

БУК УР «Удмуртская республиканская библиотека для слепых»



**СЕНСОРНАЯ КОМНАТА –
шаг на пути развития
«особого» ребенка**

Методическое пособие

Сенсорная комната – шаг на пути развития «особого» ребенка: метод. пособ. / сост.-ред. М.Г. Тратканова. – Ижевск: Удм. респ. биб-ка для слепых, 2015.

Методическое пособие содержит основные сведения о сенсорной комнате, рекомендации по организации коррекционно-развивающей работы с использованием сенсорной комнаты. В сборнике также представлены материалы для проведения занятий в сенсорной комнате.

Методическое пособие адресовано всем, кто заинтересован в создании сенсорной комнаты для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Знак информационной продукции: **12+**

© БУК УР «Удмуртская республиканская библиотека для слепых»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
История. Основные понятия.....	5
Оборудование сенсорной комнаты.....	8
Общие рекомендации по использованию.....	13
Методики работы.....	15
Источники.....	18
Приложения.....	19

ВВЕДЕНИЕ

Детство – это самый важный этап в жизни человека. Ведь именно в дошкольном и младшем школьном возрасте идет формирование личности и каким будет познание окружающего мира в детстве, такую личность мы и получим в будущем. Сенсорное воспитание, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенькой которого является чувственный опыт. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е. от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающий его мир.

Сенсорное воспитание, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенькой которого является чувственный опыт. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е., от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее.

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

Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе.

ИСТОРИЯ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Значение слова «сенс» это – «чувство», «ощущение». Уникальная sensory среда воздействует на все воспринимающие системы организма (обонятельную, зрительную, слуховую, тактильную, вестибулярную, проприоцептивную и др.), обеспечивая при этом замечательный терапевтический эффект. Это стимулирование «информационных входов» организма очень полезно для детей и взрослых. Именно из-за этих удивительных свойств сенсорная комната психологической разгрузки или реабилитации восстанавливает психическое и физическое здоровье.

Сенсорные комнаты были разработаны в Голландии в конце 70-х годов. Сначала они использовались реабилитологами для работы с наиболее тяжелыми больными психоневрологического профиля и грубым снижением интеллекта. В начале 80-х, кроме Голландии, самым активным пользователем сенсорных комнат стала Великобритания. Одновременно значительно расширяя диапазон возможностей использования **СЕНСОРНЫХ КОМНАТ**.

Они стали использоваться в качестве незаменимого средства в реабилитации взрослых и детей, как с медицинскими, так и с психологическими и психоэмоциональными проблемами. В настоящее время количество сенсорных комнат в мире исчисляется тысячами – в Европе, США и Канаде. Первая сенсорная комната появилась в России только в 1992 году.

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА – это окружение, которое состоит из множества различного рода **СТИМУЛЯТОРОВ**. К ним относятся проекторы, световые и звуковые трубки, фиброоптическое волокно, генераторы света, цвета, запахов и звуков, тактильные дорожки и панели, массажные и фиброэлементы, терапевтические мячи и шары, интерактивные песочницы. Все это оборудование просто необходимо для того, чтобы активизировать мозг через стимуляцию базовых чувств - зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов, в этих условиях прекрасно развивается регулирование процессов возбуждения и торможения. Сенсорная комната –

незаменимое оборудование для полноценной работы психологов, дефектологов, нейропсихологов, реабилитологов, и является мощным инструментом сенсорного, познавательного, эмоционального и творческого развития.

Специализированные сенсорные комнаты наполнены уникальным оборудованием, оказывающим комплексное воздействие на органы чувств, нервную систему человека таким образом, что возникает ощущение полной безопасности, умиротворения, поднимается настроение, беспокоившие проблемы отдалаются. Определённые стимулы – музыка, цвета, свет, ароматы, тактильные ощущения, их сочетания по-разному влияют на человека – тонизируют, стимулируют к действиям или же, наоборот, снимают напряжение, зажатость, скованность и расслабляют. Детям сенсорная комната может помочь развиваться. Такие комнаты, оснащённые дидактическими мягкими модулями, тактильными панелями, игровыми сенсорными элементами, световым и волоконно-оптическим оборудованием, мягкими конструкторами, интерактивными песочницами, имеются в разных учреждениях (медицинских, образовательных, психолого-педагогических, медико-социальных центрах).

