение. После этого они закрывают глаза, и психолог меняет расположение шариков. Дети открывают глаза и пытаются определить, что изменилось.</p>	

<p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>		<p><b>«Гном»</b>  На полянке стоит дом.  В этом доме умный гном.  <i>массажуем точку между бровей</i>  Он в окошечки глядит,  Что увидит — говорит.  <i>массажуем точки на висках</i></p>	<p><b>«Космическая зарядка»</b>  Психолог предлагает детям сделать космическую зарядку.  Упражнение 1 «Лимон»  Представьте себе, что в левой руке у вас лимон, из которого нужно выжать весь сок. Медленно (на счет 1-2-3-4) сжимайте руку в кулак, как можно сильнее. Почувствуйте, как напряглась рука. Теперь бросьте лимон и расслабьте руку.</p>
	<p><b>«1,2,3,4,5»</b>  Уже круг, шире круг.  Видим руки. Нету рук.  Упражнение начинаем,  Руки выше поднимаем.  Кулачки зажали. Тихо посчитали:  1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.  Улыбнулись, рассердились,  Очень сильно удивились.  Оказались за рулем —  Мы машину вдаль ведем.  Крепко руль держали.  Ехали — устали.</p>		
<p><b>Релаксация</b></p>	<p>Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.</p>		
<p><b>Рефлексия</b></p>	<p>Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?</p>		

### Занятие № 5

Содержание	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
<p><b>Водная часть</b></p>	<p><b>«Здравствуй, ладошки»</b>  - Здравствуй, ладошки (<i>вращают ладошками</i>) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть)  -Здравствуй, ножки (<i>«пружинка»</i>) топ-топ-топ (3 раза топнуть)  -Здравствуй, щёчки (<i>гладить щ. ладошками</i>) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладошками)  - Пухленькие щёчки (<i>гладить кулачками</i>) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками)  -Здравствуй, ушки (<i>гладим ушки</i>) ух-</p>		<p><b>«Здравствуй!»</b>  Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:  Мы идем гуляем,  Песню распеваем.  Кого не повстречаем,  Здоровья пожелаем!  «Здравствуй» На слове «Здравствуй» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками,</p>



	<p>ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (показать ушки-зайчики) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз)</p> <p>- Здравствуйте, губки (покачать головой) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика»)</p> <p>- Здравствуйте, зубки (покачать головой) шелк-шелк-шелк (постучать зубами)</p> <p>- Здравствуй, мой носик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)</p> <p>-Носик-курносик (погладить нос) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)</p>	щечками)
<b>Игры на снятие психо-эмоционального напряжения</b>	<b>Свободные игры в сухом бассейне.</b> Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.	
		<b>«Ракета»</b> Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «запускают ракету».
<b>Элементы дыхательной гимнастики</b>	<b>«Повтори!»</b> Са-са-са, СА-са-са, ой-ой-ой! Летит оса! Сы-сы-сы, сы-сы-сы – не бимся мы осы! Су-су-су, су-су-су – видел кто из вас осу? Сы-сы-сы, сы-сы-сы – мы не видели осы! Са-са-са, СА-са-са – отгадайте, где оса? Си-си-си, си-си-си – в водоеме караси! Ся-ся-мя, ся-ся-ся – вот поймать бы карася! Се-се-се, се-се-се – карасей ловили все! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – не поймали карася! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – жили-были два гуся! Ся-ся-ся, ся-ся-ся – спи спокойно, сказка вся!	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ- (на выдохе).
<b>Сюрпризный момент</b>	<b>«Здравствуй, я мышка»</b> Психолог держит в руках мягкую	Дети произносят речевку:

	<p>игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.</p>	<p>«Чтобы космонавтом стать, Чтобы в небо нам взлетать, Надо многое уметь, Надо многое нам знать» Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.</p>
<p><b>Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д).</b></p>	<p><b>Игра «Мячик»</b> Дети вместе с психологом держат за края небольшую скатерть, на которой лежит мягкий мячик: Сначала дети плавно качают пеленку и говорят: <i>Мячик, мячик крепко спит И шуметь нам не велит!</i> Психолог ускоряет ритм движения и вместе с детьми говорит: <i>Мячик глазки открывает, Поиграть все убегают.</i> Далее психолог еще более энергично раскачивает пеленку, даже слегка подбрасывая мячик: <i>Он бежит от волка прочь, Мы хотим ему помочь!</i> Психолог замедляет темп и дети говорят: <i>Успокойся, мячик-зайка, Ляг в кровать и засыпай-ка!</i> После этих слов движения становятся совсем плавными и дети (как можно тише) говорят: <i>Мячик-мячик крепко спит И шуметь нам не велит... Тсссс...</i></p>	<p>Психолог говорит детям, что они прилетели на незнакомую планету, и предлагает детям рассказать о ней(какого она цвета? Есть ли на ней воздух, деревья? Какие животные живут на ней? Как они выглядят? и т.д.). <b>«Космические жители»</b> Дети разбиваются на пары. Психолог предлагает одному из них побыть в роли космического жителя. Второй ребенок «делает» этого космического жителя (помогает принять позу, говорит какое надо сделать лицо, дает ей название и т.д.). Затем дети меняются местами. <b>«Маленькие тайны вселенной»</b> Психолог раздает детям небольшие предметы, объясняет им, что все это нужно для ремонта космической ракеты. Но чтобы эти предметы начали работать – надо сначала угадать у кого какой предмет (психолог кладет эти предметы в ладошку каждому ребенку и зажимает в кулачок.</p>

		Участники должны найти способ уговорить друг друга показать свой «секрет»).
<b>Подвижная игра</b>	<b>«Раз-два-три, зайка замри»</b> Дети ходят по комнате. Психолог говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в животных, которых я назову. А когда я дам команду: «Раз-два-три, замри!» - вам нужно перестать двигаться и замереть. (зайки, медведь, лиса, кошка)	<b>«Космическая гусеница»</b> Дети становятся друг за другом, держась за плечи. Гусеница идет вперед, преодолевая различные препятствия. Игру можно усложнить и попросить всех детей, кроме направляющего, закрыть глаза.
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<b>«Гном»</b> На полянке стоит дом. В этом доме умный гном. <i>массажуем точку между бровей</i> Он в окошечки глядит, Что увидит — говорит. <i>массажуем точки на висках</i>	<b>«Космическая зарядка»</b> <b>«Штанга»</b> Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает. <b>«Холодно-жарко»</b> Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись — расслабились. Но вот снова подул сильный ветер...
	<b>«1,2,3,4,5»</b> Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук. Упражнение начинаем, Руки выше поднимаем. Кулачки зажали. Тихо посчитали 1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились. Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.	
<b>Релаксация</b>	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.	
<b>Рефлексия</b>	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?	

