МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОБОРУДОВАНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Калуга 2019г.

**Применение сенсорной комнаты:**

* Психоневрологические нарушения;
* Неврозы и неврозоподобные состояния;
* Задержка психомоторного и речевого развития;
* Аутизм, адаптационные расстройства;
* Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
* Развитие двигательных функций.

Известно, что для многих детей с ОВЗ (заикание) адаптация к изменяющимся условиям является сложным испытанием. Ситуация новизны вызывает у любого человека некоторую степень внутренней напряженности, попадая в новую социальную среду, он также переживает эмоциональный дискомфорт. В случае несоответствия между требованиями, предъявляемыми новой социальной средой, и возможностями ребенка возникают явления дезадаптации, отражающиеся на темпе речи детей, их эмоциональном состоянии и поведении.   
 Одним из важнейших направлений коррекционно-педагогического воздействия при заикании является обучение контролировать свое психофизическое состояние.   
Способность ребенка к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире, и результативность любой деятельности.

А именно:

**Развитие и гармонизация эмоционально – волевой сферы детей:**

- психоэмоциональное развитие;

- снятие психоэмоционального и телесного напряжения (психоэмоциональная разгрузка);

- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, умения расслабляться, освобождаться от напряжения;

- развитие умение управлять своим телом, дыханием;

- развитие умение передавать свои ощущения в речи;

- тренировка стрессоустойчивости;

- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;

- развитие позитивного отношения к себе и к окружающему миру;

- развитие уверенности в себе.

**Развитие коммуникативной сферы воспитанников:**

- развитие эмпатических чувств, желания оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;

- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;

- коррекция негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

**Развитие психических и познавательных процессов дошкольников:**

- развитие произвольности внимания, его устойчивости и переключаемости;

- развитие памяти, мышления, воображения, восприятия (зрительное, тактильное, слуховое), умственных способностей;

- развитие координации, в том числе зрительно – моторной.

- сенсорное развитие (цвет, форма, величина);

- формирование пространственных представлений.

**Для осуществления поставленных задач применяться методы работы в сенсорной комнате такие как:**

- игры и игровые упражнения на развитие восприятия, памяти, внимания, речи, воображения, мышления;

- игры и игровые упражнения со специальным оборудованием для развития восприятия, памяти, внимания, речи, воображения, мышления;

- дыхательные упражнения;

- психогимнастика;

- коммуникативные игры;

- релаксационные упражнения;

- наблюдения, беседы;

- элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией;

- ролевые игры, театрализации, драматизации;

- элементы психодраммы;

- песочная терапия;

- музыкотерапия со звуками природы и животных.

Сенсорная комната оборудована по модульному принципу, что позволяет использовать их для релаксации и развития детей, с ограниченными возможностями здоровья.

Возможности использования сенсорной комнаты:

 1. Сеансы в сенсорной комнате раскрепощают ребенка, создают необходимый для дальнейшей работы положительный эмоциональный настрой.

2. Ребенка особенно привлекают ситуации, когда его действия вызывают эффект. Появление разноцветных пузырьков в Пузырьковой колонне, причем цвет пузырьков и темп изменения их  цвета выбирает ребенок, управляя процессом с помощью интерактивного  кубика, зажигание разноцветного дождя («Аквалампа»), произвольное мысленное путешествие в пространстве: берег океана, дождливый день, солнечная опушка леса, где поют птицы («Волшебный шар»)  и т.д. Это помогает создать для ребенка ситуации успеха и через это повысить его самооценку.

3. Предоставленная ребенку возможность самому выбирать сенсорную панель, самостоятельно взаимодействовать с ней, свободно двигаться в пространстве сенсорной комнаты создает предпосылки для развития у детей инициативы и самостоятельности, становится первым шагом в становлении произвольного поведения.

 4. Сенсорная комната используется для развития творческого воображения. Перед входом в сенсорную комнату детям рассказывают, что они сейчас попадут в волшебную комнату, а чтобы волшебство не исчезло нужно выполнять задания.Очень эффективно использование музыкальной релаксационной терапии. Она способствует снятию мышечного напряжения и как следствие развитию плавности речедвигательных механизмов. Во многих случаях музыка защищает от внутреннего стресса. Сидя на мягком мате и слушая музыку, ребенок представляет, что он находится на лесной полянке, на берегу моря и т.д.

5. Сеансы в сенсорной комнате помогают снять состояние психического дискомфорта, снизить эмоциональную напряженность. В работе с заикающимися детьми особенно эффективными становятся сеансы релаксации. Наблюдения за поднимающимися разноцветными пузырьками, за бегущими огоньками на струях  «волшебного» дождя, надолго привлекают детей, развивая устойчивость и концентрацию внимания. При этом ребенок свободен от контролирующей и направляющей роли взрослого.