Сеансы в сенсорной комнате способствуют реабилитации пациентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП), речи, зрения, слуха, моторики, задержки психоэмоционального развития. Занятия в сенсорной комнате помогают снять стресс, корректировать психоэмоциональное состояние, позитивно сказываются на развитии детей. Такую комнату можно организовать и дома. Что она даст ребёнку?

- Уменьшит тревожность, поможет преодолеть детские страхи.
- Снизит конфликтность.
- Снизит гиперактивность.
- Повысит уровень сенсорной (тактильной) чувствительности, разовьёт мелкую моторику.
- Улучшит внимание.

- Пробуждает интерес к исследованиям окружающей среды, расширяет кругозор.
- Развивает творческие способности, таланты, воображение.
- Пособедействует адаптации к детскому саду (или школе).
- Снизит утомляемость.
- Поможет расслабиться и устранит проблемы с засыпанием.

Таким образом, сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир. Она используется как «энциклопедия стимулирующих ощущений» предлагающих гораздо большее разнообразие впечатлений, чем традиционное окружение, что приводит к более быстрому развитию интеллекта (мышления, речи) малыша.

С уверенностью можно сказать, что сенсорная комната в современных условиях, является уникальным, незаменимым и значимым помощником! Следует подчеркнуть, что Сенсорная комната используется не только, как инструмент терапии, но и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья человека. Так как она является одним из уникальных инструментов, обеспечивающих среду гармоничного развития и наибольшую результативность обучения и воспитания без риска для психического здоровья детей. Сенсорная комната раскрывает потенциальные возможности и способности детей, ускоряет процесс развития на основе активного сенсорного воздействия и повышения уровня информированности об окружающем мире.

ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Сенсорные комнаты представляют собой помещение, оборудованное по индивидуальному проекту, где ребенок пребывает в безопасной обстановке, наполненной различными стимулами, самостоятельно или при сопровождении специалиста познает окружающий его мир. Сенсорная комната может быть оборудована как для релаксации, так и для активизации органов чувств и физических процессов человека, но в обоих типах она должна создавать радостное настроение и ощущение полной безопасности. К оборудованию для релаксации можно отнести: мягкие модули (пуфики, кресла-груши и т.д.), мягкие напольные и настенные покрытия, приборы из фиброоптики (звездное небо, мерцающие занавеси, воздушно-пузырьковые клоны и т.д.) для создания рассеянного света, приборы для ароматерапии, релаксационная музыка. К оборудованию активной составляющей сенсорной комнаты относятся: сухой бассейн, оборудования со светооптическими и звуковыми эффектами, тактильные панели для рук и ног, массажные мячики, в общем, такие элементы, которые могут побудить к активным действиям и исследованиям.

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

I. Релаксационный — в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухие бассейны, приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, библиотека релаксационной музыки.

II. 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.

Сенсорная комната для детей инвалидов должна содержать в себе те элементы, которые направлены на развитие или активацию определенных

органов чувств. Например, в комнате ребенка с плохим зрением, необходимо использовать яркий точечный свет, который даст определенные акценты на предметы интерьера или игры.