### Занятие № 6

Содержание	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
<b>Водная часть</b>	<p><b>«Здравствуй, ладошки»</b>                      - Здравствуй, ладошки (<i>вращают ладошками</i>) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть)                      -Здравствуй, ножки (<i>«пружинка»</i>) топ-топ-топ (3 раза топнуть)                      -Здравствуй, щёчки (<i>гладить щ. ладошками</i>) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладошками)                      - Пухленькие щёчки (<i>гладить кулачками</i>) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками)                      -Здравствуй, ушки (<i>гладим ушки</i>) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (<i>показать ушки-зайчики</i>) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз)                      - Здравствуй, губки (<i>покачать головой</i>) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика»)                      - Здравствуй, зубки (<i>покачать головой</i>) шелк-шелк-шелк (<i>постучать зубами</i>)                      - Здравствуй, мой носик (<i>погладить нос</i>) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)                      -Носик-курносик (<i>погладить нос</i>) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)</p>		<p><b>«Здравствуй!»</b>                      Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:                      Мы идем гуляем,                      Песню распеваем.                      Кого не повстречаем,                      Здоровья пожелаем!                      «Здравствуй» На слове «Здравствуй» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)</p>
<b>Игры на снятие психо-эмоционального напряжения</b>	<p><b>Свободные игры в сухом бассейне.</b>                      Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.</p> <p><b>«Ракета»</b>                      Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».</p>		
<b>Элементы дыхательной гимнастики</b>	<p><b>«Повтори!»</b>                      Са-са-са, СА-са-са, ой-ой-ой! Летит оса!                      Сы-сы-сы, сы-сы-сы – не бимся мы осы!                      Су-су-су, су-су-су – видел кто из вас осу?                      Сы-сы-сы, сы-сы-сы – мы не видели осы!                      Са-са-са, СА-са-са – отгадайте, где оса?                      Си-си-си, си-си-си – в водоеме караси!</p>		<p>Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по</p>

	<p>Ся-ся-мя, ся-ся-ся – вот поймать бы карася!          Се-се-се, се-се-се – карасей ловили все!          Ся-ся-ся, ся-ся-ся – не поймали карася!          Ся-ся-ся, ся-ся-ся – жили-были два гуся!          Ся-ся-ся, ся-ся-ся – спи спокойно, сказка вся!</p>	<p>выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)...  <b>РАССЛАБЛЯЮСЬ</b> - (на выдохе)... И - (на вдохе)...  <b>УСПОКАИВАЮСЬ</b> - (на выдохе).</p>
<b>Сюрпризный момент</b>	<p><b>«Здравствуй, я мышка»</b>          Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.</p>	<p>Дети произносят речевку:          «Чтобы космонавтом стать,          Чтобы в небо нам взлетать,          Надо многое уметь,          Надо многое нам знать»          Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.</p>
<b>Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д).</b>	<p><b>«Два жука»</b>          На полянке два жука танцевали гопака:  <i>(танцуем, ручки на поясе)</i>          Правой ножкой топ-топ!  <i>(топаем правой ножкой)</i>         левой ножкой топ-топ!  <i>(топаем левой ногой)</i>          Ручки вверх, вверх, вверх!          Кто поднимет выше всех?  <i>(встаем на носочки, тянемся вверх)</i></p> <p><b>Комарик</b>          Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке.          Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит.          Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара.          Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки:          «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза.          Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.</p> <p><b>Карандаши</b>          Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут.</p>	<p>Психолог говорит детям, что они прилетели на неизвестную планету, и предлагает детям рассказать о ней (какого она цвета? Есть ли на ней воздух, деревья? Какие животные живут на ней? Как они выглядят? и т.д.).</p> <p><b>«Космические жители»</b>          Дети разбиваются на пары. Психолог предлагает одному из них побыть в роли космического жителя. Второй ребенок «делает» этого космического жителя (помогает принять позу, говорит какое надо сделать лицо, дает ей название и т.д.). Затем дети меняются местами.</p> <p><b>«Маленькие тайны вселенной»</b></p>

	<p>Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!»</p>	<p>Психолог раздает детям небольшие предметы, объясняет им, что все это нужно для ремонта космической ракеты. Но чтобы эти предметы начали работать — надо сначала угадать у кого какой предмет (психолог кладет эти предметы в ладошку каждому ребенку и зажимает в кулачок). Участники должны найти способ уговорить друг друга показать свой «секрет»).</p>	
<b>Подвижная игра</b>	<p><b>«Раз-два-три, зайка замри»</b>  Дети ходят по комнате. Психолог говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в животных, которых я назову. А когда я дам команду: «Раз-два-три, замри!» - вам нужно перестать двигаться и замереть. (зайки, медведь, лиса, кошка)</p>	<p><b>«Космическая гусеница»</b>  Дети становятся друг за другом, держась за плечи. Гусеница идет вперед, преодолевая различные препятствия. Игру можно усложнить и попросить всех детей, кроме направляющего, закрыть глаза.</p>	
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<p><b>«1,2,3,4,5»</b>  Уже круг, шире круг.  Видим руки. Нету рук.  Упражненья начинаем,  Руки выше поднимаем.  Кулачки зажали.  Тихо посчитали:  1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.  Улыбнулись, рассердились,  Очень сильно удивились.  Оказались за рулем —  Мы машину вдаль ведем.  Крепко руль</p>	<p><b>«Гном»</b>  На полянке стоит дом.  В этом доме умный гном.  <i>массажуем точку между бровей</i>  Он в окошечки глядит,  Что увидит — говорит.  <i>массажуем точки на висках</i>  <b>«1,2,3,4,5»</b>  Уже круг, шире круг.  Видим руки. Нету рук.  Упражненья начинаем,  Руки выше</p>	<p><b>«Космическая зарядка»</b>  <b>«Штанга»</b>  Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает.  <b>«Холодно-жарко»</b>  Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись — расслабились. Но вот снова подул сильный ветер...</p>

	держали. Ехали — устали.	поднимаем. Кулачки зажали. Тихо посчитали <sup>1</sup> , 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать. Улыбнулись, рассердились, Очень сильно удивились. Оказались за рулем — Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.	
<b>Релаксация</b>	Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.		
<b>Рефлексия</b>	Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?		

