

ПРИНЯТ  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ "Детский сад №61  
протокол № 1  
от "01" августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 61»  
г.о. Самара

М.В. Иерусалимова



**Программа по оптимизации эмоциональных состояний  
«Вместе весело играть»  
для детей дошкольного возраста с ОВЗ в сенсорной комнате.**

Автор: педагог - психолог Абанина О.А.

Наименование Программы	Программа по оптимизации эмоциональных состояний для детей дошкольного возраста в комнате с сенсорным оборудованием «Вместе весело играть».
Основания для разработки Программы	- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" - Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" - Устав учреждения
Заказчик Программы	Родительская общественность, администрация ДОУ
Исполнитель программы	Педагог – психолог
Целевая группа	Для детей 3-7 лет, посещающих дошкольное учреждение (Задержка психического развития; Тяжелые нарушения речи; Расстройство поведения и общения расстройство (аутического спектра (РАС) и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ); Комплексное нарушение развития
Составители программы	Педагог – психолог Абанина Оксана Анатольевна
Цель Программы	Профилактика эмоционального напряжения в условиях сенсорной комнаты у детей дошкольного возраста. Повышение уровня сенсорного развития детей. Создание условий, облегчающих адаптационный период детей в ДОУ.
Задачи Программы	1. Восстановление эмоционального комфорта. 2. Снятие тревоги, создание чувства безопасности, незащищенности. 3. Выражать свои чувства и распознавать чувства других людей. 4. Привитие навыков социального поведения. 5. Смягчение эмоционального дискомфорта у детей. 6. Развитие нравственных качеств. 7. Повышение активности и самостоятельности детей. 8. Формирование и коррекция нарушений в общении. 9. Сформировать консультативный блок информации и методов повышения уровня психолого-педагогической компетентности родителей.

Ожидаемые конечные результаты	-снятие эмоциональной напряженности, -поддержка положительной самооценки. -создание позитивного настроения, -усиление конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств, -развитие продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми, в возможности осуществить саморуководство и саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.
Сроки и этапы реализации программы	2019-2020 учебный год

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

Пояснительная записка

1.1.1. Цель и задачи программы

1.1.2. Принципы коррекционной-развивающей программы

1.2. Планируемые результаты освоения коррекционной-развивающей программы

### **Раздел II.**

### **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Содержание коррекционной-развивающей работы

2.2. Учебный план.

2.3. Возрастные особенности детей

2.4. Взаимодействие с семьей и педагогами.

### **Раздел III.**

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.2. Оформление предметно-развивающей среды

3.3. Перечень методических пособий

3.4. Литература, интернет ресурсы

Приложение №1 – конспекты занятий;

Приложение №2 – диагностический материал;

Приложение №3 – результативность.

## **Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Современное общество все большее внимание обращает на личность человека, его индивидуальность, на эмоциональное благополучие и факторы от которых оно зависит. Особенно важным с этой точки зрения является дошкольный возраст, в котором формируются основы личности, складываются устойчивые механизмы реагирования на различные средовые воздействия.

Перед каждым дошкольным учреждением стоит задача обеспечения благоприятных социально-педагогических условий для детей. Опыт работы в детском саду, наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья взрослых (педагогов) и детей дошкольного возраста. Сенсорная комната для ребенка – это идеальная обстановка, в которой он не только расслабляется, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности. К концу дошкольного возраста должна сформироваться система сенсорных эталонов и перцептивных действий. Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности. И готовность к школьному обучению так же напрямую зависит от уровня сенсомоторного развития, недостаточное сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста приводит к возникновению различных трудностей в ходе начального обучения.

*Психоэмоциональное состояние* является одним из важных компонентов развития ребенка, поэтому эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию ребенка в целом.

Использование сенсорной комнаты и ее оборудования возможно с начала посещения ребенком детского сада 3 года до 6-7 лет. Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для ребенка это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

В настоящее время общество готово к открытому признанию уникальности каждого ребенка, вне зависимости от состояния его соматического и даже психического здоровья. Важность снятия остроты эмоционального переживания обуславливается не только трудностями взрослых по организации его привыкания, но и последствиями в его психосоматическом

здоровье. Ребята посещающие занятия в нашей «волшебную комнату», это дети 4 -7 лет. Многим деткам трудно адаптироваться к условиям детского сада, сложности вызывает общение со взрослыми и сверстниками, развивающие занятия не заинтересовывают и быстро утомляют ребенка. В отличие от традиционных методов педагогической коррекции, для которых характерно однообразие материала, в оборудовании сенсорной комнаты заложено разнообразие стимулов - цветные таблички, объемные и шероховатые буквы, магические жезлы, различные мягкие модули.

От сформированного в детстве умения приспосабливаться к новым условиям зависит, как ребенок сможет в дальнейшем приспособиться к новому классу в школе, к новым изменившимся условиям жизни. Поэтому решение вопросов, связанных с сохранением психического и физического здоровья детей в детском саду, является одной из первоочередных задач, стоящих перед сотрудниками ДООУ и родителями. Данная программа даст возможность развить адаптивные механизмы к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние.

Новизна программы. Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности. С точки зрения медико-психологического воздействия на состояние человека интерактивная среда темной сенсорной комнаты позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности, вызвать приятные, а в ряде случаев эстетически значимые ощущения. Она активизирует детей, помогая им преодолеть тревожные невротические переживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Взаимодействие ребенка со средой темной сенсорной комнаты стимулирует у него развитие вербальной коммуникации. Для детей с астеническими проявлениями, т.е. с пониженной психической активностью, занятия в темной сенсорной комнате могут стать пусковым механизмом для включения его в деятельность.

**1.1.1.Цель программы:** Профилактика эмоционального напряжения в условиях сенсорной комнаты у детей дошкольного возраста. Повышение уровня сенсорного развития детей. Создание условий, облегчающих адаптационный период детей в ДООУ.

**Задачи:**

1. Восстановление эмоционального комфорта.
2. Снятие тревоги, создание чувства безопасности, незащищенности.

3. Выражать свои чувства и распознавать чувства других людей.
4. Привитие навыков социального поведения.
5. Смягчение эмоционального дискомфорта у детей.
6. Развитие нравственных качеств.
7. Повышение активности и самостоятельности детей.
8. Формирование и коррекция нарушений в общении.
9. Сформировать консультативный блок информации и методов повышения уровня психолого-педагогической компетентности родителей.

Теоретической основой данной программы является концепция А.Н. Леонтьева, где основными критериями анализа психики являются деятельность, сознание, личность.