1. Аудиовизуальное оборудование, декоративные световые панели и электронные приборы управления комплексом.
2. Позиционное оборудование, включающее в себя бескаркасную мебель – маты и мягкие кресла, подушки и экспериментальные модули, подстраивающиеся под форму человеческого тела, снимающие физическое и психическое напряжение и достигая максимальной релаксации.
3. Оборудование и панели, развивающие сенсорные ощущения – мячи-гиганты, массажные мелкие предметы.
4. Зеркальные элементы с фиброоптической подсветкой, помогающие стимулировать тактильные и зрительные рецепторы.
5. Звукоанимированные тактильные панно для детских сенсорных комнат позволяют создавать интересные объемные картины, пользуясь собственным замыслом или по уже отработанной схеме.
6. Удивительны фонтаны света из светодиодных шнуров. Великолепное решение для темной сенсорной комнаты в сочетании со звездным небом и расслабляющей музыкой.

Рассмотрим некоторые элементы более подробно:

Фиброоптическими нити.

Фиброоптические волокна приятно брать в руки, они завораживают переливанием цвета, своей красотой, легкостью в прикосновении к ним, их можно сгибать, перебирать, выполнять различные действия руками, а отражение этих волокон в зеркале, доставляет огромное удовольствие от визуальных образов, создаваемых этим отражением.

Упражнения и занятия с фиброоптическими нитями:

- способствуют эмоциональному расслаблению;
- развивают воображение, познавательные процессы;
- формируют представление о цвете;
- способствуют развитию зрительного восприятия, формированию фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания и зрительной координации;

Панно «Кривое зеркало».

Зеркало изогнуто для создания эффекта кривизны.

Это важная составляющая сенсорной комнаты, применяется в коррекционной и развивающей работе. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, произвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

Занятия с панно «Кривое зеркало»:

- создают бодрое, оптимистичное настроение;
- развивают мимику и пантомимику;
- развивают умение выражать различные эмоциональные состояния;
- снижают нервно-психическое и эмоциональное напряжение;
- способствуют развитию зрительного сосредоточения;

Воздушно-пузырьковая колонна.

Воздушно-пузырьковые колонны с водой – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Поток пузырьков, рыбок под давлением поднимается вверх по прозрачной пластиковой трубке, наполненной водой, с разноцветной подсветкой.

В сенсорной комнате используются для:

- развития зрительного восприятия,
- формирования фиксации взора,
- концентрации внимания,
- эмоционального расслабления;
- вибрация колонны способствует развитию тактильных ощущений.

Сухой бассейн.

Бассейн, с мягкими стенками, наполнен пластмассовыми шариками. Может использоваться как для релаксации, так и для активных игр.

В бассейне можно двигаться, менять положение – это развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат. Перемещения и игры в сухом бассейне эмоционально окрашены; ребёнок сначала тратит энергию, а затем, откинувшись на спину, может расслабиться, успокоиться.

Назначение – релаксация, снятие напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Стол с песком, световой.

Песочная терапия является эффективным средством для сенсорно-моторного и общего развития детей, особенно для детей с особыми потребностями в развитии. Песочная терапия является способом самовыражения ребёнка, позволяет ему во время игры рассказать о своих проблемах, подсознательных страхах и избавиться от них, а также снять эмоциональное напряжение.

Упражнения стабилизируют эмоциональное состояние детей, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти.

Кресло-груша или пуфик с гранулами.

Пуфы и подушечки для сенсорной комнаты наполнены гранулами из пенополистирола. Благодаря этому они легко принимают форму тела и обеспечивают ему надежную поддержку. Их поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ними частей тела. Особый наполнитель оказывает мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

Панно бесконечность.

В выключенном состоянии представляет зеркало. После включения загораются лампочки и появляется оптический эффект светящегося тоннеля, уходящего в бесконечность.

Назначение – зрительная стимуляция, развитие воображения, релаксация.

Волшебная нить с контроллером

По гибкой пластмассовой трубке, с цветными лампочками внутри, путешествует цвет. Скорость движения огоньков по трубке и их количество можно задать при помощи контроллера. Волшебная нить абсолютно безопасна, её можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали.

Панно «Звездное небо» с мерцающими звездами и планетами на фоне темного неба, является необходимым компонентом сенсорной комнаты. Занятия с этим панно способствуют развитию зрительных ощущений, концентрации внимания, снятию напряжения. Панно обладает эффективным расслабляющим воздействием.