### Занятие № 7

Содержание	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
<b>Водная часть</b>	<p>«Здравствуй ладонки»</p> <p>- Здравствуй, ладонки (<i>вращают ладонками</i>) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть)</p> <p>-Здравствуй, ножки («пружинка») топ-топ-топ (3 раза топнуть)</p> <p>-Здравствуй, щёчки (<i>гладить щ. ладонками</i>) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть ладонками)</p> <p>- Пухленькие щёчки (<i>гладить кулачками</i>) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками)</p> <p>-Здравствуй, ушки (<i>гладим ушки</i>) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз)</p> <p>-Ушки на макушке (<i>показать ушки-зайчики</i>) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз)</p> <p>- Здравствуй, губки (<i>покачать головой</i>) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика»)</p> <p>- Здравствуй, зубки (<i>покачать головой</i>) шелк-шелк-шелк (<i>постучать зубами</i>)</p> <p>- Здравствуй, мой носик (<i>погладить нос</i>) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)</p>		<p>«Здравствуй!»</p> <p>Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:</p> <p>Мы идем гуляем, Песню распеваем. Кого не повстречаем, Здоровья пожелаем! «Здравствуй» На слове «Здравствуй» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)</p>

	-Носик-курносик ( <i>погладить нос</i> ) бип-бип-бип ( <i>3 раза нажать на кончик носа</i> )	
<b>Игры на снятие психо-эмоционального напряжения</b>	<b>Свободные игры в сухом бассейне.</b> Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарик.	
	<b>«Ракета»</b> Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарик, дети «заводят ракету».	
<b>Элементы дыхательной гимнастики</b>	<b>«Надуй шарик».</b> ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.	Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ- (на выдохе).
<b>Сюрпризный момент</b>	<b>«Здравствуй, я мышка»</b> Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.	Дети произносят речевку: «Чтобы космонавтом стать, Чтобы в небо нам взлетать, Надо многое уметь, Надо многое нам знать» Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты.
<b>Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д).</b>	<b>Игра-упражнение «Скажи как я»</b> Педагог предлагает послушать как он произносит имена детей (громко или тихо), а дети произносят их также. <b>Игра-имитация «Имена»</b> Педагог называет имена детей, выполняя при этом какое-либо движение (хлопает в ладоши, по коленкам, прыгает, гладит	Психолог говорит детям, что они прилетели на незнакомую планету, на которой живут только радостные жители. Они совсем не умеют грустить и все



	<p>щечки и т.д.)  <b>Игра-загадка «Постарайся отгадать»</b>  (для детей среднего дошкольного возраста)  Психолог предлагает одному из детей повернуться к играющим спиной. Дети по очереди дотрагиваются до плеча и до спинки, говоря слова:  Раз, два, три, четыре, пять,  Постарайся отгадать.  Я с тобою рядом тут,  Скажи как меня зовут.  Водящий пытается отгадать, кто же его погладил</p>	<p>время радуются и улыбаются.  Улыбаются так, что у них постоянно болит рот. Спрашивает у детей, знают ли они чувство, которое называется «Радость»? А какое чувству противоположно радости?  А зачем нужна грусть? Психолог напоминает детям сказку «Волк и семеро козлят». Читает отрывок:  «Проглотил волк козлят, пошел в лес, лег под дерево и заснул крепким сном. А коза пришла домой, видит: двери отперты, лавки опрокинуты, стекла выбиты, нет детишек ее. Стала горько плакать и рыдать...»  Психолог спрашивает у детей, какое настроение было у козы? Могло бы быть у нее радостное настроение?  <b>Игра «Царевна-Несмеяна»</b>  Дети делятся на две команды. Первая команда – это Царевна Несмеяна и ее подданные. Они очень грустные никогда не улыбаются, ничем интересным не занимаются. Во второй команде – веселые ребята из детского сада. Они должны рассмешить первую команду. При этом можно делать все что</p>
--	---	---

		<p>угодно: прыгать, рассказывать смешные истории, строить рожицы, но нельзя прикасаться руками к участникам первой команды. Перед игрой можно обсудить с детьми, как плохо быть грустным, и если твой друг грустит его надо поддержать и даже повеселить.</p> <p><b>«Заколдуй шарики»</b> Психолог предлагает детям «заколдовать» шарики (из сухого бассейна) волшебными пожеланиями для своих друзей и подарить им. Дети озвучивают свои пожелания и кидают их в «колодец исполнения желаний» (сухой бассейн).</p>	
<b>Подвижная игра</b>	<p><b>«У медведя во бору»</b> Выбирается водящий (у детей младшего возраста роль водящего выполняет взрослый). Он надевает маску медведя. Одна сторона сенсорной комнаты – дом, другая – бор (лес). Мишка ходит по комнате, рычит, потом ложиться на ковер и засыпает. Дети приходят в бор со словами: «У медведя во бору грибы-ягоды беру А медведь не спит и на нас рычит! Он так сильно зарычал и за нами побежал!» Медведь вскакивает и пытается поймать разбегающихся детей. Пойманных отводит в бор.</p>	<p><b>«Космическая гусеница»</b> Дети становятся друг за другом, держась за плечи. Гусеница идет вперед, преодолевая различные препятствия. Игру можно усложнить и попросить всех детей, кроме направляющего, закрыть глаза.</p>	
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<p><b>«Весёлая мышка»</b> Перчатку нашла, (Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх).</p>	<p><b>Игра "Поросята"</b> (Пальцы рук растопырены; поочередно "идём" по столу или коленочкам каждым из пальчиков). Этот толстый поросёнок целый</p>	<p><b>«Космическая зарядка»</b> <b>«Штанга»</b> Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает. <b>«Холодно-жарко»</b> Психолог предлагает детям представить, что</p>