6. Важным преимуществом сенсорной комнаты является возможность проведения комплексной коррекции. Например, если у ребенка с диагнозом «логоневроз» отмечается повышенная тревожность, сниженный эмоциональный фон, замедленные темпы развития наглядно-образного мышления, воображения, мелкой моторики, то занятия в сенсорной комнате позволяют развивать и мелкую моторику через игры с сенсорным панно и воображение через создание,  рассматривание и описание фантастических узоров на столе для рисования песком, и снижать эмоциональную напряженность через релаксацию. При всех видах речевых нарушений сеансы являются составной частью общей психокоррекционной работы.

Атмосфера релаксационной комнаты погружает детей в мир игры, музыки, сказочных превращений, наполненный элементами новизны. Такое искусственно созданное пространство дает возможность освобождаться от напряжения и фрустрации повседневной жизни.

Успешной реализации программы по преодолению заикания, достижению поставленных целей и задач способствует использование специальных средств и оборудования сенсорной комнаты:

**Специальное оборудование**:

***Предупреждение:*** *светоэффекты и светомузыку можно использовать, зная, что в группе нет детей с эписиндромом.*

***Рекомендации:***

Детям 5-7 лет на первых порах бывает довольно трудно сконцентрироваться, они плохо представляют себе смысл деятельности. Следует учесть и специфику мышления ребенка. Если, например, он слышит фразу: "Моя рука теплая", то к себе эти слова не относит. Также на первой стадии обучения формулам самовнушения он не относит к себе фразы типа "твоя рука теплая". Как правило, он отрицает эти установки в силу конкретики своего мышления.

У детей с логоневрозом недостаточно сформирована речь, а т.к. речь выполняет коммуникативную, регулирующую и программирующие функции, то именно речь побуждает к действию, и понимание инструкции является главным компонентом целенаправленной (произвольной) деятельности. А произвольная деятельность в этом возрасте не достаточно развита.

Эффективно использование образов сказочных персонажей, любимых детьми животных, с которыми они легко и с удовольствием себя отождествляют. Поэтому следует составлять соответствующие возрастному восприятию детей тексты, чтобы они легко могли войти в нужный образ. Кроме того, эти тексты должны содержать завуалированные в образах команды входа в состояние релаксации и выхода из нее. Ребенок, выполняя действие, учиться контролировать себя с помощью проговаривания задания. Если удается достичь хорошего уровня представления действия в сознании ребенка, то мысли его превращаются в действительность и происходит релаксация.

Обычно дети хорошо реагируют на такие и подобные им тексты:

*"Котики бегали, и устали, и на коврик прилегли. И беленький котик Ваня прилег, и черненький котик Сеня прилег, и шустрый котенок Таня прилегла. Лапки котята вытянули, лапки у котят становятся тяжелыми, теплыми: и у котика Тани теплые, и у котика Толи теплые, и у котика Андрюши теплые и тяжелые, никак не поднять. Всем тепло и хорошо лежать на мягком коврике. Закрываются глазки котят: заснул котенок Ванюша, слипаются глазки у кошечки Ирины. Спят котики. Снится им зеленая полянка, теплое солнышко... Отдохнули котики, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки!"*

**Примечание:** некоторым детям, особенно испытывающим сложности в обучении, бывает трудно представить мысленную картину. В этом случае поможет направленное воображение. В результате, увидев предложенные им образы, дети смогут создавать собственные.

Эффективность занятий определяется по следующим показателям:

* общее оздоровление и укрепление организма, развитие двигательных навыков, развитие сознательного управления движениями (быстроты реакций, координации движений и др.), развитие организованности, дисциплины;
* совершенствование мелкой моторики (движения пальцев становятся более точными, ловкими, произвольными, согласованными);
* совершенствование сенсорных представлений;
* развитие произвольного внимания, памяти, речи, мыслительных способностей.
* у детей должно сложиться ощущение цельности, ясности и надежности собственного тела, как необходимых контактов физического и эмоционального благополучия.
* благодаря освоению навыков прсихосаморегуляции снизится двигательная активность у гиперактивных и тревожных детей.
* формирование более позитивных поведенческих установок у детей с логоневрозом.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 года . Количественный состав группы 5-6 человек.

**Этапы работы:**

***Подготовительный этап.***

Индивидуальная работа (2-3 занятия). Знакомство с комнатой психологической разгрузки и возможностями оборудования. Обучение навыкам глубокого дыхания и поэтапного расслабления всех мышечных групп.

***Основной этап.***

Групповая работа, направленная на выполнение конкретных задач занятий. Каждое занятие включает в себя:

1. Вводную часть (5 мин).

На этом этапе важно настроить детей на занятия в кабинете. Предлагаются задания на установление контакта между детьми, способствующие созданию благоприятной рабочей атмосферы.

2. Основной этап (20 мин.)