Тактильно-развивающая панель «Лабиринт-колесо».

Лабиринт тренирует ловкость, развивает мелкую моторику и укрепляет зрение. Шарики скрыты под прозрачным акриловым стеклом.

Тактильно-развивающая панель «Разноцветное домино»

Панель «Домино» предназначена для развития мелкой моторики, тактильной и зрительной стимуляции.

Таким образом, уютная и гармоничная сенсорная комната или уголок – это настоящая «энциклопедия» новых ощущений и одновременно «островок» спокойствия для «особых» деток.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.

В зависимости от проблематики и возраста пациента используются разные приёмы и методы работы в Сенсорной комнате.

Для подбора игр и занятий можно использовать различную методическую литературу. Только не надо видеть в предложенных играх готовые рецепты, они должны лишь служить стимулом для самостоятельного творчества.

Рекомендуемое время сеансов в сенсорной комнате 40 – 45 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена. При использовании сенсорной комнаты, как помещения для психотерапии, время сеанса определяется психотерапевтом индивидуально.

После посещения СК человек должен ощущать покой и отдых, даже если занятия были направлены на развитие определенных когнитивных процессов, тем более, если была поставлена четко определенная цель: нормализация психоэмоционального состояния. Здесь важно задействовать эмоциональный фактор, который обеспечит большую продуктивность за минимальное время.

Форма проведения занятий зависит от индивидуальности и творческого подхода пациента и педагога-психолога. Занятия должны проводиться подгруппами по 2-4 человека или индивидуально. Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом пациентов и размерами помещения. Занятия в сенсорной комнате с детьми проводятся индивидуально, особенно, если необходимо достичь релаксационного эффекта.

При использовании сенсорной комнаты для проведения занятий по релаксации взрослых возможно проведение фронтальных занятий (10 – 15 человек).

С детьми занятия должны проводиться в форме игры. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей. При этом все занятия имеют следующую структуру:

- ритуал начала занятия;
- игровое задание на развитие психических процессов;
- релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение;
- ритуал окончания занятия.

Противопоказания.

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с людьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

Правильное и своевременное использование методики реабилитации в Сенсорной комнате может принести ребенку наиболее полноценное развитие его коммуникативных возможностей. А совместное использование СК и стимулирующего лечения увеличит степень адаптации ребенка к окружающему его миру.

МЕТОДИКИ РАБОТЫ.

Для работы в сенсорной комнате можно использовать методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние пациента через соответствующие органы чувств.

Зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, «красивая пища для глаз» – лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Свето- и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза.

Светотерапия может помочь тем, кто страдает сезонной депрессией. Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период). 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. Уже сотни лет назад египтяне строили целительные храмы цвета. Купание пациента в воде, окрашенной различными цветами, давало разные результаты. Вот описанные в литературе примеры воздействия на организм некоторых цветов:

КРАСНЫЙ - активизирует, стимулирует;
ОРАНЖЕВЫЙ - восстанавливает, согревает, стимулирует;
ЖЕЛТЫЙ - укрепляет, тонизирует;
ЗЕЛЕНЫЙ - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;
СИНИЙ - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции.
ФИОЛЕТОВЫЙ - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

Звуки окружают нас со всех сторон. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссонировав с его душевным миром. Известно, что шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность. Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм.

Звукотерапия – одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

Поскольку звуков множество, то и методика звукотерапии подразделяется на ряд более узких и специфических направлений. Так, от нее отделилась и в последнее время получила большое признание музыкотерапия.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. 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.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды

действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д.

Релаксационными свойствами обладают, например, отрывки из следующих произведений: Бах И.С. «Ария из сюиты № 3», медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. «Аве-Мария», 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В. «Каватина Нормы»; Вивальди А. «Зима»; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии, «Июнь» и «Октябрь» из цикла времена года и др.