	<p>Гнездо в ней устроив, (Складываем ладоши "ковшом"). Мышат позвала. (Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)). Им корочку хлеба Дала покусать, (Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных пальчиков). Погладила (отшлёпала) всех (Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные скольльзящим движением от мизинца к указательному). и отправила спать. (Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щеку (спим)).</p>	<p>день хвостом вилял, (Мизинцы). Этот толстый поросёнок спинку об забор чесал. (Безымянные). Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю (<i>"Фонарики"</i>). Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю (Сжимаем и разжимаем кулачки). Этот толстый поросёнок носом землю ковырял, (Средние). Этот толстый поросёнок что-то сам нарисовал. (Указательные). Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросёнок я люблю (Сжимаем и разжимаем кулачки). Этот толстый поросёнок - лежебока и нахал, (Большие). Захотел спать в серединке и всех братьев растолкал. (Руку сжимаем в кулак, большой палец зажимаем внутрь).</p>	<p>они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер...</p>
<b>Релаксация</b>	<p>Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.</p>		
<b>Рефлексия</b>	<p>Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?</p>		

### Занятия № 8

Содержание	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
<b>Водная часть</b>	<p><b>«Здравствуйтесь ладошки»</b>                      - Здравствуйтесь, ладошки (<i>вращают ладошками</i>) хлоп-хлоп-хлоп (3 раза хлопнуть)                      -Здравствуйтесь, ножки (<i>«пружинка»</i>) топ-топ-топ (3 раза топнуть)                      -Здравствуйтесь, щёчки (<i>гладить щ. ладошками</i>) плюх-плюх-плюх (3раза хлопнуть ладошками)                      - Пухленькие щёчки (<i>гладить кулачками</i>) плюх-плюх-плюх (3 раза хлопнуть кулачками)                      -Здравствуйтесь, ушки (<i>гладим ушки</i>) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз) -Ушки на макушке (<i>показать ушки-зайчики</i>) ух-ух-ух (3 раза потянуть мочки ушей вниз)                      - Здравствуйтесь, губки (<i>покачать головой</i>) чмок-чмок-чмок (3 «поцелуйчика»)                      - Здравствуйтесь, зубки (<i>покачать головой</i>) шелк-шелк-шелк (<i>постучать зубами</i>)                      - Здравствуй, мой носик (<i>погладить нос</i>) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)                      -Носик-курносик (<i>погладить нос</i>) бип-бип-бип (3 раза нажать на кончик носа)</p>		<p><b>«Здравствуйтесь!»</b>                      Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:                      Мы идем гуляем,                      Песню распеваем.                      Кого не повстречаем,                      Здоровья пожелаем!                      «Здравствуйтесь»                      На слове «Здравствуйтесь» дети должны поздороваться друг с другом за руку (спинками, пальчиками, щечками)</p>
<b>Игры на снятие психо-эмоционального напряжения</b>	<p><b>Свободные игры в сухом бассейне.</b>                      Психолог напоминает детям правила поведения в бассейне: надо быть осторожным, чтобы не ударить друг друга, нельзя прыгать в бассейн с бортика и разбрасывать шарики.</p>		<p><b>«Ракета»</b>                      Психолог приглашает детей в космическое путешествие. Сидя на бортике сухого бассейна и опустив ноги в шарики, дети «заводят ракету».</p>
<b>Элементы дыхательной гимнастики</b>	<p><b>«Мыльные пузыри»</b>                      Педагог предлагает детям надуть как можно больше мыльных пузырей. Следит за правильным дыханием – вдох через нос, выдох через рот.  <b>«Паровозик»</b>                      Педагог предлагает детям прокатиться на паровозике. На вдохе дети начинают</p>		<p>Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы,</p>

	<p>движение, выдыхая, останавливаются, произнося звук «ш».</p>	<p>разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе)... И - (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ- (на выдохе).</p>
<p><b>Сюрпризный момент</b></p>	<p><b>«Здравствуй, я мышка»</b> Психолог держит в руках мягкую игрушку. Предлагает детям поздороваться с мышкой. Каждый ребенок жмет ей лапку и представляется, называя себя ласковым именем.</p>	<p>Дети закрывают глаза, включаются световые эффекты</p>
<p><b>Основная часть: упражнения (на расслабление, на коммуникацию, на сплочение и т.д.)</b></p>	<p><b>«Два жука»</b> На полянке два жука Танцевали гопака: <i>(танцуем, ручки на поясе)</i> Правой ножкой топ-топ! <i>(топаем правой ножкой)</i> Левой ножкой топ-топ! <i>(топаем левой ногой)</i> Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? <i>(встаем на носочки, тянемся вверх)</i></p> <p><b>Комарик</b> Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.</p> <p><b>Карандаши</b> Взрослый. Пальчики — это карандаши и их надо убрать в коробку — сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши — разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками:</p>	<p><b>Радость/грусть (2-е занятие)</b> <b>«Волшебная паутинка»</b> Дети сидят в кругу. Педагог предлагает им взять волшебный клубочек. Дети, наматывая нить на палец, отвечают на вопрос «Я радуюсь, когда...». По второму кругу, наматывая нить на палец, продолжают предложение «Я грущу, когда...» <b>«Спаси птенца».</b> Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы</p>

	«Вот какие карандаши!»	увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам. <b>«Нарисуй чувство»</b> Педагог предлагает детям нарисовать радостное и грустное лицо в ящичке с песком. Дети сравнивают рисунки грустных и радостных людей, обращая внимание на мимические проявления эмоций.	
<b>Подвижная игра</b>	<p><b>«Мы ходим, ходим, ходим»</b> Цель: упражнять детей в согласованности действий, развивать внимание. Описание: Дети врассыпную передвигаются по группе, произнося: «Мы ходим, ходим, ходим...» Через определённые отрезки времени педагог даёт команды: «Копна» – дети соединяют руки над головой; «Кочка» – дети приседают, положив руки на голову; для детей ср. д.в. и ст.д.в. - «Тропинка» – выстраиваются по ходу движения друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.</p>		
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<p>Веселая мышка перчатку нашла, <i>Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка).</i> <i>Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.</i> Гнездо в ней устроив, <i>Складываем ладошки «ковшом»</i> Мышат позвала. <i>Сгибаем и разгибаем пальцы («зовущий» жест)</i> Им корочку хлеба дала покусать, <i>Кончиком большого пальца поочередно стучим по кончикам остальных</i></p>	<p>Этот толстый поросенок (<i>показываем мизинцы</i>) целый день хвостом вилял, Этот толстый поросенок (<i>показываем безымянные пальцы</i>) спинку об забор чесал Ля-ля-ля, лю-лю-лю, (<i>сжимаем и раз-жимаем кулачки</i>) Ля-ля-ля, лю-лю-лю, поросенок я люблю. Этот толстый поросенок (<i>показываем средние пальцы</i>) носом землю ковырял, Этот толстый</p>	<p><b>«Космическая зарядка»</b> <b>«Штанга»</b> Дети имитируют поднятие тяжелой штанги. Потом бросает ее. Отдыхает. <b>«Холодно-жарко»</b> Психолог предлагает детям представить, что они играют на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись – расслабились. Но вот снова подул сильный ветер...</p>