Обучение конструктивным формам снятия стресса и расслабления, снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов. На этом этапе детей обучают навыкам последовательного расслабления мышц тела, кратковременным способам расслабления (как всего тела, так и отдельных мышечных групп). Для этой цели используются методы направленного фантазирования, музыкальная релаксационная терапия, рассказывание сказок. Расслабляющие упражнения и игры (релаксация) для детей.

3.Заключительный этап (восстанавливающий) (5-мин.).

Для обучения детей навыкам регуляции эмоционального состояния предлагается картотека игр и упражнений.

**Игры и упражнения для установления контакта с помощью речевых и неречевых средств.**

Упражнение **«Дружба начинается с улыбки».** Сидящие по кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).

**Дыхательные и стимулирующие упражнения.**

Обучение детей четырехфазным дыхательным упражнениям (3-5 раз), содержащим равные по времени “вдох - задержка - выдох - задержка” фазы; соединение дыхания и движения.  
Тренировка делает диафрагмальное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно. При правильном выполнении упражнение успокаивает и способствует увеличению длительности голосоподачи. Со временем отмечается увеличение объема легких, усиливается газообмен и улучшается кровообращение, под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. При проведении дыхательных упражнений используется соляная колонна.

**«Живые шарики»**

**Цель:** тренировка диафрагмального дыхания.

**Ход игры**: ребенок лежи в бассейне, на его грудь набрасываются шарики. Ребенок наблюдает, как поднимаются и опускаются шарики при вдохе и выдохе, затем под инструктажем логопеда учится контролировать правильность дыхания.

**«Маятник»**

**Цель игры.** Воспитание правильного дыхательного темпа.

**Ход игры.** Дети сидят «по-турецки», руки на затылке. Спокойный вдох, пауза в три секунды, наклон вперед — выдох. Возврат в исходное положение — вдох. Повторить 3—4 раза.

**«Сбор урожая»**

**Цель игры.** Формирование правильного дыхательного ритма.

**Ход игры.** Дети стоят прямо, поднимают руки вверх, чтобы достать яблоки (шарики) с высокой ветки, — вдох. Пауза в три секунды. Ведь яблоки надо достать и сорвать. Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз — выдох. Яблоки(шарики) надо положить в корзинку. Повторить 3—4 раза.

**«Сыграем на гармошке»**

**Цель игры:** формирование правильного ритма дыхания.

**Ход игры:** Дети стоят прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох, пауза в три секунды. Наклон в левую сторону — медленный выдох. Правый бок растягивается, как гармошка. В исходное положение — вдох. Пауза в три секунды. Наклон в правую сторону — медленный выдох. Растягивается левый бок, как гармошка. Повторить 3—4 раза.

**«Погреемся»**

**Цель:** воспитание равномерности дыхания и плавности выдоха.

**Ход игры:** дети вдыхают через нос и плавно выдыхают через рот, как бы согревая руки. Повторить 3-4 раза.

**Игры на расслабление мышц по контрасту с напряжением.**

При заикании часто появляется сильное напряжение в органах речи, дети не могут сами избавится от него. Они нервничают и заикание усиливается, с помощью этих упражнений дети учатся преодолевать избыточное мышечное напряжение. Все упражнения выполняются под музыку для релаксации.

**«Шарфики для медвежат»**

Дети-медвежата вышли на улицу, очень холодно (напряжение мышц рук, тела, шеи, головы), пришла мама и раздала медвежатам шарфики (каждый ребенок получает светящееся волокно из пучка фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»), чтобы они больше не мерзли (расслабление мышц). Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

**«Кулачки»**

**Цель.** Обучать детей расслаблению рук, фиксируя их внимание на приятном состоянии расслабленности.

**Ход игры.** Дети сидят на матах, руки лежат на коленях, ноги слегка расставлены.

Логопед показывает и помогает принять детям позу покоя. Затем логопед произносит:

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, крепко, с напряженьем

Пальчики прижаты.

Большой палец прижат к остальным.

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Логопед подходит к каждому ребёнку, приподнимает и роняет расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

**«Пружинки»**

Цель. Расслабление мышц ног.

Ход игры. Дети сидят на матах, руки лежат на коленях, ноги слегка расставлены.

Логопед просит детей поставить ноги на пяточки и во время произнесения текста логопедом с силой прижать носочки к полу.

Что за странные пружинки

упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок – отдыхай!

Ноги расслабить.

