

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

**Комитет по образованию администрации Вологодского
муниципального округа**

МБОУ ВМО "Сосновская средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ ВМО "Сосновская средняя школа"
Клюева Н.А.
Приказ №177 от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Удивительный мир сенсорной комнаты»

1-4 класс

(Чечнева Мария Юрьевна)

п. Сосновка 2023 г.

Раздел 1. Пояснительная записка.

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

Полифункциональная интерактивная среда сенсорной комнаты несет особые коррекционные и развивающие возможности. Её оборудование – позволяет в привычном для детей пространстве выполнять разнообразные предметно-практические и игровые действия, максимально реализовать их потребность в игре и в движениях, в приспособленной, комфортной и безопасной среде.

Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Она является профилактическим средством переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех ему подвержены. Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему ребенка, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат.

Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает положительное воздействие на психическое и эмоциональное состояние: успокаивающее, расслабляющее, тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

1. стимулирует все сенсорные процессы;
2. создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере;
3. возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
4. корректирует нарушенные высшие корковые функции;
5. развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Основная цель программы:

Расширение жизненного пространства, смена впечатлений и видов детской деятельности, повышение эффективности мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья детей, снижение их утомляемости и профилактике психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- снижение мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- снижение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование культуры межличностных отношений;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом
- развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

Вид программы: модифицированная(адаптированная).

Сроки и время реализации программы: занятие проводится 1 раз в неделю в течение учебного года (34 занятия)

Количественный состав группы постоянный: 10-15 человек.

Возраст участников: 7-10 лет

Формы работы: когнитивно-поведенческие техники психокоррекции, техники арттерапии, техники телесноориентированной терапии, цветотерапия (релаксация с помощью цвета и света); звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).

Организация занятий: Занятия проводятся с подгруппой, состоящей из 10-15 человек. Длительность занятия 45 минут один раз в неделю.

Планируемые результаты обучения:

- повысить познавательную активность детей;
- научить детей вступать и поддерживать контакт со взрослыми и сверстниками;
- научить детей понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих;
- сформировать навыки произвольной саморегуляции;
- снизить уровень агрессивности;
- сформировать умение действовать в группе.
- повысить работоспособность, снизить утомляемость;
- сформировать сенсорно-перцептивную способность ребенка.

Этапы реализации программы:

1. **Диагностический** (8-цветовой тест Люшера– для определения психоэмоционального состояния; проективная методика «Дом.Дерево.Человек.», методика САН(самочувствие, активность, настроение)
2. **Основной** – реализация занятий по программе, включающих игры и упражнения, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка, на улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми людьми. Сеансы релаксации, проводимые с использованием мягкого освещения, спокойной музыки или звуков природы, в зависимости от тематики комплекса.
3. **Заключительный** – диагностика результативности коррекционной работы.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы: соматические и психоневрологические заболевания (специальные рекомендации невролога, психиатра), аллергия, инфекционные заболевания.

Структура занятия:

Вводная часть.

1. Ритуал вхождения, ритуал приветствия. Позволяет спланировать детей, создает атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать участников, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

Основная часть.

1. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (*игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты*).

Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от простого к сложному (с учётом утомления детей).

2. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).

3. Активизация.

Заключительная часть.

1. Рефлексия занятия - оценка занятия. Арттерапия, беседы. *Две оценки:* эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

2. Ритуал прощания.

**Материально-техническое обеспечение
для реализации программы.**

№	Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
1.	Мягкое напольное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоциональных состояний. Развитие воображения Развитие: -образа тела -общей моторики -пространственных представлений Саморегуляция психических состояний.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на развитие воображения Игры на снятие агрессивности
2.	Проектор направленного света	Обогащение восприимчивости и воображения.	Музыкотерапия. Светотерапия.
3.	Зеркальный шар с мотором и профессиональным источником света (проецирование специальных световых эффектов)	Развитие: - зрительного восприятия; - ориентировки в пространстве. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов.	Сказкотерапия. Релаксационные упражнения. Упражнения на снижение тревожности и страхов.
4.	Сухой бассейн	Снижение психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: - кинестетической и тактильной чувствительности; - образа тела; - пространственных восприятий и представлений;	Игровые упражнения на развитие воображения, коррекцию уровня тревожности, снижение двигательного тонуса, регуляцию мышечного напряжения.

		<p>-проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности и агрессивности образа тела Средство для точечного массажа всего тела, развитие вестибулярного аппарата.</p>	
5.	Музыкальный центр	<p>Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: создание слуховых образов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Формирование навыков саморегуляции. Повышение социальной активности.</p>	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений и релаксации.
6.	Позиционное оборудование (бескаркасная мебель – маты и мягкие кресла, подушки и экспериментальные модули, подстраивающиеся под форму человеческого тела)	<p>Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную позу. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.</p>	Расслабляющее воздействие при проведении релаксационных упражнений.