	<p><i>пальчиков</i>  Погладила  (отшлепала) всех  <i>Большим пальцем</i>  <i>гладим («шлепаем»)</i>  <i>остальные</i>  <i>(скользящим</i>  <i>движением от</i>  <i>мизинца</i> к  <i>указательному)</i>  И отправила спать.  <i>Ладони прижимаем</i>  <i>друг к другу, кладем</i>  <i>под щеку (стим)</i></p>	<p>поросенок  <i>(показываем</i>  <i>указательные</i>  <i>пальцы)</i> что-то  сам нарисовал.  Ля-ля-ля, лю-лю-лю,  <i>(сжимаем и</i>  <i>разжимаем</i>  <i>кулачки)</i>  поросенок я  люблю.  Этот толстый  поросенок  <i>(показываем</i>  <i>большие пальцы)</i>  лежебока и нахал,  Захотел спать в  серединке <i>(руку</i>  <i>сжимаем в кулак,</i>  <i>большой палец</i>  <i>зажимаем</i>  <i>внутри)</i> и все  братьев  растолкал.</p>	
<b>Релаксация</b>	<p>Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку.</p>		
<b>Рефлексия</b>	<p>Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего?</p>		

### Использование технологий при работе в сенсорной комнате

*Свето- и цветотерапия* основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза. Светотерапия может помочь тем, кто страдает депрессией. Элементарные частицы света - фотоны - воздействуют на процессы, происходящие в организме: осуществляют передачу информации из окружающей среды, а также внутри организма между клетками, тканями и органами; улучшают состояние иммунной системы; регулируют функции многих гормонов; задают и поддерживают ритм суточных колебаний.

*Цветотерапия* используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Например, красный - активизирует, стимулирует; желтый - укрепляет, тонизирует; синий - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции и т.д.

*Музыкотерапия.* Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья. При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.) Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

#### **Принципы построения занятий по музыкотерапии**

1. Коррекционно-развивающие задачи ставятся в зависимости от состава группы, возрастных, диагностических и индивидуальных особенностей.

2. Репертуар подбирается с таким же учётом особенностей.

3. С целью донести материал до осознания детей музыкальный руководитель должен использовать разные педагогические приёмы: игровые, словесные, наглядные, практические. Хорошо, если в задании используется одновременно несколько приёмов (наглядность, слово и показ и др.)

4. Важно уметь собрать внимание детей, следить за состоянием детей в ходе занятия, если они устали, сменить вид деятельности.

5. Для того, чтобы занятие прошло успешно (так как дети с ограниченными возможностями), музыкальный руководитель должен иметь возможность, если занятие «не идёт», изменить его ход. Для этого нужны карточки с другими упражнениями или заданиями, которые можно использовать в любой момент.



## Структура построения занятия по музыкотерапии

ЭТАП	НАЗНАЧЕНИЕ	СОДЕРЖАНИЕ
1. Вводная часть	Настроить детей на занятие, собрать внимание.	Основные виды движений: марш, лёгкий бег, спокойная ходьба, речевая игра (с музыкой и без); упражнение на регуляцию мышечного тонуса.
2. Основная часть	Коррекция и диагностирование средствами музыкального искусства имеющихся отклонений в развитии познавательной деятельности, эмоционально-волевой, моторной сферы ребёнка, его социальная адаптация в культурно-образовательном пространстве.	Упражнения на овладение «языком выразительных движений», на развитие ориентировки в пространстве. Пальчиковая гимнастика – развитие речи и мелкой моторики. Слушание музыки с просмотром картин, «изображение музыки», слушание через «вхождение» в образ. Дыхательные упражнения, попевки, пение песен (развитие артикуляции, дикции, познавательной деятельности, эмоциональной отзывчивости). Музыкально-дидактическая игра (развитие восприятия, памяти, музыкально-сенсорных способностей, творческой активности) или игра на детских музыкальных инструментах (развитие ритмического слуха). Упражнения на смену движений под музыку, переключение внимания (танец, хоровод и др.). Упражнения на воображение: образно-ролевая или музыкально-ритмическая игра.
1. Заключительная часть.	Снятие эмоционального напряжения, возвращение детей к спокойному состоянию.	Спокойная ходьба, беседа по занятию, релаксация, психогимнастика, ритмическое прощание.

*Имаготерапия* – лечебное воздействие через образ, театрализацию. Образно-ролевая драматизация состоит из разных видов театрализованных игр, организованных педагогом или самими детьми. Эти игры различны по организации и задачам:

1. *Режиссерские*, в которых сначала взрослый, а потом ребёнок создаёт сцены и театрализованное действие, изображая роли персонажей и используя в качестве выразительных средств интонацию и мимику. Этот вид игр включает в себя пластические этюды упражнение на развитие мимики и жестов и др.
2. *Образно-ролевые игры*: дети разыгрывают роли через драматизацию. Формирование театрально-игровой деятельности дошкольников с нарушениями направлено на овладение в доступной детям форме элементами техники и средствами интонационно-пластической выразительности образов и сюжета. Этому способствуют серии заданий «Если бы я был режиссёр», «Если я был бы актёр». Изучение театрализованной деятельности дошкольников с ЗПР, нарушением речи, умственной отсталостью показывает, что она способствует развитию творческих проявлений. Важно, чтобы в режиссёрских и образно-ролевых играх и драматизациях не было жёсткого привязывания к сюжету, а допускались импровизации в процессе сотворчества детей и педагога. Для того, чтобы ребёнок мог почувствовать свою социальную значимость, нужно показывать спектакли зрителям. Участие в театрализованной деятельности создаёт условия и возможности для социальной адаптации детей данной категории, а также приобщения к художественной культуре.

При проведении занятий с использованием имаготерапии в сенсорной комнате особое воздействие имеют световые (вращающийся зеркальный шар, ротаторы с набором колес с узорами и картинками) и звуковые эффекты (стереомагнитофон с набором кассет и компакт-дисков с музыкой). Именно среда сенсорной комнаты способствует наиболее успешному вхождению в образ.