Ноги не напряжены и расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко… ровно… глубоко…

**«Лошадки»**

**Цель игры:** обучать детей расслаблению ног.

**Ход игры**: дети стоят полукругом. Логопед предлагает детям превратиться в лошадок. Дети-лошадки стоят долго на морозе, им надо согреться. Дети держат руки перед грудью несколько напряженно, стоят на одной ноге. Вторая нога, согнутая в колене, касается носком пола. Роняют расслабленные руки, меняют ногу. Возвращаются в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

**«Сильные-слабые»**

**Цель игры:** обучать детей расслаблению рук.

**Ход игры:** дети стоят. Логопед рассказывает им, какие сильные кисти рук у боксеров, гребцов, показывает, как выполнять упражнение (сильно сжимает пальцы рук). Дети повторяют. Логопед рассказывает дальше, как сильно упираются боксеры и гребцы ногами, дает образец. Дети сильно сжимают пальцы ног, прижимая их к полу. А потом спортсмены отдыхают. Дети с силой расправляют пальцы рук и ног и расслабляются, уронив руки вдоль туловища. Отдохнув, «спортсмены» снова начинают тренировку.

**«Силачи»**

**Цель:** коррекция нарушений моторики средствами релаксации.

**Ход игры:** Взяли тяжелую гирю правой рукой, поднимаем вверх, поднимаем, подняли, подержали, бросили. (Дети с напряжением медленно поднимают правую руку вверх, затем расслабленно бросают ее вдоль туловища, то же — с левой рукой.) Мы поднимаем тяжелую штангу двумя руками.

Нагнулись, взяли штангу, поднимаем, поднимаем, вверх потянулись руками, держим штангу, бросили. (Дети расслабленно бросают руки вдоль туловища.)

Мы сильные. (Дети с напряжением сгибают руки в локтях и прижимают сжатые кулачки к груди.) Мы слабые. (Руки бессильно падают вниз. Повторяют 2—3раза.) Мы отдыхаем после зарядки. Сядьте на маты удобно. Руки лежат на коленях. Глазки закройте, отдыхайте... Отдохнули. Глазки откройте, посмотрите на меня.

**Обыгрывание ситуаций** (используется оборудование сенсорной комнаты).

*Медведь в берлоге.* Осень. Медведь выбирает место для берлоги, ложится и засыпает. Зима. Медведь находится в зимней спячке. Весна. Медведь просыпается, вертит головой, вытягивает поочередно ноги, зевает, потягивается, а затем выходит из берлоги. Лето. Медведь лакомится малиной и ловит рыбу.

*Медвежата и пчелы.* Медвежата мед искали, дружно дерево качали. Показать, как раскачивается дерево. Изобразить, как медведь залезает на него, запускает лапу в улей, ест сладкий мед, выражая удовольствие. Пчелы нападают и жалят медведя, ему больно. Показать, как медведь отмахивается, бежит, а затем прыгает в воду. Изобразить: вам жалко медведя.

**Воздушно-пузырьковая колонна.**

* ***«Поймай взглядом»***

Цели: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Дети рассматривают происходящее в колонне.

* ***«Посчитаем пузырьки»***

Цели: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки), предлагает посчитать количество пузырьков. Дети считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

* ***«Верх – низ»***

Цели: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации, совершенствование ориентировки в пространстве.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Дети определяют расположение рыбок.

* ***«Прятки»***

Специалист говорит детям, что за колонну с пузырьками и шариками можно спрятаться и предлагает поиграть: один ребенок прячется, а другие его ищут. Взрослый спрашивает: «Где Саша?». Когда он находит визуальный контакт с ребенком, то произносит: «Ку-ку». В этом время все дети прячутся за колоннами и, выглядывая из-за них, кричат: «Ку-ку».

* ***«Поднимаем пузырьки»***

Дети встают напротив колонн с пузырьками и шариками и представляют, будто бы они поднимают шарики и пузырьки вверх. При выполнении этого упражнения дети должны почувствовать напряжение в мышцах рук при подъеме шариков вверх и расслабление в момент опускания шариков вниз. Пару минут дети отдыхают. Затем упражнение повторяется (несколько раз).

* ***«Собираем орешки»***

Педагог становится мамой-медведицей, а дети ее медвежатами. Медведица просит медвежат собрать кедровые орешки, но чтобы сделать это, нужно сорвать шишки и разломать их. Медвежата подходят к кедру (к колоннам с шариками), выбирают шишку-шарик и тянутся за ней до самого верха, представляя, что срывают шишки и с силой сжимают в руках («лапках»). Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют «лапки» вдоль тела — «лапки» отдыхают. Мама снова просит медвежат собрать орешки.

* ***«Мышата»***

Педагог предлагает детям превратиться в мышат. Они увидели сырные шарики, им захотелось есть. Все подбежали к колонне и стали «ловить» свои любимые (по цвету) лакомства. «Поймали», «поели», погладили свои животики. Сонным писком показывают, что хотят спать. Укладываются спать на маты.

* ***Сказка «День рождения рыбки»* (4-7 лет)**

***(Коррекция страха темноты).***

Психолог: Посмотри, в этой трубке живут маленькие рыбки. Видишь, какие они красивые. Хочешь, я расскажу тебе историю про них?..