7.	Детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной	Стимуляция зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, ви-зуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.	Упражнения, способствующие снижению напряжения, расслаблению, настрою на позитивное взаимодействие с окружающей средой.
8.	Пучок волокон с боковым свечением «Звездный дождь»;	Стимуляция зрительного восприятия, концентрации внимания, развития творческого воображения. Наблюдение за сменой цветов оказывает стимулирующее и расслабляющее воздействие при проведении релаксационных упражнений	Игровая деятельность по ситуациям сказок, волшебных историй и т.д. Упражнения на стимуляцию зрительного восприятия.
9.	Панно «Звездное небо»	Стимуляция тактильно-визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок. Развитие восприятия, воображения, внимания, а также снижение уровня психо-эмоционального и мышечного напряжения.	Упражнения на развитие симметрии, формирование количественных представлений.
10.	Мультимедийное оборудование	Позволяют расширить окружающее пространство вокруг оборудования сенсорной комнаты и усилить	Игры и упражнения, способствующие развитию визуального

		воздействие по нескольким информацион-ным каналам (зрительный и звуковой). Дает возможность послушать музыкальные произведения и одновременно увидеть визуальную информацию.	восприятия, фоновое сопровождение игр, упражнений и релаксации.
11.	Аромалампа с набором ароматических масел	Обладают бактерицидными, противовирусными и противовоспалительными свойствами, тонизируют, стимулируют иммунитет, расслабляют, улучшают эмоциональное состояние.	Дополнение для релаксации и отдыха
12.	Тактильные дорожки с различными видами покрытия	способствуют развитию тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия, а также активации мозговой деятельности	Упражнения, направленные на стимуляцию анализаторов стопы ног, для развития общей и мелкой моторики, тактильных ощущений, коррекции двигательных нарушений
13.	Столик с песком(с подсветкой)	развитие творческого воображения, побуждения к фантазированию, восприятия новых тактильных ощущений, развитие моторики, саморегуляции, снятие напряжения.	Упражнения для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, восприятия, воображения, фантазии, для концентрации внимания, развитие мелкой моторики.
14.	Световой проектор	развивает воображение, формирует ирреальные образы-представления,	Используется в процессе релаксационных

	стимулирует внимание, зрительное восприятие	занятий, занятий по сказочным и фантастическим сюжетам.
--	---	---

Раздел 2. Содержание тем учебного курса

1. Первичная диагностика психоэмоционального состояния.

Перед проведением коррекционной работы с детьми проводятся следующие диагностические методики:

1. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой. Данный тест предназначен для определения состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивность.
2. Тест школьной тревожности Филипса. Цель: определить уровень и характер тревожности, а также выявить область действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги.
3. Анкета школьной мотивации Н. ГЛускановой. Цель: выявляются ведущие тенденции в сфере отношений обучающихся к школьному обучению.
4. Цветовой тест Люшера. Цель: определение нервно-психического напряжения, работоспособности.
5. Проективные методики «Рисунок несуществующего животного», «Дом, дерево, человек»

Далее проводятся коррекционно - развивающие занятия в форме игровой терапии в течение всего курса. В программе используются упражнения, игры, релаксация.

2. «Удивительный мир» вводное занятие. Цель: познакомить детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, сформировать заинтересованность к работе с оборудованием и правилами его использования, установить доверие между психологом и детьми.

Дети заходят в сенсорную комнату. Все садятся в круг на мягкие пуфы.

1. Игра «Снежный ком» Ритуал вхождения, ритуал приветствия.

Позволяет спланировать детей, создает атмосферу группового доверия и принятия.

Список правил: (Каждый пункт правил поясняется психологом.)

1. Слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я –высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность
7. Правило «СТОП»
8. Конфедациональность.

2. Разминка – погружение

Цель: Поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения, выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

3. Упражнение «Мысленная картина» (выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, звездного панно)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на звездное панно (воздушно-пузырьковую колонну), закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти.

Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

4. Упражнение « Волшебная тропа»

Дети по очереди проходят по тактильным дорожкам с различными видами покрытия. Обсуждение: что удалось почувствовать, какая из дорожек больше всего понравилась?

5. Упражнение «Коса»

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Это упражнение выполняется с помощью световой каскадирующей трубы «Веселый фонтан» и оптико-волоконного пучка «Звездный дождь». Дети устраиваются рядом с этими приборами и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

6. Упражнение «Рыбки»

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения.

Это упражнение выполняется с помощью сухого бассейна. «Ловкие ноги».

Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики, «Быстрые ножки». Дети, стоя в бассейне, держатся руками за его бортики. По сигналу педагога они начинают бег по шарикам. «Рыбки». Лежа на животе в сухом бассейне, дети имитируют плавательные движения.

7. Релаксация. Упражнение « Летняя ночь»

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Психолог: Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко... Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Упражнение «Активизирующий выход»

Цель: выход из состояния расслабления. После процедуры расслабления необходимо вернуться к обычной деятельности, т.е. стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь, одновременно с медленным глубоким вдохом, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения, и потом с резким выдохом сбросить напряжение, открыть глаза и встать.

8. Рефлексия Цель: Получение обратной связи от участников группы, обеспечение возможности выразить свои чувства, возникшие в ходе занятия. Впечатления от занятия. Что понравилось/не понравилось? Что сегодня узнали нового? Для чего мы выполняли эти упражнения? Что было выполнять труднее всего/ легче всего? Опишите свое настроение, состояние при помощи трех прилагательных.