**1.1.2. В основу программы положены *принципы*, отражающие гуманистические установки:**

- уважение к свободе и достоинству каждого ребенка;
- создание условий для развития его индивидуальности;
- обеспечение психологического комфорта;
- взаимодействие психолога с ребенком по типу субъект – субъектного общения;
- наличие «свободного пространства» для проявления индивидуальной активности ребенка;
- сочетание статично-динамичного положения;
- каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- необходимость поддержания честной и конкретной коммуникации между родителями и ребенком;
- совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного в конце занятия;
- конфиденциальность информации о ребенке родителям, недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендации.

### **Целевая группа**

- дети впервые поступившие в детский сад;
- дети с ОВЗ и нуждающиеся в коррекции тревожности, страхов;
- родители, педагоги.

### **1.2. Планируемый результат.**

Данная программа даст возможность ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать

свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

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

отношений	детского сада
-----------	---------------

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Содержание программы.**

Программа включает в себя несколько видов деятельности: профилактическая и развивающая работа с дошкольниками – индивидуальные и групповые занятия до восьми человек; просветительская работа с педагогическим коллективом; просветительская работа с родителями; индивидуальные психологические консультации, занятия с элементами тренингов для родителей (законных представителей) и педагогов.

#### **Структура занятия**

Настроение детей, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий, а так же возраст детей.

Структура занятий гибкая, разработанная с учетом возрастных особенностей детей, она включает в себя познавательный материал и элементы психотерапии.

Выбор тематики занятий определяется характером нарушения развития и подбором наиболее адекватной тактики коррекционно-развивающей работы. Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных приемов и методов, так и инновационных (рисуночные тесты, рисование под музыку, и др.).

Психологическое воздействие конструируется путем создания дозированных по содержанию, объему, сложности, физическим, эмоциональным и психическим нагрузкам заданий и образовательных ситуаций.

**Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно:**

1. *Вводная часть.* Информационно-подготовительная. Ритуал приветствия, знакомство. Настрой на предстоящую деятельность. Задача: обеспечение и создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы, снятие напряжения, тревоги.
2. *Основная часть.* Сопровождение адаптационного периода. Проигрывание специально подобранных игр и игровых упражнений с детьми и педагогом. Задача: обучение позитивным способам взаимодействия, умению чередовать занятость и расслабление для снятия напряжения.
3. *Заключительная.* Продуктивная деятельность. Релаксация. Ритуал прощания. Оценка эффективности психопрофилактической работы. Обмен мнениями с педагогами. Информирование родителей по вопросам воспитания и развития ребёнка (педагог-психолог, воспитатель, медицинский работник). Раздача памяток «Выручалочки



для мамы». Задача: закрепление всего позитивного и нового, что возникло в личностном мире каждого из участников.

## 2.2. Учебно-тематический план

программы для детей дошкольного возраста «Вместе весело играть».

Программа состоит из 25 занятий. Продолжительность занятия с детьми от 3 до 5 лет – 15 -20 минут, с детьми от 5 до 7 лет – 25- 30 минут.

№	наименование тем	всего часов		в том числе		
		дети	родители	теорет.	практ.	дети
	<b>Знакомство</b>	30'	50'	30'	50'	Игры, упражнения направленные на установление контакта.
1.1.	Игры приветствия	15'	25'	15'	25'	участие в беседе «Давайте познакомимся», «Как тебя зовут», «Домики», «Поезд», «Улитка», «Клубочек»,
1.2.	Весёлые игры	15'	25'	15'	25'	ответы на загадки «Кто к нам в гости пришёл», «Божья коровка», «Морской банан», «Красивые бабочки», «Мыльные пузыри»
<b>2</b>	<b>Основная</b>	10ч 5'	17ч 5'	10ч 5'	17ч 5'	Развитие общения ребёнка с детьми и взрослыми, выполнение традиций ДОУ «Волшебники», «Мячики», «Зайчики», «Веселая карусель», «Вулкан», «Пусть всегда так будет», «Пересядьте все, кто...», «Помоги другу», «Самая дружная пара»
2.1.	1.1 Сенсорное развитие	15'	25'	15'	25'	Игры на развитие слухового восприятия, тактильного, зрительного «Мыльные пузыри», «Ежик», «Листопад»

2.3.	Ловкие пальчики	5´	1ч.30´	15´	25´	Пальчиковые игры
2.4	Кто к нам в гости пришёл	15´	25´	15´	25´	рисование «Дорожка», «божья Коровка»
3	<b>Заключительная</b>	15´	25´	15´	25´	активное участие в игровой деятельности, свободное общение с детьми и взрослыми
3.2	Путешествие в дальние края	15´	25´	15´	25´	Сюжетная игра «Путешествие», лепка, разучивание стихотворения «Наша Таня», звукоподражание
3.3	Котинька-Коток	15´	25´	15´	25´	Игровые упражнения, пальчиковые игры «Водят мыши хоровод», «Мы по коврику гуляли. Сюжетная игра «Чаепитие»
Работа с родителями		30	50	30´	50´	Анкетирование, информирование родителей, работа с копилками, домашнее задание- активное участие в игровой деятельности с детьми.
итога		11ч 50´	19ч 50´	11ч 50´	19ч 50´	

### **Основные методы:**

Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией;

Психогимнастика;

Элементы психодраммы;

Игры на развитие навыков общения;

Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;

Рольевые игры

### **Формы организации коррекционно-развивающего процесса:**

Индивидуальная работа.

Групповая работа.

### **Диагностика:**

1. Наблюдение за процессом адаптации детей.
2. Анкета для родителей «Давайте познакомимся».

3. Изучение медицинских карт поступающих в д/с детей.
4. Индивидуальные карты наблюдения за периодом адаптации.
5. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой. Данный тест предназначен для определения состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивность.
6. Тест тревожности Дорки, Амен. Цель теста: диагностика эмоциональных реакций ребенка на некоторые привычные для него жизненные ситуации, диагностика тревожности.
7. Цветовой тест Люшера. Цель: определение нервно-психического напряжения, работоспособности.

### **Предварительная работа:**

1. Изучение медицинских карт вновь поступающих детей.
2. Знакомство с ребёнком и родителями будущего воспитанника.
3. Беседы, индивидуальные консультации.

**Ограничением** для участия в работе группы по коррекционно-психопрофилактической программе «Вместе весело играть» является:

1. Заболевание ребёнка.
2. Отсутствие медицинской карты ребёнка, поступающего в детский сад, или усложненный медицинский диагноз(ограничение на посещение сенсорной комнаты) .

**Система организации контроля.** Заведующим детским садом проводится наблюдение за работой педагога-психолога по внедрению психопрофилактической программы, составляются аналитические справки, ведутся карты контроля.