В красивом озере жили рыбки. Они целый день плавали и резвились, любили играть в прятки и догонялки, а когда наступала ночь, заплывали, под водоросли и засыпали. Но одна желтая рыбка очень боялась темноты, и чтобы не видеть ее, не играла с остальными в догонялки, а задолго до ее наступления заплывала под теплые водоросли и засыпала. Однажды был день рождения красной рыбки. На ее празднике другие рыбки танцевали, пели и веселились. Стало темнеть. Желтая рыбка очень хотела еще побыть на дне рождения, но очень боялась наступления темноты. Мама именинницы сказала, что скоро будет праздничный салют. Желтой рыбке так хотелось посмотреть на него, ведь она никогда не видела салют!

Стало еще темнее, а потом еще и еще. Маленькая желтая рыбка испугалась, забилась в уголок и зажмурила глаза. Вдруг раздался сильный шум: бах, бах, бах! Все стали радостно кричать. Рыбке было интересно узнать, чему все так радуются. Она потихоньку приоткрыла один глаз, потом другой и увидела, как множество разноцветных огоньков то зажигается, то гаснет. Это был салют, самый первый в ее жизни. Рыбке очень понравилось это зрелище. Когда салют закончился, остальные рыбки продолжили свои игры, а наша маленькая желтая рыбка огляделась по сторонам: красная рыбка танцевала, зеленая и синяя играли в догонялки, оранжевая ела вкусный торт… С неба сквозь толщу воды дно озера освещала луна, и было совсем не страшно, а красиво. Водоросли при лунном свете переливались разными цветами, казалось, они тоже светятся. Наша рыбка была очень удивлена, ведь то, чего она так боялась, оказалось завораживающим и интересным зрелищем.

**«Звездный дождь» (пучок фиброоптических волокон).**

* ***«Сжимаем в кулачке»***

Цели: развитие восприятия свойств и признаков предмета, развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.), показывает, как можно собрать волокна в ладошке.

* ***«Наматывание»*** (на палец, на ладонь, на руку)
* ***«Заплетем косу»***

Педагог предлагает всем вместе расчесать волшебные волосы, что бы они стали красивыми, дети гладят, расчесывают фиброоптические волокна.

Работу по развитию зрительного восприятия необходимо начинать с плетения цветных (сверкающих) шнуров (используется пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»). В процессе этой деятельности дети, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, могут сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения также помогают развитию произвольности.

* ***«Узелки»***
* ***«Фигуры»***

Из светящихся нитей (пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь») по примеру взрослого дети выкладывают разные геометрические фигуры. Затем они делают из них дороги и катают по ним воображаемые машинки (если ребенку трудно играть воображаемой машинкой, можно использовать игрушку).

* ***«Поймай нить» (3-6 лет).***

Цель: развитие восприятия, внимания.

Взрослый обращает внимание детей на то, как нити переливаются разными цветами, называет их. Далее педагог предлагает поиграть: взрослый называет цвет, а дети ловят нити нужного цвета. Как только цвет меняется – отпустить.

* ***«Волшебные нити» (5-7 лет).***

Цель: сплочение, развитие коммуникативных навыков, формирование мотивации к общению со сверстниками, преодоление негативных эмоций по отношению к ним.

Взрослый предлагает детям лучше узнать друг друга с помощью волшебных нитей: один из детей берет в руки нить и называет какое-нибудь хорошее качество другого ребенка. Педагог: «Держи нить и не отпускай, она поможет запомнить это качество». Далее дети поочередно называют положительные качества друг друга, набирая в руки все больше нитей.

Педагог: «Посмотрите, сколько у вас хороших качеств! Каждая нить – это что-то хорошее, а нитей у вас очень много. Теперь вы знаете, какие хорошие ребята ходят вместе с вами в одну группу. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь!

* ***«Нити силы» (4-7 лет).***

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе.

Педагог: «Это волшебные нити. Возьми одну из них. Скажи, какой ты?...(ребенок говорит: «Я самый…»). Возьми еще одну ниточку и опять скажи, какой ты…(перебирая нити, ребенок называет свои качества). Вот как много в тебе хорошего! (педагог повторяет несколько качеств). Ты – молодец!

**Сухой бассейн.**

**Игры и упражнения в сухом бассейне** направлены на

* Формирование сенсорных представлений (цвет, форма, величина, качество, пространственная ориентация);
* Стимуляцию гностических процессов (зрительных, тактильных);
* Развитие психических процессов (целостное восприятие, слуховую, зрительную, кинестетическую память, произвольное внимание, наглядно-действенное, наглядно-образное мышление, воображение);
* Релаксацию (произвольное и непроизвольное расслабление мышц тела);
* Самомассаж, опосредованный массаж.