Раздел 1. «В мире эмоций» (5 занятий) *Раздел знакомит детей с основными эмоциями: радость, гнев, страх, грусть, удивление; с чувствами «добро» и «зло». Способствует осознанию своих эмоций.*

Представленные упражнения и игры развивают способности вербально и невербально выразить свои эмоции. А применение методов релаксации и сказкотерапии, арт-терапии способствуют снятию сильного эмоционального или физического напряжения у детей.

1.1 Мои эмоции мои чувства.

Цель: ориентировочный этап знакомства с эмоциями и чувствами.

1. Приветствие.

2. Сказка « Необычный сон».

3. Коммуникативное упражнение « Скала». **Упражнение: «Скала»**

Все выстраиваются в одну линию, плотно приставляя ноги к стоящим соседям, справа и слева, ухватившись за локти соседей. При этом необходимо. Чтобы у каждого было расстояние между собственными ногами 10 – 15 см. Это и есть скала. Задача каждого – по очереди пройти по «скале» так, чтобы не сорваться. Для этого необходимо, обнимая каждого и ставя свои ноги в оставленные промежутки, медленно и осторожно пробраться к краю «скалы». Первый участник, прошедший «скалу», должен встать в конец и продолжить «скалу». (обсуждение)

4. Игра « Эмоциональный градусник»

5. Коммуникативное упражнение « Костер». дети садятся на ковер вокруг «костра». По команде «жарко» дети должны отодвинуться от костра, по команде «руки замерзли» — протянуть руки к костру, по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» — хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» — взяться за руки и ходить вокруг костра.

6. Релаксация « Чудесная ночь»

7. Рефлексия.

1.2 Радость, грусть.

Цель: знакомство с эмоцией радость и грусть.

1. Приветствие. Демонстрация картинок с изображением радости и грусти.

2. Упражнение «Передай радость по кругу»

Ведущий:- обычно свою радость мы передаем с помощью улыбки сейчас я предлагаю взяться за руки, пожать их, улыбнуться соседу.

3. Упражнение «Кривые зеркала» ведущий предлагает детям представить себя в комнате, где висит кривое зеркало — оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает её и т. д. Играть можно парами, меняясь ролями, или всей группой, выполняя упражнения-

«перевёртыши», причём каждый сам придумывает своё движение.

4. Упражнение "МНЕ ГРУСТНО, КОГДА..."

Каждый ребёнок пытается закончить начатое ведущим предложение... Мне грустно, когда...

НАПРИМЕР:ребенок описывает грусть, как чувство, когда "... в твоём сердце слезы".

"Я иногда плачу, когда мне грустно."

"Когда ты сильно разозлишься, лучше никого не бить, потому что тебя могут ударить в ответ" и т. д.

5. Упражнение «Зеркало»

6. Релаксация. Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко... Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

7. Рефлексия.

1.3 Страх, злость.

Цель: Знакомство детей с эмоцией страха и злости. Способы преодоления страха и злости.

1. Приветствие. Демонстрация картинок с изображением страха и злости.

2. Рисование на тему «Что меня тревожит? злит?»

3. Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

4. Дыхательное упражнения: «Шарик», «Пускаем мыльные пузыри», «Звуки».

5. Релаксация «Облако»

6. Рефлексия.

1.4. Обида и вина.

1. Приветствие. Демонстрация картинок с изображением обиды и стыда.

Прочтение стиха: «Я ушел в свою обиду...». Обсуждение.

2. Упражнение «Чаша доброты»

3. Упражнение «Я не знал»

4. Релаксация. Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно... Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно... Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко... Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали, Хорошо вам

отдыхать? Но уже пора вставать!Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

5.Рефлексия.

1.5.Обобщающие занятие « В мире эмоций»

Цель: обобщение полученных знаний.

1.Приветствие.

2.Рисование на тему: «Сегодня я вот такой».

3.Упражнение в сухом бассейне

4.Упражнение «Пожелай добра себе и всем»

5. Релаксация«Путешествие на облаке» (К. Фопель)

Сядь поудобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдохни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (30 секунд).Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный

6. Рефлексия.

Раздел 2.(5 занятий) «Царство памяти, внимания, воображения»

Цель:развитие памяти внимания, воображения, тактильных ощущений.

2.1.Запоминайка-1 (развитие памяти)

1.Приветствие

2.Упражнение «Я — фотоаппарат»

3.Упражнение « Повтори за мной»

4.Упражнение «Мысленная картина» (Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо»)

5.Релаксация.

6.Рефлексия.

2.2. Запоминайка-2

1.Приветствие.

2.«Что изменилось?», «Чего не стало?»

3.Упражнение «Мысленная картина» (Звездное небо)

4.Упражнение «Что за звук, какой цвет?» (Выполняется с использованием музыкально- цветового модуля)

5.Релаксация.

6.Рефлексия.