**Оценки критериев достижения планируемых результатов** (качественные, количественные) были изучены и проанализированы психологической и медицинской службой детского сада

Психологическая служба провела наблюдения и изучила индивидуальные карты вновь поступивших в ДС детей. В каждой карте отображено эмоциональное состояние, социальные контакты, сон, аппетит ребёнка в период адаптации к детскому саду в баллах, от наименьшего к наибольшему (от -3 до +3). Присутствие по всем показателям оценок от -3 до 0 свидетельствует о трудном периоде адаптации ребёнка к детскому саду. Оценивание в баллах от -2 до 1 о средней степени тяжести, и от -1 до +3 о лёгкой степени периода адаптации.

Полученные результаты за 2017-2018 учебный год свидетельствуют о том, что работа по адаптации детей к детскому саду по программе «Вместе весело играть», проводимая в МБДОУ «Детский сад №61» г.о. Самара, может быть названа эффективной, т.к.:

- снизилось количество детей со средней степенью тяжести адаптации к детскому саду от 11,4% до 8,8%;

- увеличилось количество детей с лёгкой степенью адаптации к детскому саду с 86,9% до 91,2%.
- снизился уровень заболеваемости у детей с 1888 до 1022 случаев заболевания на одну тысячу.

Формы работы с родителями:

1. Подбор специальной психолого-педагогической литературы о адаптации детей к детскому саду;
2. Ведение дневников «Моя адаптация» для отслеживания психоэмоционального состояния детей.
3. Работа копилки «О чём бы вы хотели спросить» для получения обратной связи в работе с родителями;
4. Выпуск памяток, информационных листов об особенностях данного возраста, рекомендуемых упражнений, развивающих игр;
5. Информирование родителей через специально созданную систему работы с родителями в данном учреждении, «Папка «Сказки для адаптации», информационно-тематические буклеты и др.
6. Организация и проведение тематических встреч с заведующим медицинской службой, педагогами детского сада.

Формы работы с педагогами:

1. Консультирование с практическими рекомендациями игр, игровых упражнений в период адаптации детей к детскому саду;
2. Наблюдение за вновь поступающими детьми;
3. Рекомендации по учёту индивидуальных особенностей детей.

**Апробация данной программы** проходила с «1» июля 2016 г. по «31» октября 2018 г. на базе МБДОУ «Детский сад №61» г.о. Самара. Участниками стали дети дошкольного возраста вновь набранных групп.

**Отзывы участников программы.**

Администрация детского сада удовлетворена грамотным планированием работы групп с учётом индивидуальных и психологических особенностей детей. Отмечает использование на занятиях оборудования сенсорной комнаты, разнообразные формы работы с родителями, хорошую подготовленностью и ответственностью педагогов.

Родители воспитанников удовлетворены качеством и доступностью предоставляемого психолого-педагогического материала, внимательным и заботливым отношением сотрудников. Выражают благодарность педагогам, которые помогли сделать прибывание в детском саду ребёнка комфортным.

Медицинская служба детского сада отмечает положительные результаты работы группы адаптации в профилактике и снижении уровня заболеваемости детей младшего дошкольного возраста в период адаптации к

детскому саду; заинтересованность родителей в сохранении психического и физического здоровья ребёнка.

Педагоги замечают снижение тревожного состояния у детей, хорошее ориентирование детей в новых условиях (помещение, игровой материал и т.д.).

### 2.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Программа состоит из 4 блоков, которые могут использоваться и компоноваться в соответствии с целью проведения занятий .

1 блок «Знакомство» - 5 занятий , основной целью которых является: познакомить детей друг с другом, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный и тактильный контакт между всеми участниками, снятие эмоционального напряжения.

2 блок «Я и другие» - 3 занятия, основная цель: продолжать знакомить детей друг с другом, формировать отношение доверия в детском коллективе, между детьми и педагогом.

3 блок «Чувства, желания, страхи» - 5 занятий, основная цель: гармонизация эмоционального состояния, преодоление тревожности и страхов.

4 блок «Сказочные путешествия» - 6 занятий, основная цель: развитие эмоционально-волевой сферы, расширение адаптивных возможностей.

### Календарно – тематическое планирование программы «Вместе весело играть»

	Неделя	Название	Цели, задачи, игры.
1			Диагностика, Наблюдение
2			Диагностика, Наблюдение
<b>Знакомство.</b>			
3		«Давайте познакомимся».	<b>Цель:</b> Познакомить детей друг с другом, сплотить группу, снять телесное и эмоциональное напряжение <b>Задачи:</b> развитие игровых навыков, произвольного поведения; развитие мелкой моторики, общей; сенсорное развитие - закрепление знаний основных цветов; привлечение внимания детей к сверстнику, установления положительных взаимоотношений; Игры и упражнения: «А меня зовут», "Росточек под солнцем", "Домики" «Соседи», "Качели" ,сказка- рисование «Сон улитки»». Релаксация «Цветок дружбы»
4		«Секреты	<b>Цель:</b> Познакомить обучающихся

		волшебной комнаты».	<p>оборудованием сенсорной комнаты: тропой здоровья, сухим бассейном, сухим душем и т. д. Продемонстрировать приёмы работы с данным оборудованием.</p> <p><b>Задачи:</b> развитие игровых навыков, произвольного поведения; освоение пространства, в котором будут проходить встречи; -формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу, через познание собственных ощущений, получаемых с помощью основных органов чувств.</p> <p>Игры и упражнения: «Искорка», «Золотая рыбка», «Мое настроение похоже на ..» .Релаксация «Летняя ночь»</p>
5		«Мое имя»	<p><b>Цель:</b> Раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости, повышение уверенности в себе.</p> <p><b>Задачи:</b> понимание собственной индивидуальности с помощью открытия смысла своего имени; исследование своего лица, вкусов и предпочтений - понимание собственной индивидуальности с помощью открытия смысла своего имени; исследование своего лица, вкусов и предпочтений</p> <p>Упражнения и игры: «Дружба начинаешь с улыбки...» , "Узнай по голосу", "Моё имя", "Разведчики" Рисунок самого себя, "Доверяющее падение", сказка «Широкое небо».</p>
6		«Волшебное путешествие»	<p><b>Цель:</b> снятие эмоционального напряжения у детей.</p> <p><b>Задачи:</b> обучение детей установлению</p>