К активизирующим музыкальным произведениям относят, например, произведения В.Моцарта – первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»; П. Чайковского – вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», отрывок из финала 4-й симфонии; М. Глинки «Романсы»; А. Вивальди «Весна»; Л. Боккерини «Менуэт» и др.

Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.

Необходимо отметить, что по наблюдениям специалистов после посещения сеансов сенсорной комнаты происходит ярко выраженное улучшение эмоционального состояния, снимаются и снижаются нервное возбуждение, агрессия, беспокойство. Достигается нормализация сна и ускоряется процесс восстановления после психологически нагрузок, а также активизируется деятельность мозга.

ИСТОЧНИКИ

1. Егорова Т.А. Занятие для родителей «Знакомство с сенсорной комнатой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/09/18/znakomstvo-s-sensornoj-komnatoy>
2. Оборудование сенсорной комнаты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mirsovetov.ru/a/housing/interior-design/sensory-room.html>
3. Платонова Ю.В. Конспекты отдельных занятий в сенсорной комнате [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://iulyaplatonowa.narod.ru/index/0-102>
4. Релаксационные занятия в сенсорной комнате [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pni22.ru/spp/relaksacionnyie-zanyatiya-v-sensornoj-komnate.html>
5. Сборник методических пособий для работы в сенсорной комнате [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://obektivcentr.ru/metodichka.pdf>
6. Сенсорная комната [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lingvabona.ru/index.php?id=53>
7. Сенсорная комната в реабилитации детей с ОВЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infourok.ru/statya-sensornaya-komnata-v-reabilitacii-detey-s-ovz-892113.html>;
8. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://maruschkaschool.3dn.ru/Psiholog/uchebno-metodicheskoe_posobie_sensornaja_kkomnata-pdf.
9. Сенсорные комнаты психологической разгрузки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medical-group.ru>
10. Что такое сенсорная комната [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://missbagira.ru/themes/health/chto-takoe-sensornaya-komnata>

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Занятие №1

«Знакомство с волшебной комнатой»

Цели:

- развивать когнитивную сферу детей;
- активизировать произвольное внимание, умственные способности;
- развивать проприоцептивную и тактильную чувствительность, мелкую моторику;
- формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо - моторную координацию;
- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат;
- закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов;
- формировать навыки саморегуляции.

Материалы и оборудование: напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; балансировочная доска; мячики-веселки; аквалампа; растение-фонтан; куб «Твизлер»; запутанные спиральки; центр тактильности; центр спокойных игр; центр, развивающий активность; проектор направленного света; зеркальный шар; легкие квадраты; мягкое напольное покрытие; аудиокассета.

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Игра «Приветствие»:

1. - Ребята, наши «веселки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!»
2. - А теперь мы с вами отправимся в путешествие... Начнется оно вот с этого большого водопада. (Рассматриваем пейзаж на фотообоях.) Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад – маленький (растение – фонтан). Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегает по уступам горы. (Слушают шум воды.)
 - А какие маленькие яркие птички живут в нашем лесу, как звонко они щебечут! (Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

- Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте снимем обувь и пойдем в лес по тропинке босиком. (Ходьба по сенсорным напольным дорожкам.) Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой большой зеленой полянки, затем – по дну лесного озерка, по камешкам...- и дальше в лес по тропинке, по мостику. (По ходу воспитатель спрашивает детей об их ощущениях.)

- Что чувствуют ваши ножки?

- А теперь мы пойдем по волшебному лесу, где времена года сменяют друг друга каждые несколько шагов. Идти надо след в след, чтобы не оступиться и не упасть в воду. Руки расставьте в стороны. Смотрите внимательно, по какому времени года вы проходите, и называете его.

3. - Теперь надевайте обувь и переходите на эту разноцветную полянку. (Звучит спокойная фоновая музыка.)