2.3 Внимание, Внимание! (развитие внимания)-1

- 1.Приветствие.
- 2.«Найди отличия»
- 3.Упражнение « Четыре стихии». По команде « Земля!» дети опускают руки вниз, по команде « Вода!»- руки вперед,по команде « Воздух»- руки вверх, по команде «Огонь»- дети вращают руками в локтевых и лучезапястных суставах.
- 4.Упражнение «День и Ночь»
- 5.Релаксация.
- 6.Рефлексия.

2.4.Внимание! Внимание!-2

1. Приветствие
- 2.Упражнение « Сочини предложение»
Психолог предлагает группе 2 карточки из детского лото, на которых изображены предметы. Группа садится полукругом и по очереди каждый ребенок придумывает предложение, которое содержит названия двух задуманных предметов.Затем показываются два других предмета, и снова по кругу дети придумывают новые предложения.
- 3.Упражнение «Поймай взглядом»(зеркальный шар)
4. Упражнение «Что слышно?»
- 5.Релаксация
6. Рефлексия.

2.5 Давайте помечтаем!

- 1.Приветствие.
- 2.Рисунок «Несуществующие животное»
- 3.Упражнение «Море волнуется»
- 4.Упражнение «А у тебя какая звезда?»(Звездное пано)
- 5.Релаксация.
- 6.Рефлексия.

Раздел 3(8 занятий) «Ты, да я, да мы с тобой». Цель:повышение уверенности в себе, сплочение группы, повышение внутригруппового доверия, создание благоприятного психологического климата в группе, актуализации личностных ресурсов участников и гармонизация психоэмоционального состояния

3.1Будем знакомы.

- 1.Приветствие
- 2.Рисование на тему: «Сегодня я вот такой».
- 3.Упражнение: Compliment.
Задача: передать переживаемые позитивные эмоции и способствовать созданию хорошей атмосферы.Инструкция: Участники по кругу говорят соседу комплименты. Собеседник должен показать свою радость и принять их. Важное условие: комплименты должны быть искренними. По цепочке пока не замкнется круг.
- 4.Телесно ориентированное упражнение «Погода»
Задачи: выработать положительное качество для расслабления.Инструкция:Участники разбиваются по парам.Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник».

Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер;

- затем усиливающий ветер

- затем дождь

- сильный ливень, переходящий в град

- снова ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю землю

- в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

5.Релаксация.

6.Рефлексия(Какие затруднения вы испытали на занятии? Почему? (каждый ребенок отвечает по кругу). Какое задание выполнили хорошо?)

3.2 Что я знаю о себе?

1.Приветствие.

2.Упражнение «Назови свое имя»

Инструкция:Предлагается представиться. Добавьте, слово которое начинается на то же букву, что и ваше имя. Например: Вероника – верная.

3.Упражнение «Мои добрые дела»

Доброе отношение к людям, к своим близким и просто к знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах.

- Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был этот человек? Возьмите лист бумаги, который поделен на три равные части. Выберите одну из них и раскрасьте любым цветом.

- Расскажите о своем добром деле и для кого вы его сделали.

- Что вы при этом чувствовали? Выберите цвет, который отражает ваши чувства, и раскрасьте одну из двух оставшихся частей листа. Расскажите о своем чувстве.

- Как вас отблагодарили за ваше доброе дело? Какие чувства вы испытывали? Выберите цвет, который отражает ваши чувства, и раскрасьте оставшуюся часть листа.

- Какими, по вашему мнению, должны быть формы благодарности?

- Какие ваши привычки мешают вам делать добрые дела? Возьмите лист бумаги и раскрасьте его цветами, которые отражают ваши плохие привычки. Расскажите о них. Участники по очереди высказываются, комментируют свой рассказ.

4.Упражнение «Зоопарк».

У многих из нас есть любимые домашние питомцы: животные, птицы, рыбки. Мы часто говорим «верный, как собака, хитрый, как лисица, мудрый, как змея». Сейчас внимательно посмотрите на партнера, сидящего рядом с вами справа, и определите, с каким животным (птицей или рыбкой) вы связываете его образ и объясните, почему. Начните с фразы «Я думаю, что ... (имя) похож на ..., потому что...» Упражнение осуществляется по кругу. Во время разговора двух участников, остальные члены группы должны внимательно слушать, обращать внимание как на положительные, так и на

отрицательные стороны контакта. Участник, который не может сразу сказать какого животного или птицу напоминает собеседник, вправе пропустить контакт, но он должен извиниться перед партнером и попросить разрешения объяснить свои ассоциации, но только по окончании.

5.Релаксация.

6.Рефлексия.Закончите фразы:Сегодня меня порадовало, что яСегодня меня огорчило, что я

3.3Учимся договариваться

1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

Человек живет в мире стереотипов. И это совсем не плохо! Они помогают нам экономить время и энергию для творчества и раздумий о смысле жизни.

Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия? Что вы при этом испытываете?

Наверно не очень много эмоций, так это привычно. Вы всегда так здороваетесь?

А теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Кто хочет это сделать?

Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия:

- Ладонями, но только тыльной стороной
- Стопами ног (внутренней частью, только очень легко, чтобы не было больно)
- Коленями (внутренней стороной колена левой ноги слегка коснуться внутренней стороны колена правой ноги партнера)
- Плечами (правое плечо легонько прикасается к левому плечу партнера, а затем наоборот)
- Лбами (но очень осторожно, чтобы не повредить собственной головы, а тем более головы партнеру)

2.Упражнение «варежки» (работа в парах)

3.Упражнение «Снежный ком».

Участники игры собирают портфель в школу. Первый участник игры говорит первое предложение.

Второй участник игрыповторяет предложение первого участника и добавляет свое. И так далее все участники по кругу повторяют предыдущую информацию и и добавляют свою до тех пор, пока портфель не будет собран.

4.Релаксация.

5.Рефлексия

3.4Учимся слушать друг друга.

1.Приветствие.

2.Упражнение «Смена мест»

Участники сидят на мягких пуфиках по кругу, водящий стоит в центре и командует «меняются местами...» (продолжение фразы может быть любым, например, «Все, кто любит м/ф «Ну, погоди», все, кто любит яблоки» и т.д.)

Во время смены мест водящий должен успеть занять свободный стул. Водящим становится тот, кто остался без места.

Комментарий: в конце игры ведущий просит детей по очереди ответить на вопросы:

- Что нового вы узнали о своих товарищах?
- Что вы уже знали?
- Что вас удивило?
- Как вы себя чувствуете после этой игры?
- Легко или трудно было ответить на все вопросы? Почему?

3. Упражнение «Что мы слышали не скажем, а что делали - покажем»

Разделить детей по парам по цвету волос, одежды и т.д. Каждая пара должна изобразить ситуацию в соответствии с заданной темой. Темы: внести бревно и распилить его, внести в комнату ковер и повесить его на стену, вынести ковер и выбить, посадить цветок и полить его, утешение плачущего, пройти навстречу друг другу по узкому мостику, набрать воды из колодца, поймать крупную рыбу, покормить рыбок в аквариуме.

4. Упражнение «Лишнее слово»

Ведущий произносит повторяющееся слово, вставляя другое слово, похожее по звучанию. Дети должны уловить «ошибку», стукнув рукой по столу после произнесения ведущим «лишнего» слова и назвать его.

Кот-кот-кот-кот-рот-кот-кот

Мак-рак

Шишка-мишка

Тесто-место

Друг-круг

Галка-палка

День-тень

Грач-врач

Крыса-крыша

Голос-колос

5. Релаксация.

6. Рефлексия

3.5 Учимся доверять

1. Приветствие.

2. Упражнение «Коридор доверия»

Участники строятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий встает в голове шеренги. Участники один за одним подходят к нему проходят через коридор и «получают» свою долю доверия – через прикосновения (объятия, поглаживания, похлопывания), а затем медленно проходя через коридор на свое место принимают подобные прикосновения от других участников. В конце игры по коридору проходит ведущий.

3. Упражнение «Художник»

Из группы выбирают двоих участников, остальные зрители. Один из выбранных - художник, по желанию, другой – заказчик, заказывает нарисовать ему свой портрет.

Художник внимательно смотрит на своего заказчика одну – две минуты. Затем отворачивается и по памяти описывает внешность заказчика, остальные участники внимательно слушают, определяют неточность и хлопают в ладоши.

4. Упражнение «Слепой и поводырь» (Выполняется с использованием тактильной дорожки)

5. Релаксация.

6. Рефлексия.

3.6 Развитие вербальных и невербальных средств общения-1

Цель: Раскрепощение участников тренинга, развитие навыка невербального общения. Актуализация личностного потенциала учащихся.

1. Приветствие. Упражнение: «Комплимент».

Участники настраиваются на совместную работу, говоря друг другу комплимент любого содержания.

2. Упражнение: «Клубок».

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

3. Упражнение: «Броуновское движение».

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

21

После выполнения упражнения спросить: Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

4. упражнение «спасибо!». Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».

Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

5. Релаксация.

6. Рефлексия.

3.7 Развитие вербальных и невербальных средств общения-2

1.Приветствие.

2.Упражнение «Путешествие в сказку»

Детям предлагается вспомнить и показать героев любимых сказок: «Царевна - лягушка», «Сивка - бурка», «Конек - горбунок», «Золушка», «Морозко», «Красная шапочка» при помощи жестов, мимики, позы тела.

Назвать главного героя каждой сказки и объяснить, почему он главный герой.

3.Упражнение «Покажи, что я делаю» (на развитие невербального общения)

Ведущий предлагает детям карточки с заданиями, которые им надо выполнить. Участники по очереди берут у ведущего карточки и с помощью жестов, мимики, поз тела выполняют задания, остальные – угадывают. Группы заданий:

1. Чью работу я делаю

2.Какую домашнюю работу я делаю

3.Покажи походку

А.Манекенщицы.

Б.Солдата.

В.Балерины.

Г.Очень старого человека.

Д.Человека, у которого жмут ботинки.

Е.Задаваки и т.д.

4.Упражнение «Моя любимая игрушка» (на развитие вербальных средств общения)

У кого из вас есть любимая игрушка? Хорошо, если мы не забываем о ней.

Это связывает нас с чудесными мгновениями счастья, которые мы испытываем, когда получаем новую игрушку.