* «Спрячем ручки». Дети, лежа на животе, погружают на дно бассейна руки.
* «Погреем ножки». Дети сидят в бассейне произвольно и погружают на его дно ноги.  Можно дополнительно  набрасывать на ноги шарики руками.
* «Сильные ножки». Дети сидят в бассейне, прислонившись спиной к бортику. По сигналу педагога они отталкивают от себя шары ногами.
* «Ловкие ноги». Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.
* «Жучки». Упражнение выполняется лежа на спине. Дети одновременно поднимают руки и ноги и двигают ими, словно лапками.
* «Строим домик». Дети сидят в бассейне произвольно и руками строят горку из шаров.
* «Отдых». Ребёнок лежит в бассейне на спине. Взрослый просит ребёнка закрыть глаза и слушать его голос. Педагог предлагает ему представить, что он находится в воде озера, вода теплая, ласковая, вокруг спокойно и тихо, ребёнку хорошо и приятно. В процессе упражнения напряжение чередуется с расслаблением, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.
* «Расслабление». Ребёнок лежит в бассейне. Взрослый говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 секунд). А теперь расслабься, отдохни – твое тело стало лёгким как перышко».
* «Релаксация». Ребёнок лежит в бассейне на спине. Взрослый предлагает ему расслабиться, произнося релаксационный текст: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я легкий, как шарик. Я добрый и приветливый со всеми. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!». В процессе упражнения мышцы расслабляются, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.
* «Дай шарик». Игра состоит из трех этапов.

Первый этап – сличение цвета. Педагог показывает ребенку шарик и просит: «Дай такой же» или «Дай шарик такого же цвета».

Второй этап – выбор цвета по вербальной инструкции: «Дай мне красный шарик».

Третий этап (для говорящих детей) – педагог, показывая шарик, спрашивает: «Какого цвета этот шарик?».

Игра направлена на развитие зрительного восприятия цвета.

* «Сортировка». Нахождение в бассейне всех шариков заданного определённого цвета (4 основных цвета) и сортировка их на группы по цвету.
* ***«Найди ежика» (3-7 лет)***

Цель: развитие тактильных ощущений, снятие эмоционального напряжения.

Взрослый предлагает среди волшебных шариков искать маленьких ежиков (массажные мячики или игрушки).

* ***«В гостях у волшебных шариков» (3-7 лет)***

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений, развитие лексико-грамматического строя речи.

Взрослый: «Ребята, предлагаю вам зайти в гости к волшебным шарикам. Посмотрите, сколько их! (Дети забираются в сухой бассейн). Давайте возьмем по одному шарику и расскажем, какие они (цвет, форма, свойства). Покатайте его между ладошек… Теперь положите обратно, потрогайте другие шарики вокруг себя. Какие они? Эти шарики забирают усталость, плохое настроение. Поиграйте с ними».

* ***«Озеро» (3-7 лет)***

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

Педагог: «Это волшебное озеро. Сейчас мы в нем искупаемся. Заходите постепенно: сначала опустите правую ногу – чувствуете, как ей стало приятно? Затем опустите левую ногу – стало еще приятнее. Присядьте. А теперь потихоньку ложитесь. Вы полностью погрузились в волшебное озеро и можете поплавать в нем. Плавая, вы прикасаетесь к шарикам, и это очень приятно. Плавайте и получайте все больше приятных ощущений.

* ***«Море шариков»***

Цель: развитие тактильных ощущений, пространственного восприятия, воображения.

Педагог предлагает детям представить, что они плавают в море. Дети имитируют плавание (звучит спокойная музыка). В конце упражнения дети рассказывают о своих ощущениях и настроении.

* ***«Достань со дна»***

Цель: развитие тактильных ощущений и мелкой моторики.

Взрослый прячет на дне бассейна несколько предметов, дети находят их.

Усложнение: спрятать более мелкие предметы.

* ***«Кто больше?»***

Цель: развитие зрительного восприятия, ловкости рук.

Задача: набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

Усложнение: собирать шарики определенного цвета.

**Тактильный стенд**

* Найди и дотронься до зелёного (красного, желтого, синего).
* Найди колючее, гладкое, шершавое и т.д.
* Найди и покажи.
* Найди на ощупь.
* Опиши предмет.
* Определение и сравнение формы геометрических тел.
* Тренинг творческих тактильных восприятий.
* Для старших детей: найти детали из дерева, ткани, пластика, металла.
* Для старших детей: мне приятно трогать эту деталь (этот материал) и неприятно этот, потому что он… (назвать тактильные ощущения).
* Предварительно потрогав все детали стенда, высказаться на тему «Моё настроение сегодня похоже на эту часть». Попросить высказать других ребят их мнение.
* Коллективное или индивидуальное сочинение сказок с ориентировкой на тактильные ощущения от материалов.

**Музыкально-шумовой стенд**

* Узнай звук,  что звучит?
* Любимый звук.
* Запомни и повтори.
* Тихо, громче, громко.