			<p>контакта друг с другом, сплочение группы; развитие внимания, речи и воображения;</p> <p>развитие творческих способностей детей.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Улыбнись, подружись», «Собери Веселинку», «Волшебный фонтан». Релаксация «Дышится легко и свободно».</p>
7		«Веселинка и Игринка»	<p><b>Цель:</b> снятие эмоционального напряжения у детей.</p> <p><b>Задачи:</b> обучение детей установлению контакта друг с другом, сплочение группы; развитие внимания, речи и воображения, развитие творческих способностей детей, закреплять умение знакомиться различными способами; способствовать развитию взаимопонимания между детьми.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Клубочек имен», «Найди отличия», «Угадай по голосу», «Пересядьте все, кто..», рисование на песке.</p>
<b>«Я и ты»</b>			
8.		«Вместе веселее»	<p><b>Цель:</b> продолжать знакомить детей друг с другом, формировать отношение доверия и сплоченности группы.</p> <p><b>Задачи:</b> развивать вербальное и невербальное общение; развивать мелкую и общую моторику; способствовать снятию телесного и эмоционального напряжения.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Дела как я», «Конкурс хвастунов», «Медвежата на прогулке», «Собери цветок». Релаксация «Страна мечты».</p>
9.		«Солнечный зайчик»	<p><b>Цель:</b> Развивать чувство единства, сплоченности; учить детей действовать согласованно.</p> <p><b>Задачи:</b> вхождение в мир других людей, их принятие и понимание; приобретение навыков совместной деятельности; развитие коммуникативных способностей.</p>

			<p><b>Игры и упражнения:</b> «Эхо», «Клубочек», «Я хочу подружиться», «Мост дружбы», «Я кирпичик, ты кирпичик». Релаксация «Солнечный зайчик».</p>
10.		«Прогулка по разноцветной стране».	<p><b>Цель:</b> Способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств, совершенствовать умение выступать перед группой.</p> <p><b>Задачи:</b> развитие навыка вербализации своих чувств, стимулирование тактильных ощущений, развитие мелкой моторики -снятие эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений повышение самооценки, уверенности в себе.</p> <p><b>Игры упражнения:</b> «Кто за кем, «Я – сказочный герой», «Найди что спряталось», «Озеро» Релаксация «Отдых на море».</p>
<b>«Чувства, желания, страхи»</b>			
11.		«Хозяин чувств».	<p><b>Цели:</b> снять психологическое напряжение; развивать у детей выразительные движения; учить владеть своими чувствами и устранять конфликты.</p> <p><b>Задачи:</b> формирование познание спектра основных эмоций; приобретение навыков положительного проявления эмоций, осознание своего эмоционального состояния, снижение психо-эмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, повышение самооценки.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Передай рядом</p>



			<p>сидящему», «Хозяин чувств», «Серебряное копытце», «Возьми и передай», «Неволяшка». Релаксация «Дождливый лес Ивана- царевича».</p>
12		«Уходи, злость, уходи!».	<p><b>Цель:</b> Гармонизация эмоционального состояния, отреагирование агрессивных тенденций, снятие напряжения.</p> <p><b>Задачи:</b> осознание гнева через сенсорные каналы, снятие напряжения, формирование осознания собственных эмоций.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Танец злости», «Мой гнев» , «Волшебные линии» , путешествие с зеркальным шаром по сказке «Чудо – кактус». Релаксационное упражнение «Улыбка» .</p>
13		«Танцующие мелки»	<p><b>Цель:</b> Гармонизация эмоционального состояния.</p> <p><b>Задачи:</b> отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, физическая и эмоциональная стимуляция, развитие креативности, расширение спектра поведенческих реакций.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Кубик эмоций», «Танцующие мелки», «Стрелялки», «Мешочек злости», Волшебный круг»Игра со светильником «Молния». Светильник имитирует молнию. Молния с древних времён притягивало человека какой-то тайной. Светильник не только</p>

			полностью имитирует молнию, но его можно и потрогать и даже загадать желание. Релаксация «Волшебный сон».
14		«У страха глаза велики».	<p><b>Цель:</b> стимулирование аффективной сферы ребёнка, предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха, повышение психического тонуса ребёнка.</p> <p><b>Задачи:</b> снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов, повышение уверенности в себе.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> "Врасти в землю", "Петушинные бои", "Расскажи свой страх" "Чужие рисунки" , «Ласковый мелок», «Что спрятано в мешке», сказка «Как черепашонок до моря добирался».</p> <p>Релаксация «Детство».</p>
		«Я больше не боюсь».	<p><b>Цель:</b> стимулирование аффективной сферы ребёнка, предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха, повышение психического тонуса ребёнка.</p> <p><b>Задачи:</b> Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения, развитие чувства уверенности в себе.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Опасности волшебного леса», "Ты- лев", "Смелые</p>

			ребята" ,"Азбука страхов" ,"Страшная сказка по кругу" ,"На лесной полянке" ,"Прогони Бабу – Ягу" ,"Я тебя не боюсь" ,"Конкур хвастунов», сказка о маленьком Чике.
<b>«Сказочные путешествия»</b>			
<b>15</b>		«Путешествие в волшебный лес».	<p><b>Цель :</b> развитие психоэмоциональной сферы детей.</p> <p><b>Задачи:</b> воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; развивать коммуникативные способности; развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, создание необходимых условий для восстановления душевного равновесия. Формировать умение обсуждение и «проживание» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышающие эмоциональную устойчивость ребенка. Развивать у детей уверенность в себе. Повышать сплоченность группы.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Как живешь», «Пирамида любви», «Послушай и отгадай», «Млечный путь». Релаксация «Волшебный сон».</p>
<b>16</b>		«Морское путешествие».	<p><b>Цель :</b> развитие эмоционально – волевой сферы, повышение адаптационных возможностей; расширение познавательной сферы, развитие воображения, зрительной памяти, сенсомоторных навыков, тактильной чувствительности, коррекция внимания, эмоционально волевой сферы ребенка, развитие коммуникативных навыков.</p> <p><b>Задачи:</b> сформировать у ребенка представления об окружающем мире; развить зрительные, слуховые и</p>

			<p>тактильные ощущения; развить сенсомоторные навыки; осуществить стимуляцию воображения и мышление ребенка.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Чудесный мешочек», «Волшебное слово», «Волны», «Найди такую же рыбку», «Остров загадок», «Кладоискатели». Релаксация-сказка «Скромный дельфин».</p>
17		«Обезьянки – непоседы»	<p><b>Цель:</b> развитие эмоционально-волевой сферы, расширение адаптивных возможностей.</p> <p><b>Задачи:</b> снятие эмоционального, физического напряжения; развитие межполушарного взаимодействия; развитие тактильных и цветовых ощущений; формирование позитивной мотивации общения; повышение уверенности в себе; развитие саморегуляции.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Я рад тебя видеть», «Угадай звук», «Через пропасть» «Отгадай тень». Релаксация волшебный сон.</p>
18		«Полет в космос»	<p><b>Цель:</b> развитие эмоционально – волевой сферы, расширение познавательной сферы, развитие коммуникативных навыков.</p> <p><b>Задачи:</b> профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок; создание положительного эмоционального настроения; формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласованности движений собственного тела; облегчение состояния тревожности; развитие внимания, достижение эффекта релаксации; развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Подари улыбку», «Качество космонавта», «Полет» .</p>