Есть ли у Вас любимая игрушка? Что это? Как ее зовут? Где она сейчас?

Дети рассказывают о своих любимых игрушках по очереди по кругу, о своих чувствах, которые они испытывают по отношению к ним.

Комментарий: после разъяснения сути этого этюда, можно включить лирическую музыку и дать возможность детям в течение 3-4- минуты спокойно подумать о своих игрушках. Нарисовать свои любимые игрушки и рассказать о них.

5.Релаксация.

6.Рефлексия.

3.8Обобщающий урок

1.Приветствие.

2.Упражнение «Комплимент».

Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и можете назвать сильные стороны, положительные качества у каждого из вас. Вам необходимо найти нужные слова, чтобы сказать друг другу об этом. Давайте попробуем проверить насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить ему об этом.

Сейчас вы должны сесть в большой круг и внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека вам нравится, и вы хотите сказать ему об этом, т.е. сделать комплимент.

Начинает любой из участников, кто готов сделать комплимент. Во время высказывания все остальные участники должны слушать выступающего внимательно.

Тот участник, которому сделан комплимент, благодарит и затем делает комплимент партнеру, сидящему слева от него и т.д. по кругу.

Комментарий: Ведущий во время высказывания участников должен следить за тем, чтобы все остальные ребята не мешали ему говорить. Необходимо настроить их на тактичное отношение друг к другу, на развитие умения слушать говорящего, обращая на его манеру устанавливать контакт (поприветствовал своего партнера или забыл это сделать, смотрит в глаза или в сторону, как держит руки, как говорит и т.д.). Если из участников кто-то не готов к тому, чтобы сделать комплимент, он имеет право пропустить ход и сказать после всех.

3. Упражнение « Угадай, что внутри»

Из мешочка с различными мелкими предметами (шарик, скрепка, ластик и т.д.) по очереди с завязанными глазами достают предметы и отгадывают их названия.

4. Упражнение "Чаша доброты" И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки доброту в пустые.

Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

5. Релаксация «Отдых на море» Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря.

Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно... Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно... Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко... Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали, Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

6. Рефлексия.

Раздел 4. «Зазеркалье» (2 занятия) Цель: формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок; снятие психоэмоционального напряжения, овладение приемами расслабления.

4.1 Развитие самоконтроля

1 Приветствие.

2. Упражнение «Приветствие друг друга» Дети под музыку свободно передвигаются по комнате, ладошкой дотрагиваются до ладошки своего соседа и приветствуют друг друга.

3. Упражнение с правилами "Шалуны". Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

4. Упражнение «Я умею ходить, как...»

Дети стоят в кругу. Психолог просит детей показать друг другу, как они умеют ходить. Затем предлагает освоить особые способы хождения. В первом

круге каждый походит по комнате, представив, что он сделан из железа. Во втором – сделан из пуха. В третьем круге – походить, представив себя резиновым мячиком. В четвертом – как будто они очень маленькие, размером с наперсток, им немного страшно, что их могут раздавить. В пятом дети стали очень большими, размером с дом, теперь надо ходить с осторожностью, чтобы кого-нибудь не раздавить.

5. Релаксация "Кулачки".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало.

Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза. Руки на коленях, Кулачки сжаты, Крепко, с напряжением Пальчики прижаты (сжать пальцы). Пальчики сильней сжимаем - Отпускаем, разжимаем. (Легко поднять и уронить расслабленную кисть.) Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают наши пальчики".

6. Рефлексия.

4.2 Развитие саморегуляции.

1. Приветствие.

2. Упражнение "Фотография".

Психолог показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением или изображает на песке смайлик с разными эмоциями. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

3. Упражнение с правилами "Костер".

Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру", по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать в ладоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра".

4. "Мельница".

И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

5. Релаксация.

6. Рефлексия.

Раздел 5 «Калейдоскоп» (5 занятий). Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие внимания, воображения, тактильных ощущений.

5.1. Отгадай настроение.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Мое настроение»

Участникам предлагается нарисовать свое настроение на данный момент. Выразить его можно с помощью символов, образов, конкретных предметов.

3. Игра «Танцы- противоположности»

Детям дается карточка с эмоциями. Веселый – грустный, жадный – щедрый, нервный – спокойный, бодрый – скучающий, сердитый – довольный и т.п.

Дети знакомятся с карточками не показывая их остальным. Их задача, станцевать танец в котором будет изображаться противоположная эмоция. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой веселый, затем всеменяются ролями.

4. Упражнение "Снеговик". И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

5. Релаксация.

6. Рефлексия.

5.2 Уходи, злость, уходи!

1. Разминка. Беседа, когда человек злится.

2. Упражнение "Танцы-противоположности".

Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ребенок в паре изображает грустный танец, другой - веселый. Через 1 -2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый - трусливый, спокойный - агрессивный, злой - добрый.

3. Упражнение "Рубка дров". И.п. - стоя.

Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

4. Упражнение "Тух-тиби-дух". В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид, злости и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово "Тух-тиби-дух". Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово "Тух-тиби-дух". После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

5. Релаксация «Море».

6. Рефлексия.