### **Принципы построения занятий имаготерапией**

Для достижения наилучших результатов важна регулярность проведения занятий. В процессе разучивания репертуара необходимо соблюдение следующих принципов:

- учитывать индивидуальные и психологические особенности ребёнка, его темперамент;
- заинтересованность, новизна, сюрпризность;
- коррекция через игру;
- импровизация;
- радость успеха;
- подбор доступного и интересного материала, понятного и знакомого детям, по собственному опыту и наблюдениям.

## Структура построения занятия по имажотерапии

ЭТАПЫ	НАЗНАЧЕНИЕ	СОДЕРЖАНИЕ
1. Установка на игру.	Создание определённого эмоционального настроения, введение в тему.	Педагог называет тему занятия, проводит коллективную игру, настраивающую на занятие.
2. Основная часть.	Коррекционно-развивающее воспитание через театральную деятельность (развитие речи, мимики, жестов, коммуникативности; владение телом, средствами общения; умение выразить эмоции, настроение).	Речевые игры и упражнение (на развитие дыхания, артикуляции, дикции, логику речи, творческие игры со словом). Специальные театральные игры и этюды, направленные на развитие воображения, умение общаться с людьми в различных жизненных ситуациях; сценические движения (музыкальные, танцевальные) на заданную тему.
3. Заключительная часть.	Подведение итогов и настрой на дальнейшую деятельность.	Педагог анализирует работу детей, поощряет, даёт положительную оценку.

*Сказкотерапия* позволяет ребёнку осознать свои проблемы и увидеть пути их решения. Психологи отмечают, что если даже ребёнок и не принимает сказку, на подсознательном уровне происходят изменения, дающие положительный эффект от этой методики. Методика, разработанная Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, основывается на психолого-педагогических подходах, а также предусматривает использование сказки в целях диагностики отклонений в личном развитии ребёнка. Групповая сказкотерапия, также как и индивидуальная, предполагает предварительную психологическую диагностику, которая помогает выявить круг проблем у группы детей и подобрать максимально эффективные сказки и игры. Сказки могут быть народными или авторскими и подразделяются на:

1. *Дидактические*, в которых одушевляются абстрактные символы – буквы, цифры, звуки, знаки и т.д.
2. *Психотерапевтические*, раскрывающие смысл происходящих событий, помогающих ребёнку увидеть ситуацию со стороны.
3. *Психокоррекционные*, положительно влияющие на поведение ребёнка.
4. *Медитативные*, направленные на осознания себя в настоящем «здесь и сейчас», на улучшение детско-родительского взаимодействия, отношения к окружающему, раскрывающих личностный потенциал ребёнка.

Перечисленные варианты сказок подаются в разной интерпретации: анализ, сочинение, рассказ с последующим рисованием сюжета, с его инсценированием с помощью кукольного персонажа, разыгрывание сказки. Использование того или иного вида сказки в коррекционной работе зависит от варианта отклонения в развитии. Психолог выбирает вариант, соответствующий возможностям детей.

### Специфика построения и организация игровой среды занятий по сказкотерапии

Занятие проводится психологом с небольшой группой детей, где подготовлены необходимые атрибуты сказки (элементы костюмов, декорации, предметы). Психолог выполняет роль ведущего, музыкальный руководитель обеспечивает музыкальное сопровождение и осуществляет подбор необходимых упражнений под музыку. Занятие строится следующим образом:

1. Вводная часть (ритуал «входа» в сказку).
2. Основная (повторение, расширение, закрепление).
3. Заключение (интеграция, резюмирование).
4. Релаксация (ритуал «выхода» из сказки).

Главное условие занятий по сказкотерапии – это импровизация и экспромт, а не заучивание ролей. Занятие проводится без подготовки детей.

### Принципы работы со сказками:

<b>Принцип</b>	<b>Основной акцент</b>	<b>Комментарий</b>
Осознанность	Осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях	Задача: показать воспитанникам, что одно событие плавно вытекает из другого, даже не смотря на то, что на первый взгляд незаметно. Важно понять место, закономерность появления и назначения каждого персонажа сказки.
Множественность	Понимание того, что одно и тоже событие, ситуация могут иметь несколько значений и смыслов.	Задача: показать одну и ту же сказочную ситуацию с нескольких сторон.
Связь с реальностью	Осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает перед нами некий жизненный урок.	Задача: кропотливо и терпеливо прорабатывать сказочные ситуации с позиции того, как сказочный урок будет нами использован в реальной жизни, в каких конкретно ситуациях.

## Структура коррекционно-развивающего занятия по сказкотерапии

Этап	Назначение	Содержание
1. Ритуал «входа» в сказку	Создать настрой на совместную работу, «войти в сказку»	Коллективные упражнения. Например, взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу или передают друг другу мячик; или совершается иное «сплывающее» действие.
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз и том, какие выводы для себя делали, какой опыт приобрели, чему научились.	Ведущий задает детям вопрос о том, что они помнят, использовали ли они новый опыт.
3. Расширение	Расширить представления ребенка о чем-либо.	Ведущий рассказывает или показывает детям новую сказку. Предлагает детям попробовать, помочь какому-либо существу из сказки.
4. Закрепление	Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка.	Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения.
5. Интеграция	Связать новый опыт с реальной жизнью.	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми в каких ситуациях из жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели.
6. Резюмирование	Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.	Ведущий подводит итог занятия. Четко проговаривает последовательность происшедшего на занятии, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта.
7. Ритуал «выхода» из сказки	Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной среде.	Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

**Ноги.** Подними левую ногу, поверни ее носком к себе и напряги ее. Отметь места, где вы почувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя часть бедра, колено, икра, передняя и задняя часть стопы и носок). Медленно расслабь ногу и опускай ее, пока стопа не окажется на полу. Убедись, что нога полностью расслаблена. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с правой ногой.

**Живот.** Напряги живот, поджав его и сделав твердым, как доска. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь живот. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях.

**Спина.** Наклонись вперед. Отведи локти максимально назад и попробуй свести лопатки. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься, выпрямись в кресле и вытяни руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

**Грудная клетка.** Напряги грудную клетку. Попытайся сжать ее. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь грудь. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

**Ниже пояса.** Напряги нижнюю часть тела, включая бедра и ягодицы. Ты должен почувствовать, как будто слегка приподнялся над креслом. Ты можешь заметить, что твои ноги тоже немного напряглись. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься в кресле. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

**Руки.** Выпрями правую руку, сожми кулак и напряги руку от плеча до кисти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с левой рукой.