19		«Страна «волшебная»»	<p><b>Цель:</b> сохранение и укрепление психического и эмоционального здоровья детей старшего дошкольного возраста.</p> <p><b>Задачи:</b> обучение детей использованию социально-приемлемых способов снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста; оптимизация уровня агрессивности и тревожности у ребенка; развитие и накопление положительного коммуникативного опыта.</p> <p><b>Игры и упражнения:</b> «Мы с тобой похожи», «Волшебное озеро», «Сороконожка», «Котик».</p>
20		«Чудеса морского дна»	<p><b>Цель:</b> сохранение и укрепление психического и эмоционального здоровья детей старшего дошкольного возраста.</p> <p><b>Задачи:</b> обучение детей использованию социально-приемлемых способов снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста; оптимизация уровня агрессивности и тревожности у ребенка; развитие и накопление положительного образного опыта.</p> <p>Игры и упражнения: «Дорога к морю», «Знакомство с морскими обитателями», «Археологи», «Запомни». Релаксация «Качаем кораблик на волнах».</p>
21		«Чудо – остров»	<p>Цель: сохранение и укрепление психического и эмоционального здоровья детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Задачи: обучение детей использованию социально-приемлемых способов снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста; оптимизация уровня агрессивности и тревожности у ребенка; развитие и накопление положительного образного опыта</p> <p>Игры и упражнения: «Искорка», «Две</p>

			дороги», «Необычное рисование». Релаксация «Солнечные зайчики»
22 23			Наблюдение Диагностика

### 2.3. Возрастные особенности детей.

#### Возрастные особенности детей 3-4 лет.

В данной возрастной группе сохраняется непроизвольный характер основных психических процессов – внимания, памяти, мышления, а также эмоциональная лабильность и потребность в эмоциональном комфорте. Однако ведущим типом общения становится ситуативно – деловое. Это значит, что взрослый привлекает ребенка в первую очередь как партнер по интересной совместной деятельности. Сверстник пока мало пригоден для исполнения этой роли, поскольку еще не владеет еще речью, с ним трудно согласовать намерения и построить план совместной деятельности.

Взаимодействие с трех – четырехлетними детьми данной возрастной группы осложнено тем, что они проходят через возрастной кризис трех лет – кризис становления воли, кризис «Я сам!». **В этот период рекомендуется дать каждому ребенку возможность реализовать все его намерения, каждое «Я хочу» и «Я буду!», если это не угрожает жизни и здоровью его самого или других детей.**

Мышление детей старше 3-х лет носит уже наглядно – образный характер. Это означает, что от манипулирование объектами ребенок способен перейти к манипулированию представлениями и образами. При этом сфера его познавательной деятельности сосредоточена на реальном, предметном, непосредственно окружающим его в данный момент мире. Он познает то, что видит перед собой сию минуту.

Важно помнить, что речь у ребенка находится на стадии становления, поэтому педагог не может полноценно использовать как средство проверки и выявления знаний. Речевой ответ не позволяет судить о действительном уровне сформированности того или иного представления малыша, поскольку неизвестно, кроется ли проблема в несформированности представления или же речи.

#### Возрастные особенности детей 4-5 лет.

Непроизвольность психических процессов сохраняется у детей и на пятом году жизни. Однако важнейшим новообразованием являются два: завершение в основном процесса формирования активной речи и выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности.

Взрослый теперь представляет интерес в первую очередь как источник увлекательной и компетентной информации. Общение носит внеситуативный – деловой характер. Мышление по прежнему носит наглядно – образный характер.

Средний возраст совершенно особый по отношению как к предыдущему, так и к последующему. Эксперимент показал, что самым эффективным способом сделать информацию привлекательной для ребенка четырех – пяти лет является «одушевление». В этом возрасте, как ни в каком другом, дети с удовольствием слушают сказки.

В качестве резюме хочется отметить самые важные с точки зрения обучения и развития психологические особенности детей данного возраста:

- мышление ребенка носит наглядно – образный характер;
- дети проявляют интерес к волшебным сказкам и легче воспринимают и запоминают информацию, если она касается кого – то живого.

### ***Возрастные особенности детей 5-6 лет.***

К пятилетнему возрасту все психические процессы активно развиваются и начинают приобретать произвольный характер. Наблюдаются задатки ответственности за порученное дело.

В пять лет при общении ребенок обращает внимание на нравственные качества и черты характера сверстников. Совершенствуется эмоционально-личностная сфера. Во время динамических пауз усложняются правила игр, задания насыщаются вербальным и невербальным общением. Поэтому много заданий должно быть посвящено осознанию собственной личности и личности других., а также общению. Интеллектуальное развитие ребенка 5-6 лет определяется комплексом познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

Во время занятий часть времени отводится на постепенное формирование произвольного внимания. Упражнения направлены на развитие важнейших характеристик внимания : устойчивость внимания как способность к более длительному сохранению концентрации, переключение внимания как способность быстро ориентироваться в ситуации и переходить от одной деятельности к другой и распределение внимания – возможность сосредоточиться одновременно на двух или большем числе различных объектов.

### ***Возрастные особенности детей 6 - 7 лет.***

В сюжетно-ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д. Игровые действия становятся более сложными и обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны

отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству. Они меняют свое поведение в зависимости от места в данном пространстве. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, переданные детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки обретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.д. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и х д. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно - творческие способности в изобразительной деятельности. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям - он важен для углубления их пространственных представлений. Усложняется конструирование из природного материала. Детям уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных в различных условиях.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на



одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и монологическая речь. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры и освоением формы позитивного общения с людьми.

#### **2.4. Взаимодействие с семьей и педагогами.**

Ознакомление педагогов и родителей с результатами диагностики

- повысить компетентность педагогов через ознакомление с адекватными способами взаимодействия с детьми;
- познакомить и внедрить в практику работы с детьми конкретные приемы игровой психокоррекции.
- осуществлять психологическое просвещение родителей, повышение уровня информированности родителей в вопросах возрастной психологии, развития эмоционально-личностной сферы;
- обогащать опыт родителей в активном сотрудничестве с педагогом–психологом через
- индивидуальное и групповое консультирование.
- стендовые консультации
- анкетирование.
- занятия для родителей в сенсорной комнате.

Консультации, практические семинары позволят расширить арсенал использования игровых методов в ежедневной работе воспитателя (узких специалистов) и ребенка.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Оформление предметно-развивающей среды.