5.3. Развитие тактильных ощущений-1

1. Разминка

2. Упражнение «Заплетаем косу»

В этом упражнении используются фиброоптические волокна, меняющие цвет по всей длине, напоминая разноцветный водопад. Выполнять упражнения можно стоя, сидя, лежа. Перебирая волокна по одному, ребенок должен продолжить фразу «Я самый...», говоря о своих хороших качествах, либо придумывая желаемые.

3. Упражнение «Сжимаем в кулачке» (продолжение работы с фиброоптическими волокнами)

4. Игра «Кто за кем?»: напольные сенсорные дорожки.

5. Релаксация «Рыбки»

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

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне. Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

6. Рефлексия.

5.4 Развитие тактильных ощущений-2

1. Приветствие.

2. Игра «Найди и покажи»: центр тактильный.

3. Упражнение с песком и мелкими игрушками.

4. Упражнения с настенным панно для развития мелкой моторики.

5. Релаксация с использованием ароматической лампы.

6. Рефлексия

5.5. Калейдоскоп чувств и ощущений.

1. Приветствие.

2. Рисунок «Как я чувствую себя сегодня!»

3. Упражнение в сухом бассейне.

4. Упражнение "Маска". Цель: Дети садятся около зеркала. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать"

выражение, поменять на новое и "передать".

5. Релаксация

6. Рефлексия

Раздел 6. «Космическая прогулка» (5 занятий) Цель: создание положительного настроения, развитие творческого воображения, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов, достижение состояния релаксации.

6.1 «Сквозь звезды».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие воображения.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Звездная прогулка» .

3. «Звездная аллея»

4.«Веселая планета».

«Подбери слово».

(Дети отвечают на вопросы)

- Лимон кислый, а сахар...

- Камень тяжелый, а пух...

- Лошадь бежит быстро, а черепаха ползет...

- Медведь большой, а заяц...

- Айболит добрый, а Бармалей...

- Кирпич твердый, а хлеб...

- Луна видна ночью, а солнце...

- Огонь горячий, а лед...

- Река широкая, а ручей...

5. Задание «Цветовой ксилофон»

(Психолог задает некоторую последовательность звуков на игровом модуле. Дети, опираясь на зрительное и слуховое восприятие, воспроизводят эту последовательность, ударяя по клавишам.)

6. Релаксация

7. Рефлексия.

6.2 Сквозь Звезды(Развитие творческого воображения, стимуляция тактильных и зрительных анализаторов)

1 Приветствие.

2.«Писатели звездных историй» (Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо»)

3.Упражнение «Заплетем косу»

4. «Я рисую на песке»(упражнение с сенсорным столиком и песком)

5.Релаксация с использованием аромалампы.

6.Рефлексия.

6.3Сквозь звезды.

1. Приветствие – разминка: «я звезда, ты звезда»

2.Упражнение « Звездная бесконечность» (с использованием звездного панно)

3. «Ракета». Все кладут свои ладони на ладонь ведущего. По сигналу 1,2,3 все опускают свои руки и вместе поднимают вверх, запуская «Ракету».

4.Упражнение «Невесомость» (сухой бассейн)

5. Упражнение на релаксацию: Волшебный сон.

6. Рефлексия.

6.5Обобщающие занятие.

1.Приветствие. «Интервью»

Участники сидят в кругу. Каждый по очереди на выбор задает один вопрос сидящему справа. Тот, кого спрашивают – отвечает и задает свой вопрос. Интервью идет по кругу.

2. «Волшебное превращение»

Участники сидят в кругу. Ведущий загадывает предмет и изображает его действиями рук, рисуя его в воздухе. Участник, сидящий справа отгадывает то, что изображает ведущий и становится ведущим. Он перерисовывает его в другой предмет. Следующий участник отгадывает и дает изображение своего предмета и так далее по кругу.

3. «Ракета, солнце, планета». Ведущий предлагает участникам выполнять команды по инструкции:

Исходное положение – руки вниз

«солнце» - руки в стороны

«планета» - рука вперед

«ракета» - руки вверх

4. «Я рисую на песке» (упражнение с сенсорным столиком и песком)

5. Релаксация, с использованием аромолампы.

6. Рефлексия

7. До свидания, мир чудес!

1. Приветствие.

2. «Паровозик»

Ведущий – «паровозик», остальные – «вагончики», которые следуют за паровозиком с закрытыми глазами. Ведущий проводит «состав» вагончиков по комнате. Делая остановки на станциях: «сухой бассейн», «колонны с пузырьками», «настенное панно», «напольная сенсорная дорожка». На каждой станции выполняется небольшое задание.

3. Рисунок «Мое пожелание участникам группы»

4. Релаксация.

5. Рефлексия.

8. Повторная диагностика:

1. Проективный тест «Кактус» М.А. Панфиловой. Данный тест предназначен для определения состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивности.

2. Тест школьной тревожности Филипса. Цель: определить уровень и характер тревожности, а также выявить область действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги.

3. Анкета школьной мотивации Н. Глускановой. Цель: выявляются ведущие тенденции в сфере отношений обучающихся к школьному обучению.