**Шея.** Напряги шею. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь шею. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

**Лоб.** Наморщи лоб. Отметь те места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (над переносицей и под каждой бровью). Медленно расслабь лоб и особо внимательно следи за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

**Глаза.** Очень плотно закрой глаза. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Твои глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь глаза, медленно открывая их. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

**Нос.** Наморщи нос. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (переносица и ноздри). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь нос, сняв все напряжение. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

**Улыбка.** Широко улыбнись. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, щеки). Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабь лицо. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

**Язык.** Крепко прижми язык к небу. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (между нёбом и языком и мышцы под нижней челюстью). Медленно расслабь эти мускулы, опуская язык вниз. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

**Челюсти.** Напряги челюсти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (мускулы с обеих сторон лица и виски). Медленно разожми челюсти и отметь ощущение освобождения. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

**Губы.** Подожди губы. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа и уголки губ). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь губы. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

**Карта оценки психического состояния ребенка.**

Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Критерии развития	Начало курса			Окончание курса		
	Дата			Дата		
	0	0,5	1	0	0,5	1
<b>Контакт</b> - в контакт не вступает; - вступает не сразу, с большим трудом; - контакт формальный; продолжительность недостаточна для продуктивных занятий; - вступает по инициативе взрослого, контакт малопродуктивен. - вступает по инициативе взрослого; контакт продуктивен. - легко и быстро устанавливает контакт, контакт продуктивен.						
<b>Внимание</b> - устойчивость - концентрация - объем						
<b>Память</b> - зрительная - слуховая						
<b>Восприятие</b> - форма - величина - время (время года, дни недели, часть суток) - пространственное расположение (верх-низ, вперед-назад, право - лево) - цвет (сличает цвета, различает цвета, знает и называет цвета)						
<b>Мышление</b> - классификация - обобщение - сравнение - установление причинно-следственных связей						
Общее количество баллов						
Психологическое заключение -выраженная задержка психического развития; -психическое развитие ниже возрастной нормы; -психическое развитие соответствует возрастной норме.						



Баллы:

1 – Ребенок выполняет все задания

0,5 – Большинство заданий выполняет с помощью взрослого

0 – Не выполняет задания

**Индивидуальная программа коррекционной работы:** с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**Результат коррекционной работы (динамика):**

-динамика психического развития не наблюдается;

-динамика психического развития незначительная;

-занятия посещал нерегулярно, динамику проследить не удастся;

-наблюдается положительная динамика.

**Примечание:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Рекомендации:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Психолог:** \_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_

## **Пластические этюды**

### **«Собака принюхивается»**

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась в перед, уши поднялись, глаза непрерывно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

### **«Золотые капельки»**

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнышко. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятный теплый день.

### **«Робкий ребенок»**

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им не довольна, а дети вот-вот обидят. Выразительные движения. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуты, локти прижаты к телу, ладони положить на колени, голову положить на бок.

### **«Смелый заяц»**

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

### **«Это я! Это мое!»**

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего – то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает где: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это игрушки?» и т.п. Мальчик отвечает жестом. Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я»; прижимая кисть к груди: «Мое, принадлежит мне!»

### **«Вот он какой!»**

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. С помощью жестов он характеризует предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

### **«Слушай хлопки»**

Развитие активное внимание. Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопает в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка дети принимают позу солдата (ноги вместе, руки вдоль туловища). На четыре хлопка играющие возобновляют игру.

### **«Сосредоточенность»**

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления.

### **«Ой, ой живот болит!»**

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются: «Ой, живот болит!», «Ой, ой меня тошнит!» «Ой, мы яблок не хотим!», «Мы хвораем, Том и Тим».

### **«Вкусные конфеты»**

У девочки в руках воображаемый мешок с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

### **«Добрый мальчик»**

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее не замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою варежку.

### **«Тише»**

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают: «Тише!» Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.

### **«Иди ко мне»**

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно. Выразительные движения. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышке.

### **«Запомни порядок»**

Играющие становятся друг за другом. Водящий посмотрев на детей, должен отвернуться и сказать, кто за кем стоит.

### **«В магазине зеркал»**

В магазине стояло много больших зеркал. Обезьянка увидела себя в зеркале и подумала, что это другие обезьянки, и стала им корчить рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

### **«Новая кукла»**

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

### **«Лисенок боится»**

Лисенок увидел на другом берегу свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.

### **«Кривляка»**

Когда кто –нибудь входит в комнату, мальчик начинает гримасничать и кривляться. Ему хочется, чтобы новый человек смотрел только на него одного.

### **«Игра в снежки»**

Зима. Дети в саду играют в снежки под музыку Г.Струве «Веселая горка».

Выразительные движения. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

#### **«Запомни свое место»**

Дети стоят в разных местах зала. Каждый должен запомнить свое место. Под музыку все разбегаются. С окончанием музыки они должны вернуться на свое место.

#### **«Художник»**

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет.

#### **«Пишущая машинка»**

Каждому играющему присваивается буква алфавита. По сигналу дети начинают «печатать» предложенное слово: первая «буква» хлопает в ладоши, затем вторая и т.д. Когда слово «напечатано» все дети хлопают в ладоши.  
Слова: дружба, актер, зритель, улыбка, сказка, работа.

#### **«Старый гриб»**

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой нависшей шляпки.

#### **«Негаданная радость»**

Вкомнату вошла мама, с улыбкой с улыбкой посмотрела на своих деток и сказала: «Заканчивайте, ребята свою игру. Через час мы пойдем в цирк!» Дети сначала замерли, потом пустились плясать вокруг мамы.

#### **«Спать хочется»**

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе с взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но в конце концов, засыпает. Этюд сопровождается музыкой В.Дублянского «Тихая ночь». Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова опущена вниз, руки опущены.

#### **«Фея сна»**

Дети сидят в кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная». К детям подходит ребенок (девочка-фея сна, мальчик-волшебник) с тонкой палочкой в руке. Ребенок касается плеча одного из играющих палочкой, ребенок зевает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их палочкой. Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

#### **«Упрямый мальчик»**

Наступил вечер. Пора идти ужинать и ложиться спать. Мама взяла мальчика за руку, чтобы повести его домой, а он упирается, вырывает руку да еще упирается ногой: «Не хочу! Не пойду».