- Двое ребят будут играть с игрушками на этой панели (центр, развивающий активность), а двое – скатывать шарики по этой спиральке: один кидает шарик, а другой ловит его на выходе. Слушайте внимательно, где находится шарик, чтобы не упустить его. Делайте это поочередно.

- Подойдите к этой спиральке. Кидайте шар, внимательно за ним наблюдайте и ловите на выходе (запутанная спиралька).

(Через несколько минут дети меняются местами.)

4. - Ребята, тот из вас, кто поиграл на этой полянке, может переходить на следующую.

5. - Кто хочет поиграть с игрушками на этой панели? Пожалуйста! А кто будет рассматривать драгоценные материалы в нашем сундучке?

6. - А по лабиринтам попутешествовать кто хочет?

(По ходу игры воспитатель спрашивает об ощущениях, предлагает меняться местами.)

7. - Ребята, вот еще один сундучок! Давайте посмотрим, что в нем находится. (Открывает.)

- Что это?

- Правильно, это квадратики из разной ткани. Выбирайте, кому, какой нравится. Подбросьте свои платочки как можно выше; понаблюдайте, как они падают вниз.

- А сейчас надо не просто подбросить платочки, но и постараться, чтобы они подольше не опускались на пол. Для этого надо дуть на них – вот так! (Показ.)

(Далее педагог предлагает подбросить платочки несколько раз. Включая аквалампу.)

8. Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная лампа! Называется она аквалампа – значит, водяная лапма. А что же там плавает?

- Какого цвета шарики?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

- Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше?

- Приложите ладошки правой руки к стеклу. Что чувствуют ваши ладошки?

(Дети говорят о своих ощущениях.)

9. - Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу!

Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). А кто – то может и на этом островке (мягкий островок).

(Звучит релаксационная музыка.)

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Включает проектор, направляет его на зеркальный шар.)

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным.

Дышится легко и свободно.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

- Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать! Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

10. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 2

Игра «Помощь друзьям»

Цели:

- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления;
- развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов;
- развитие умения передавать ощущения в вербальной форме;
- стимуляция поисковой и творческой активности;
- создание положительного эмоционального настроения.

Материалы и оборудование: подсветка «веселки»; растение – фонтан; центр спокойных игр; двойная спиралька; центр тактильности; сухой бассейн; игра «Легкие квадраты».

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

1. Игра «Приветствие».

- Ребята, представьте себе, что у вас грустное настроение. Какое у вас при этом выражение лица? Покажите!
- Посмотрите в зеркало: какие у вас грустные лица! Давайте попробуем поднять друг другу настроение. Давайте скажем каждому, что в нем нам нравится. Говорить будем по очереди, и каждый услышит о себе что-нибудь хорошее. (Игра «Комплименты».)
- Ну что, улучшилось ваше настроение? Давайте поприветствуем наших «веселок» и улыбнемся им так же, как они улыбаются нам.

2. - Подойдите к волшебному замку (растение – фонтан). Внимательно посмотрите на замок и природу вокруг него. Как вы думаете, кто живет в замке?

- Твой герой злой или добрый?
- А что нужно сделать, чтобы он стал добрее?
- Посмотрите на водопад, который сбегает с гор. Давайте послушаем шум воды. (Слушают шум воды.)

3. - Переходим на зеленую полянку. Тут вы можете поиграть с этими спиральками. (Двойная и одинарная спиралька.) Внимательно наблюдайте и слушайте, где находится шарик, и ловите его на выходе.

4. - Давайте внимательно посмотрим вот на эту панель (центр спокойных игр). По очереди ощупайте игрушки и скажите, какая игрушка на ощупь вам нравится больше остальных, а какая – не нравится и почему.

5. Упражнение «Море из шариков» (сухой бассейн):

- А сейчас мы будем плавать в море из шариков. Давайте все перевернемся на животик и поплывем.
- А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть.
- А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря.... (4-5 минут.)
- Вот и закончилась наша игра.