4. Цветовой тест Люшера. Цель: определение нервно-психического напряжения, работоспособности.

5. Проективные методики «Рисунок несуществующего животного», «Дом, дерево, человек»

Раздел 3. учебно - тематический план.

№	Тема	Цель	Кол-во часов
1.	Первичная диагностика психоэмоционального состояния.	Определение индивидуальных особенностей, выявление специфики психоэмоционального	1

		состояния участников	
2.	«Удивительный мир» (ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ)	познакомить детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, сформировать заинтересованность к работе с оборудованием, установить доверие между психологом и детьми.	1
3.	«В мире эмоций» Коррекция и развитие эмоционального состояния	снижение эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения, достижение состояния релаксации.	5
4.	«Царство памяти, внимания и воображения» Коррекция и развитие психических процессов	развитие внимания, воображения, тактильных ощущений.	5
5.	«Ты, да я, да мы с тобою..» Коррекция и развитие коммуникативных умений	повышение уверенности в себе, сплочение группы, повышение внутригруппового доверия, создание благоприятного психологического климата в группе, актуализации личностных ресурсов участников и гармонизация психоэмоционального состояния	8
6.	«Зазеркалье»	Формирование элементов самоконтроля, саморегуляции	2
7.	«Калейдоскоп»	снижение эмоционального напряжения, развитие внимания, воображения, тактильных ощущений, достижение состояния релаксации.	5
8	«Космическая прогулка»	создание положительного настроения, развитие творческого воображения, стимуляция зрительных и тактильных	5

		анализаторов, достижение состояния релаксации.	
9	Прощальное занятие «До свидания, Мир чудес!»	завершение программы.	1
10	Итоговая диагностика психоэмоционального состояния	оценка актуального состояния участников после включения в деятельность, разработка рекомендаций	1
	Итого:		34часа

**Раздел4. Перечень учебно-методического обеспечения
Список используемой литературы:**

3. ЗавьялСенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
- Сенсорная комната : Практические рекомендации. Г.Г.Колос. –М.: АРКТИ, 2006
- Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: Союз, 1997.
- Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. — М., 1993.
- Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2000.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2001
- Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. — М., 1993.
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000.
- Матюшкин А.М. Творческий потенциал одаренности: структура и развитие// Психология сегодня. Т. 2. Вып. 1. М., 1996.
- Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М., 2002.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1995.
- Кулаков С.А. Психопрофилактика и психотерапия в средней школе. - СПб., 1996.
- .Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. – М. – Ярославль : Центр «Ресурс», 2002.
- Леонова А.Б. и др. Психопрофилактика стрессов. М., 1993.
- Лендрет Л.Г. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М.,1994.
- Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.

Календарно-тематическое планирование

№п\п	Наименование раздела и тем	Часы учебного
------	----------------------------	---------------

		времени
1	Первичная диагностика психо - эмоционального состояния.	1
2	«Удивительный мир сенсорной комнаты» вводное занятие	1
3	Раздел 1.«В мире эмоций»: 1.1 Мои эмоции и чувства	1
4	1.2Радость ,грусть	1
5	1.3Страх, злость	1
6	1.4Обида ,вина	1
7	1.5Обобщающие занятие.	1
8	Раздел 2.«Царство памяти, внимания, воображения»: 2.1 Запоминай-ка 1.	1
9	2.2 Запоминай-ка 2.	1
10	2.3 Внимание, внимание!! 1	1
11	2.4 Внимание, внимание!! 2	1
12	2.5 Давайте помечтаем!	1
13	Раздел 3.«Ты, да я, да мы с тобой» 3.1 Будем знакомы!	1
14	3.2 Что я знаю о себе?	1
15	3.3Учимся договариваться	1
16	3.4 Учимся слушать друг друга	1
17	3.5 Учимся доверять	1
18	3.6 Развитие вербальных и невербальных средств общения-1.	1
19	3.7 Развитие вербальных и невербальных средств общения-2.	1
20	3.8 Обобщающий урок	1
21	Раздел 4.«Зазеркалье» 4.1 Развитие самоконтроля	1
22	4.2Развитие саморегуляции	1
23	Раздел 5.«Калейдоскоп» 5.1«Отгадай настроение»(снижение эмоционального напряжения).	1
24	5.2«Уходи, злость, уходи!»(снижение эмоционального напряжения).	1
25	5.3 Развитие тактильных ощущений - 1.	1
26	5.4 Развитие тактильных ощущений - 2.	1
27	5.5Калейдоскоп чувств и ощущений (обобщающие занятие)	1
28	Раздел6.«Космическая прогулка» 6.1 Сквозь звезды (развитие творческого воображения,стимуляция зрительных тактильных анализаторов)-1	1
29	6.2 Сквозь звезды (развитие творческого воображения,стимуляция зрительных и тактильных анализаторов)-2	1
30	6.3 Сквозь звезды (развитие творческого воображения,стимуляция зрительных и тактильных анализаторов)-3	1
31	6.4 Звездочеты	1
32	6.5Обобщающие занятие	1
33	Прощальное занятие «До свидания, мир чудес!»	1
34	Итоговая диагностика.	1
ИТОГО		34 часа