**Сенсорная тропа.**

***«Ручками, ножками»***

Используемое оборудование: сенсорные тропы.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, координации движений.

Ход упражнения: Ребенку предлагается пройти по тропинке, следя сначала за тем, чтобы каждая рука побывала на каждой части тропы, затем за каждой но- гой, и за руками и ногами вместе. Желательно, чтобы ребенок в итоге смог пройти тропинку, руками и ногами наступив на каждую часть тропы.

***«Цвет тропинки»***

Используемое оборудование: сенсорные тропы.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, формирование восприятия цвета.

Ход упражнения: Ребенку предлагается пройти по тропинке, называя цвет каждой части сенсорной тропы.

**Песочница с подсветкой**

***«Поздоровайся с песком»***

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильного восприятия, регуляция мышечного напряжения, расслабление, умение описывать свои ощущения.

Ход упражнения: Педагог предлагает «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка: дотрагиваться поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно; легко/с напряжением сжать кулачки с песком, затем медленно высыпать его в песочницу; дотрагиваться до песка внутренней и тыльной стороной ладони поочередно; перетирать песок между пальцами, ладонями. Далее обсуждаются чувства, которые испытывал ребенок, дотрагиваясь до песка.

***«Песочный дождь»***

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильного восприятия, регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Ход упражнения: Ребенку предлагается сначала медленно, а затем быстро сыпать песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь педагога, на свою ладонь.

***«Почувствуй»***

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильного восприятия, снятие мышечного напряжения.

Ход упражнения: Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, педагог сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем меняются ролями.

***«Песочный ветер****»*

Используемое оборудование: песочница с подсветкой, тонкая трубочка.

Цель: научить управлять вдохом и выдохом гимнастика органов дыхания.

Ход упражнения: Ребенок младшего и среднего дошкольного возраста учится дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить выдувать углубления, ямки на поверхности песка.

***«Следы»***

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Ход упражнения: Ребенку предлагается показать на песке следы животных: -«идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок; -«прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях; -«ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук (ладонями) делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях); -«бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом); Можно предложить ребенку представить свое фантастическое животное и оставить на песке самые разнообразные следы.

***«Сокровища»***

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, внимания, воображения.

Ход упражнения: Педагог закапывает в песочнице один, пять или много камушков-сокровищ и предлагает ребенку их найти.

***«Солнце»***

Используемое оборудо- вание: песочница с под-светкой. Цель: развитие тактильной чувствительности, внима-ния, воображения. Ход упражнения: Педагог рисует на песке круг, говорит, что это солнце, и солнышко радостное, рисует ему глазки и улыбку. Затем вместе с ребенком рисуют лучики солнцу. Далее психолог рассказывает, что выглянула туча, и пошел дождь, ребенку предлагает посыпать солнышко дождем, пока оно не исчезнет. Затем педагог говорит, что дождь закончился и солнце выглянуло из-за туч, снова рисуют вместе с ребенком радостное солнце.

**Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:**

* хлопки (ладонями, кулаками);
* самомассаж головы;
* самомассаж ушных раковин;
* самомассаж стоп;
* массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
* работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравновешивают психику.

***Расслабляющие релаксационные игры и упражнения с использованием сенсорного оборудования***

***«Солнце»***

Используемое оборудование: зеркальный шар, световой проектор, магнитофон, воздушно-пузырьковая колонна, пуфы-груши, диван.

Цель: снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения, снятие тревожности, агрессии, создание положительного эмоционального фона.

Ход упражнения: Звучит спокойная приятная релаксационная музыка. Психолог: «Представь себе теплый летний день. Ты лежишь на зеленом лугу, на мягкой траве, над тобой голубое небо и ласковое солнце. Вокруг все спокойно и тихо. Ты ощущаешь свежесть и чистоту воздуха. Солнце ярко светит, и ты чувствуешь себя все лучше и лучше. Ты чувствуешь, как солнечные лучи касаются твоих рук, ног, согревают тебя. Тебе легко дышится. Ты ощущаешь всем телом солнечное тепло. Каждая частичка твоего тела наслаждается покоем и солнечным теплом, покоем и теплом. Твое тело купается в живописной энергии света. Твои чувства проникнуты его теплом и спокойствием, теплом и спокойствием. Но вот ты снова в детском саду. Потянись и на счет «три» открой глаза. Ты чудесно отдохнул. Ты полон сил и энергии».

***«Волшебный сон»***

Ход упражнения: Звучит спокойная приятная релаксационная музыка. Психолог: «Устраивайся поудобней. Закрой глаза. Дыши ровно и спокойно. Дадим нашим рукам и ногам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Прислушайся к своему дыханию. Дыхание ровное и спокойное. Ровное и спокойное. Позволь своему телу расслабиться и отдохнуть. Послушай, что я хочу тебе рассказать… Я знаю, ты сегодня устал. Предлагаю тебе немного отдохнуть. Вокруг все тихо и спокойно, тихо и спокойно. Ты дышишь легко и свободно, легко и свободно. Удобная поза дает ощущение приятного покоя и отдыха. Ты погружаешься в волшебный сон.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают…

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза)

Шея не напряжена и расслаблена…

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляется (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать.