#### **«Молчок»**

Новичок  
В детский сад пришел Молчок-  
Очень робкий новичок.

Он сначала был не смел,  
С нами песенка не пел.  
А потом, глядим, привык:  
Словно зайка-скок да прыг.  
До чего же осмелел  
Даже песенку запел.

Ребенок, исполняющий роль Молчка, сначала робко сидит на стеле (этюда «Робкий ребенок»), затем согласно тексту преобразуется в смелого: прыгает вокруг стула, а потом поет какую-нибудь песенку.

#### **«Разведчики»**

Разведчик прокладывает путь по комнате. Командир, запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем.

#### **«Четыре стихии»**

Развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все опускают руки, если слово «вода»- вытягивают руки вперед, если слово «воздух»- поднимает руки вверх, если слово «огонь» - вращают руками в лучезапястных и локтевых суставах.

#### **«Разные настроения»**

Вот такой малыш  
Ох, как плачет малыш-  
Что медведь рычит.  
А смеется малыш-  
Что ручей журчит.  
А уж слезы текут-  
Будто дождик льет.  
Улыбается малыш-  
Будто солнце взойдет.

Ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния.

#### **«Пылесос и пылинки»**

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется тот встает и уходит. Когда ребенок пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

#### **«Маленький скульптор»**

Один ребенок изображает скульптора, остальные дети глину. Скульптор задумывает вылепить злого волка. Он ведет одного ребенка на середину и показывает ему, как он должен стоять, какое надо сделать лицо. Ребенок глина застывает в заданной позе.

**Серия «Если бы я был режиссер»****Задание 1. Покажи знакомую сказку.**

Цель: организовать режиссерскую игру, учить подбирать модели персонажей к определенной сказке, создавать воображаемую ситуацию, адекватно использовать элементы «декорации», планировать последовательность сюжета знакомой сказки, интонационно передавать образ героя.

Детям предлагается стать «режиссером» и с помощью психолога разыграть сказку в «театре».

**Задание 2. Найди котенка.**

Цель: учить создавать воображаемую ситуацию и невербальными действиями передавать ее содержание.

Детям предлагается поискать в помещении исчезнувшего котенка (игрушку), найдя его, «накормить» молочком из мисочки. Затем выполнить задание с воображаемым котенком.

**Задание 3. Я певец на конкурс «Утренняя звезда».**

Цель учить самостоятельно невербально образ «певца» (с опорой на звукозапись знакомой детской песни или песни из мультфильма).

Детям по очереди предлагается представить себя «певцом» и участником конкурса и исполнить знакомую песню с «микрофоном». В случае затруднения при передаче образа ребенок исполняет песню «дуэтом с педагогом». Остальные дети изображают зрителей и «жюри».

**Задание 4. Придумай действие и оживи позу.**

Цель: учить создавать образ по ассоциации с опорой на предмет и внешне выражать его невербальными действиями.

Детям предлагается: свободно ходить с палкой (физкультурной) под музыку по комнате и по ее окончании остановиться в любой позе; по сигналу педагога (касанию рукой ребенка) «оживить» позу передать действиями образ, возникший в воображении. Психолог отгадывает, кого изображает ребенок.

**Задание 5. Придумай и продолжи действие.**

(форме рассказа с элементами инсценирования.)

Цель: развивать комбинаторные способности ребенка, учить фантазировать с опорой на заданную игровую ситуацию, невербальными действиями внешне показать образы воображения (в качестве опоры могут использоваться возгласы: Ох!, Ах!, Ой-Ой! Ит.д.)

Детям предлагается рассказ с элементами инсценирования: «девочка Маша решила помочь маме убрать комнату. Она взяла веник и стала подметать пол и «Ой.....!»-один из детей должен вообразить себя Машей и, придумав вариант продолжения рассказа, продолжить ее действие.

## Серия «Если бы я был режиссер»

### **Задание 1. Театрализованная образно ролевая игра по стихотворению «Телефон» К.И.Чуковский (с участием психолога)**

Цель: учить детей «входить» в воображаемую условную игровую ситуацию, включаться в коллективную драматизацию, передавать через интонацию образ персонажа, его характерные особенности, активизировать творческое воображение ребенка в исполнении.

Оборудование и материалы: два игрушечных телефона, бутафорские предметы (плитка шоколада, книжки, калоши и т. Д.).

Детям предлагается: поиграть в игру по знакомому стихотворению; выбрать персонаж для исполнения, подобрать самостоятельно костюм для выбранного героя; вербально описать характерные особенности персонажа с помощью взрослого.

Игра проводится в несколько этапов. Сначала инсценируется поле знакомые детям эпизоды, а затем вводятся все остальные персонажи. Роль ведущего исполняет взрослый. После игры проводится обсуждение и поощрение даже незначительной попытки ребенка перевоплотиться в образ персонажа.

### **Задание 2. Игра с воздушными шариками.**

Цель: учить детей пантомимически передавать образ с опорой на физические ощущения «действую- чувствую- воображаю».

Детям раздают воздушные шарики, предлагается поиграть с ними, при этом обращается внимание на их легкость. Затем упражнение повторяется только с воображаемыми шариками.

### **Задание 3. Спокойной ночи.**

Цель: учить передавать невербальными действиями воображаемый образ с опорой на физические ощущения.

Детям предлагается, укладывая игрушки спать (кукол, зайцев, мишек и др.), покачать их на руках. При повторении упражнения детям предлагается исполнить этот этюд с воображаемыми игрушками.

### **Задание 4. Котик заболел, котик выздоровел.**

Цель: учить детей невербально передавать разные эмоциональные состояния (радость, печаль)

Детям предлагается рассказ о девочке, у которой был веселый маленький котенок, но однажды он заболел, лежал грустный и не играл. Маленькая хозяйка лечила котенка, он поправился, стал веселым и опять стал играть с девочкой. Затем дети изображают котика печального и здорового, веселого.

### **Задание 5. Легкие бабочки.**

Цель: учить вербально, передавать образ, его характерные особенности.

Детям предлагается мини-рассказ: «В саду было много красивых цветов. Маленькие, легкие мотыльки летали и кружились над ними, выбирая себе самый яркий и садились на него». Затем предлагается представить себя «мотыльками» и легко полетать, выбирая самый красивый цветок на полянке.