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	<p>Релаксация.</p> <p>Снятие негативных эмоций и состояний.</p> <p>Развитие воображения.</p> <p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• образа тела;</li> <li>• общей моторики;</li> <li>• пространственных представлений.</li> </ul> <p>Саморегуляция психического состояния</p>	<p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Упражнения на воображение.</p> <p>Игры на снятие агрессивности</p>
Сухой бассейн	<p>Снижение уровня психоэмоционального напряжения.</p> <p>Снижение двигательного тонуса.</p> <p>Регуляция мышечного напряжения.</p>	<p>Игра «Море шариков».</p> <p>Имитация плавания.</p> <p>Игры на снятие агрессивности.</p> <p>Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности.</p>

	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кинестетической и тактильной чувствительности;</li> <li>• образа тела;</li> <li>• пространственных восприятий и представлений;</li> <li>• проприоцептивной чувствительности.</li> </ul> <p>Коррекция уровня тревожности, агрессивности</p>	<p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение.</p> <p>Дыхательные игры.</p>
<b>Мягкий остров</b>	<p>Реабилитация нервно-психического состояния.</p> <p>Релаксация.</p> <p>Снятие негативных эмоций и состояний.</p> <p>Саморегуляция психического состояния</p>	<p>Упражнение «Улыбка».</p> <p>Комплекс упражнений на релаксацию.</p> <p>Комплекс упражнений на воображение</p>
Проектор направленного света	<p>Обогащение восприимчивости и воображения</p>	<p>Музыкотерапия.</p> <p>Светотерапия</p>
Музыкальный центр и набор аудиокассет или <b>СД дисков</b>	<p>Обогащение восприятия и воображения.</p> <p>Создание психологического</p>	<p>Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий,</p>

	<p>комфорта.</p> <p>Релаксация: воздействие слуховых образов.</p> <p>Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.</p> <p>Активизация двигательной активности.</p> <p>Формирование навыков саморегуляции</p>	релаксации
<p>Пуфик-кресло с гранулами (Сплодж)</p>	<p>Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела.</p> <p>Релаксация</p>	Релаксационные упражнения
<p>Проектор Светоэффектов «Солар» с ротатором колес</p>	<p>Привлекает внимание.</p> <p>Завораживает.</p> <p>Релаксационное воздействие.</p> <p>Развитие фантазии и воображения</p>	Упражнения на воображение

<p><b>Панно «Звездное небо»</b></p>	<p>Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения</p>	<p>Упражнения на воображение</p>
<p>Оптическое волокно «Водопад света» с гребнем</p>	<p>Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.</p>	<p>Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация</p>
<p>Пузырьковые колонны</p>	<p>Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов</p>	<p>Сказкотерапия. Релаксация</p>

### 3.2. Перечень методических пособий

#### *Дидактические материалы*

- Картотека игр для гиперактивных детей.
- Картотека игр на сплочение детского коллектива.
- Картотека игр – приветствий для хорошего настроения.
- Картотека игр на развитие уверенности в себе.
- Азбука развития эмоций ребёнка.

- Методические рекомендации с приложением подборки загадок, логических задач и сюжетных картинок
- Настольные игры на развитие познавательных процессов.
- Стимульный материал к диагностико-коррекционным методикам и тестам в соответствии с возрастной дифференциацией
- Анкетные бланки, бланки опросников. Печатный материал.

#### **Технические средства**

- Музыкальный центр

### **3.3. Литература, интернет ресурсы**

1. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации 4-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2010.
2. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет. Волгоград: Учитель 2009 – 191 с.
3. Стефанова Н.Л. Комплексные занятия с детьми 3-7 лет: формирование мелкой моторики, развитие речи. Волгоград: Учитель, 2014. 261 с.
4. Янчук М.В. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы. Волгоград: Учитель, 2014. - 127 с.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
6. Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Чередникова. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. - Санкт-Петербург, «Стройлеспечать», 1996
7. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
8. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. - М.: Генезис, 2004.
9. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: учебно-методическое пособие/Под ред. В. Л. Жевнерова, Л. Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. - СПб.:ХОКА, 2007.

## Конспекты занятий в сенсорной комнате.

### Занятие «Давайте познакомимся».

Цель: Познакомить детей друг с другом, сплотить группу, снять телесное и эмоциональное напряжение

Задачи:

развитие игровых навыков, произвольного поведения;

развитие мелкой моторики, общей;

сенсорное развитие - закрепление знаний основных цветов;

привлечение внимания детей к сверстнику, установления положительных взаимоотношений;

Материальная база: диск с музыкой, бумажные, цветные кружочки, колокольчик, две стойки и веревка.

Материал: мяч, песочный стол, круги по количеству детей, игрушка улитка.

Психолог: -Здравствуйтесь ребята, давайте познакомимся, но делать это будем очень необычным способом.

Игра «А меня зовут ...». Каждый ребенок, стоя в кругу, обращается (поочередно) к своему соседу справа, передает ему мяч, называет свое имя.

Психолог: - Отгадайте кто пришел к нам в гости:

Две антенны ее рожки,

Медленно ползет к строжке.

На горбу всегда кибитка

Как зовут ее?

Психолог- Правильно улитка, давайте послушаем стишок про нее и поиграем.

Улитка медленно ползет,

Качаясь на листке,

Улитка целый день несет

Свой домик на себе.

Ей тяжело его носить

Нельзя его ей снять!

Улитке нужно где-то жить,

Ей нужно где-то спать!

Зато туда никто чужой

Не проберется никогда!

И охраняет домик свой

Улитка хорошо всегда!

\*Психолог рассказывает стих и показывает движения.

Психолог: - Ребята, улитка очень маленькая и всегда носит свой домик с собой.

Игра«Домики». Все домики разного цвета. Есть синий домик, это красный, желтый и зеленый.

Психолог: - Давайте мы сейчас поселимся в эти домики, и вместе поиграем. Дети берут кружочки и по просьбе педагога называют его цвет.

Вот все и поселились в домиках. А теперь ребята давайте узнаем, кто же у нас живет в домиках. Сейчас мы пойдем, друг к другу в гости! Нужно подойти к домику, позвонить в колокольчик, назвать имя ребенка – хозяина домика.

- Молодцы! Сходили в гости к друг другу. Ребята, мы с вами живем в домиках которые находятся рядом. А тех, кто живет рядом, называют соседями! Значит мы все друг другу соседи и будем жить дружно, давайте подружиться.

Игра “Соседи”.

Соседей можно потолкать, потолкать, потолкать (тихо толкаем по плечу)

Соседей можно щекотать, щекотать, щекотать

Соседям можно пошептать, пошептать, пошептать

Соседей можно обнимать, обнимать, обнимать

Игра повторяется несколько раз.