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем и повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!».

***«Летняя ночь»***

Ход упражнения: Звучит релаксационная музыка.

Педогог: «Ложись поудобнее, расслабься». Педогог включает проектор, направляет его на зеркальный шар. «Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Ты чувствуешь себя абсолютно спокойным и счастливым. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все твое тело: лоб, лицо, шею, живот, спину, руки, ноги… Ты чувствуешь, как тело становиться легким, теплым, послушным. Дышится легко и свободно. Ты спокойно отдыхаешь, Сном волшебным засыпаешь. Дышится легко, ровно, глубоко. Дышится легко, ровно, глубоко. Ветерок обдувает твое тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Потянуться, улыбнуться и открыть глаза и встать! Ты полон сил и энергии. Постарайся сохранить это ощущение на весь день».

***«Отдых на море»***

Ход упражнения: Звучит приятная релаксационная музыка с шумом морских волн.

Педогог: «Ляг на спинку поудобнее, закрой глаза и слушай мой голос. Представь себе, что ты находишься в прекрасном месте – на берегу моря. Чудесный летний день! Голубое небо, теплое солнце… Ты чувствуешь себя спокойным и счастливым. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все ваше тело: лоб, лицо, спину, живот, ручки и ножки. Ты чувствуешь, как тело становится легким, сильным, послушным. Тебе тепло и приятно. Лучики солнышка ласкают твое тело. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Ты открываешь глаза – ты полон сил и энергии. Постарайся сохранить эти ощущения на весь день».

***«Лес»***

Ход упражнения: Звучит приятная релаксационная музыка со звуками леса.

Педогог: «Давай отдохнем. Ложись удобнее, закрой глаза и слушай мой голос. Представь себе, что ты в лесу в прекрасный летний день. Вокруг тебя много красивых растений, ярких разноцветных цветов. Ты чувствуешь себя совершенно спокойным и счастливым. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Ты чувствуешь, как тело становится легким, ветер - сильным и послушным. ветерок обдувает твое тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным – хочется встать и двигаться. Ты открываешь глаза, ты полон сил и энергии. Постарайся сохранить это ощущение на весь день».

***Источники:***

1.        Темная сенсорная комната — мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. В. Л. Жевнерова, Л. Б. Баряевой, Ю. С. Галлямовой. — СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой,  2011.

2. Баряева Л.Б., Галлямова Ю.С. и др. Игра и игрушка: инновационная среда развития ребенка: Учебно-методическое пособие. - СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой,  2011.

3. Янчук М.В. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы. – Волгоград: Учитель, 2013.

4.        Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

5. Самойлович Е.Р., Богун О.В. Игры и упражнения для проведения в темной сенсорной комнате. – Справочник педагога-психолога. Детский сад. № 11-2014г.

6. Раченко Т., Каракулова О. Игры в «сухом бассейне». – журнал «Обруч», № 4-2002г.

7. ООО «МисэН» Фантастический мир «Сборник методических пособий для работы в Сенсорной комнате».

8. ОльшанскаяЕ.В. «Занятия с дошкольниками».

9. Medical-Group «Примеры проведения занятий в сенсорной комнате».

10.Рогов Е. И. Эмоции и воля. — М.: ВЛАДОС, 1999.

11. Мартынов С.М. «Здоровье ребенка в ваших руках». — М.: Просвещение, 1991.

12. Монина Г.Б, Н.В.Раннала. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009.

13.Сенсорная комната: Аннотация и методические рекомендации по использованию. — СПб.: Альма, 2007.

14. Интернет-ресурсы: [http://www.nsportal.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.nsportal.ru&sa=D&ust=1463061184277000&usg=AFQjCNH9XzXmpz-vnVfynyfWZ8nhDtXz2g);  [http://www.medical-group.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.medical-group.ru&sa=D&ust=1463061184277000&usg=AFQjCNEUK1mUhQy3NypHlBAY_bJFcf82Fw);  [http://www.orlenok-kmv.ru/sensory.html](https://www.google.com/url?q=http://www.orlenok-kmv.ru/sensory.html&sa=D&ust=1463061184278000&usg=AFQjCNF-zN1mqBmLq02mjqPc15tO9KcZvg);  [http://akvamarin.kz](http://akvamarin.kz/); [http://festival.1september.ru](https://www.google.com/url?q=http://festival.1september.ru&sa=D&ust=1463061184278000&usg=AFQjCNFazM41Ky1gmIPjRBOKx8NQgwtdmQ).