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Занятие № 3 **«Давайте представим...»**

Цели:

- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- продолжение обучения умению определять свое настроение;
- обучение способам поднятия настроения;
- развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости;
- саморегуляция психического состояния.

Материалы и оборудование: зеркало; колпаки клоунов; мягкое напольное покрытие; аквалампа.

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

1. Приветствие «веселок».

- Давайте представим, что мы с вами – обезьянки. Подойдите к зеркалу и покажите мне без слов: веселую обезьянку, грустную, удивленную, плачущую, смеющуюся, испуганную, поющую, радостную.
- Ну, как? Улучшилось у вас настроение? Покажите свое настроение.

2. Далее психолог читает стихотворение:

Бывает чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей.
Влияет, без сомнения,
На всех нас настроение.
Кто веселится?
Кто грустит?
Кто испугался?
Кто сердит?
Рассеет все сомнения
Хорошее настроение.

3. - А сейчас мы с вами окажемся в цирке. Выйдем на эту зеленую поляну и станем клоунами. Становимся парами, лицом друг к другу. Клоуны справа будут веселыми. Изобразите это настроение на своем лице. А теперь веселые будут стараться развеселить грустных так, чтобы они заулыбались и всем стало весело.

4. - Теперь клоуны поиграют в игру «Веселая зарядка».

(Звучит бодрая, веселая музыка. Психолог моделирует ситуацию, а дети изображают соответствующие действия.)

- Для того чтобы машина заработала, надо завести мотор.

- Спящий человек похож на выключенную машину.

- Тело устает за день, и ему нужен отдых.

- Но впереди новый день и много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним: включить, «завести» свое тело. Давайте все дружно попрыгаем!

- Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы – проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки.

- А теперь вы – упавшие на спину божьи коровки. Удастся ли вам перевернуться на живот без посторонней помощи?

- А сейчас вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Еще чуть-чуть – и полетим!

- Тянемся вверх, как жирафы.

- Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными.

- А теперь мы – матрешки. Покачаемся из стороны в сторону.

- А ну-ка запустим самолет! Крутим пропеллер изо всех сил.

- Ребята, вы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. До новой встречи!

5. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 4 **«Будьте внимательны!»**

Цели:

- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия;

- формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической;

- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи;

- развитие координации «глаз – рука»;

- продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освободиться от перенапряжения.

Материалы и оборудование: напольные тактильные квадраты; центр спокойных игр; куб «Твизлер»; балансировочная доска; аквалампа; игра «Легкие квадраты»; напольное мягкое покрытие.

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

1. Приветствие «веселок».

- Ребята, давайте пройдем по нашим лесным тропинкам. Идем медленно, не спеша, слушаем пение птиц, журчание ручейка в лесу.

(Звучит аудиозапись «Голоса леса»)

2. - Выходим с вами на полянку. (Центр спокойных игр.)

- Посмотрите внимательно вот на эту панель, на игрушки и предметы, которые на ней расположены. Каждый из вас выберет себе предмет, но не говорит, что он выбрал. Остальные должны догадаться по описанию, что это, и назвать предмет. (Игра «Опиши предмет».)

3. - А сейчас мы с вами будем переходить через пропасть по волшебным канатам. Я каждому назову цвет каната, по которому он будет перебираться на противоположную сторону пропасти.

Воспитатель поощряет тех, кто быстрее выполнил задание.

4. - Продолжим мы свой путь через этот волшебный лес, где через каждые 4 шага времена года сменяются. Идти надо по тем стопам, которые нарисованы, и называть времена года, по которым вы проходите. Не забудьте о том, что спинка должна быть прямой, а руки разведены в стороны.

5. - А теперь, ребята, ложитесь на наш мягкий диван. Мы будем наблюдать за шариками в волшебной лампе. Каждый выбирает свой цвет шарика и наблюдает за ним. (Упражнение «Танец шарика»)

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»