Психолог- Посмотрите, наша улитка уснула. Психолог: Вы хотите узнать, что снится улитке? Пойдемте я вам покажу.

Дети подходят к столам с подсветкой для рисования на песке, выполняют рисунок в соответствии с текстом:

Снится улитке, что ползет она по песочку – мягко шуршит песочек под ней.

Ползла, ползла улитка и увидела цветочек (дети рисуют одним пальчиком цветок) .Подползла, понюхала – чудесный запах!

Дальше поползла... вдруг пошел дождь. (покажите, как он капает? Рисуют капли подушечками пальцев.) От дождя целый ручеек получился (3- мя пальцами рисуют волны) .Решила улиточка обсушиться – легла и рожки свои подставила солнышку (рисуют солнышко) .Высохла, дальше поползла.

Захотела улитка есть – нарисуйте вкусный грибок (рисуют грибок) .Ой, какой вкусный грибок! Поела и дальше поползла. Ползла, ползла, да и устала!

Прилегла на травку (рисуют 2-мя пальцами травку). Мягкая травка!

Отдохнула и поползла домой на мягкую перинку. Нарисуйте домики улитке.

Молодцы! Вот такой приснился сон улитке.

Психолог:- Ребята, улитка очень любит цветы, и приглашает всех на цветочную поляну. Но чтобы наша поляна выросла нужно ее посадить.

Игра «Росточек под солнцем». Дети садятся на корточки, представляя себя маленькими семечками, о них заботились, любили, поливали и появились сначала маленькие росточки, их подкормили – они стали больше, сильнее, с ними разговаривали – они расцвели и превратились в сильные и красивые цветы.

Релаксация «Цветок дружбы». Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Представьте себе какой-нибудь цветок с прекрасными бутонами. Внимательно его рассмотрите - листья, цветы и еще не распустившиеся бутоны. Представь, что ты один из нераспустившихся бутонов. ....

Обсуждение с детьми, что больше всего понравилось на сегодняшнем занятии.



Психолог:- До свиданья! Мне было очень приятно с вами познакомиться и подружиться!

### **Занятие « Секреты волшебной комнаты».**

Цель: развитие эмоционально –когнитивной сферы у детей.

Задачи:

- активизировать внимание;
- развитие перцептивной и тактильной чувствительности, мелкой моторики;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование умения расслабляться в процессе идеомоторных движений, представлений и образов;
- сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.
- развитие творческих способностей детей.

Материалы: напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; мячики-веселки; аквалампа; растение-фонтан; центр тактильности; центр спокойных игр; центр, развивающий активность; проектор направленного света;игрушка заяц.

Ход занятия:

Психолог: - Ребята здравствуйте, сегодня мы пришли в «волшебную» комнату и будем с вами играть. Так как комната волшебная, то поздороваемся мы с вами необычным способом.

Игра «Искорка»

Психолог: -А теперь давайте рассмотрим волшебное оборудование этой комнаты. Начнем вот с этого водопада (рассматриваем картинку проектора). Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад. Подойдите к нему, послушайте как журчит вода, сбегая струями по уступам.

Психолог: - Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте снимем обувь и пройдем по дорожке босиком. Идти будем по очереди, друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой полянки, затем по дну озера, по камешкам (интерактивный пол), обратите внимание на рыбок, которые вас окружают, как они разбегаются, стоит только опустить ногу в воду. Что чувствовали ваши ножки в этом необычном путешествии?

Психолог: - А теперь обратите внимание на смену времен года, шаг и вы очутились в новом времени года. Посмотрите как меняется природа, как будто настроение меняется.

Игра «Мое настроение похоже .....»

Психолог: - А теперь обувайтесь и переходите на эту разноцветную поляну.Трое ребят будут играть на этой панели (центр, развивающей активности), другие подойдут к музыкальной панели, послушайте внимательно какие инструменты издают звуки напоминающие пение птиц.

Психолог:- Подойдите сюда поближе, посмотрите, какая интересная лампа, водяная лампа. А что же там плавает? Какого цвета рыбки? Обратите внимание как меняется цвет воды? Какой цвет вам больше нравится. Игра «Золотая рыбка». Взрослые или дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

Релаксация «Золотая рыбка». Лягте поудобнее и закройте глаза.

Представьте себе золотую рыбку. Какая она? Хоть бы одним глазом посмотреть на нее. Представьте себе. Что вы идете к синему морю и зовете ее: «Эй, золотая рыбка, приплывай к нам, покажись!»

Еще раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, ее чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на вас. Голова ее увенчана короной с белыми жемчужинами по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает вас своим присутствием.

Волна абсолютного спокойствия наполняет ваши руки, ноги, спину и голову. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох (эту фразу повторить 2 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит вас к себе.

Вы становитесь легкими, словно лебединый пушок, и медленно идете по гребешкам волны.

Прохладная вода нежно ласкает ваши ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Вы подходите к золотой рыбки и протягиваете к ней руки. Она прыгает в ваши раскрытые ладони. Ласково смотрит на вас.

Вы поднимаете рыбку над головой и кружитесь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит вас отпустить ее в море. Вы раскрываете ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Вам пора возвращаться в нашу комнату. Открывайте глаза.

Обсуждение с детьми, что больше всего понравилось на сегодняшнем занятии.

Психолог:- До свиданья, дети! Мне было очень приятно с вами играть!

### **Занятие «Мое имя».**

Цель: Раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости, повышение уверенности в себе.

Задачи:

- понимание собственной индивидуальности с помощью открытия смысла своего имени;
- исследование своего лица, вкусов и предпочтений - понимание собственной индивидуальности с помощью открытия смысла своего имени;
- исследование своего лица, вкусов и предпочтений

Ход занятия:

Упражнения и игры: «Дружба начинаешь с улыбки...», "Узнай по голосу", "Моё имя", "Разведчики" Рисунок самого себя, "Доверяющее падение", сказка «Широкое небо»

Занятие №4 «Волшебное путешествие»

Цель: снятие эмоционального напряжения у детей.

Задачи:

- обучение детей установлению контакта друг с другом, сплочение группы;
- развитие внимания, речи и воображения
- развитие творческих способностей детей.

Материалы: напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; мячики-веселки; аквалампа; растение-фонтан; центр тактильности; центр спокойных игр; центр, развивающий активность; проектор направленного света; игрушка заяц.

Ход занятия:

Психолог: -Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно, а в нашей волшебной комнате светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу. Вас сегодня приветствует «Веселинка», поздоровайтесь с ней, посмотрите, на кого она похожа (ответы детей), правильно на солнышко. Солнышко когда здороваётся всегда передает улыбку. Давайте и мы поприветствуем друг друга и подарим улыбку.

Игра: «Улыбнись, подружись». Психолог передает улыбку и произносит «Я передала улыбку Варе и подружилась с ней и далее».

Психолог:- А теперь мы с вами отправимся в путешествие... Начнется оно вот с этого большого водопада. (Рассматриваем колонну.) Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад - маленький (растение-фонтан). Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегая по уступам горы. (Слушают шум воды).

Психолог:- Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте пойдём по этой волшебной дорожке за «Веселинкой», она зовет нас поиграть. (Ходьба по сенсорным напольным дорожкам).

Ходят тучки по дорожкам,  
Громко топают их ножки,  
Солнышко сквозь них проглянет,  
Весело всем сразу станет.

Психолог:- Что чувствуют ваши ножки? (Ответы детей).

Психолог:- Мы пришли на эту разноцветную поляну, посмотрите, что это?  
Это разноцветные веселинки, которые нужно собрать.

Игра «Собери веселинку». На ковре в произвольном порядке разложены половинки веселинок меньшего размера, затем предлагаем детям собрать веселинки, соединив половинки.

Психолог:- Молодцы ребята, помогли Веселинке найти подружек и сами подружились и смотрите сколько маленьких, разноцветных солнышек смотрит на нас и предлагают нам поиграть в игру.

Утром солнышко встает выше, выше, - руки высоко вверх

Ночью солнышко зайдет ниже, ниже. - руки вниз

Хорошо, хорошо с солнышком живется, - «фонарики»

И под солнышком всем весело поётся! - хлопки в ладоши

Психолог: - Сейчас мы продолжаем наше волшебное путешествие и по мостику давайте перейдем на другой берег.

- Ребята, смотрите сундучок! Давайте посмотрим, что в нем находится.

Психолог:- Что это? Правильно, это кружочки из разной ткани. Я предлагаю подбросить их вверх и полюбоваться, разноцветным дождевиком. А теперь немного усложним задачу и каждый подует на свой лоскуток, что бы тот медленнее падал.

Психолог:- Целый день мы путешествовали с вами но пора отдохнуть.

Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). А кто-то может и на этом островке (мягкий островок). (Звучит релаксационная музыка.)

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

Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен.

Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

Психолог:- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!» Вспоминайте наших «веселинок» и улыбайтесь, как они, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

#### **Занятие №4 «Веселинка и Игринка».**

Цель: снятие эмоционального напряжения у детей. Повышение адаптационных возможностей.

Задачи:

- обучение детей установлению контакта друг с другом, сплочение группы;
- развитие внимания, речи и воображения
- развитие творческих способностей детей.
- закреплять умение знакомиться различными способами;
- способствовать развитию взаимопонимания между детьми.
- развивать слуховое восприятие, координацию движений;
- способствовать нейтрализации негативной эмоциональной энергии и агрессивного поведения.

Материалы: напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; мячики-веселки; аквалампа; растение-фонтан; центр тактильности; центр спокойных игр; центр, развивающий активность; проектор направленного света; игрушка заяц.

Ход занятия:

Психолог (встречает детей с изображением Веселинки) :

-Здравствуйте, ребята!

Что за вой? Что за рев?

Уж не стадо ли коров?

Нет, это не коровушка,

А Игринка-Ревушка!

Психолог: Ребята посмотрите это оказывается сестренка «Веселинки», «Игринка», давайте поздороваемся. «Игринка» очень хочет с Вами познакомиться и поиграть.

Игра «Клубочек имен». Дети передают клубочек соседу слева, но продолжают держать нитку. Передавая клубочек нужно назвать свое имя.

Игра «Угадай ребенка по голосу».

Психолог: - Какие молодцы, детки уже знают имена друг друга и голоса. А вы ребята можете различать Игринку и Веселинку, помогите и мне.

Игра «Найди отличия». Каждому ребенку дается картинка с изображением для сравнения.

Психолог: - Ребята Игринка и Веселинка предлагает вам прокатиться на поезде, а поедем мы с вами к волшебному водопаду (панель струящийся дождь). Только ехать нужно очень осторожно, впереди нас – мостик.

Игра «Поезд»: Сейчас мы с вами создадим поезд. Сначала я буду «паровозом», и когда буду ехать по кругу, то буду хлопать в ладоши и говорить имя: «Иван, Иван - едем!» Я сделаю круг, а теперь на мое место становится кто-то из вас, а я стану, как и вы, вагончиком - прицеплюсь к «паровозом».

Теперь он поедет, а мы все вместе проговариваем его имя: «Антон, Антон-едем!» И так до тех пор, пока все дети по очереди не побудут в роли «паровоза» и не примут участие в игре.

Психолог: - Вот мы и приехали к волшебному водопаду, а теперь послушайте, кто из вас будет купаться под его цветными струйками.

Игра «Пересядьте все, кто...» Все мы все очень разные и в то же время все чем-то друг на друга похожи. И сейчас я предлагаю пойти искупаться в волшебном водопаде: «Всем, кто : любит мороженое, плавать в реке, ложиться спать вовремя, убирать игрушки...» и т.п. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Психолог: - Вот и искупались под волшебным водопадом, всем очень понравилось. Ребята давайте запомнить это мгновение предлагаю его нарисовать. Рисуем дождь на песке, разными касаниями на песочном столе под релаксационную музыку.

Обсуждение, что понравилось на занятии.

Психолог: - Пришла нам пора прощаться с Игринкой, Веселинкой и нашей волшебной комнатой.

### **Занятие № «Вместе веселее»**

Цель: продолжать знакомить детей друг с другом, формировать отношение доверия и сплоченности группы.

Задачи:

Развивать вербальное и невербальное общение.

Развивать мелкую и общую моторику.

Способствовать снятию телесного и эмоционального напряжения.

Материалы: магнитофон, разрезные картинки, мяч, сенсорная тропа.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята. Я очень рада вас видеть. Сегодня на нашем занятии мы получше узнаем друг друга и увидим, что мы умеем. Пусть каждый из вас назовет себя и выполнит какое -нибудь действие.

Игра «Делай как я». Дети называют свое имя и топают, хлопают, прыгают и т.д., а все остальные повторяют это движение.

Психолог:- Замечательно, у всех вас есть прекрасные имена. Ну-ка дайте я посмотрю на вас. У всех есть глазки, носики, ножки, да животики ? А, дети, так вы все одинаковые. (ответы детей)

Психолог: - Да где же вы разные? (Ответы детей, психолог вместе с детьми называет отличия). А что вы умеете? Давайте устроим конкурс хвастунов.

Игра «Конкурс хвастунов». Взрослый бросает мяч, ребенок ловит и хвастается, что он умеет, что любит, кто его любит.

Психолог:- Да убедили вы меня, вы все разные, но я знаю, что любите вы все? Играть.

Игра «Медвежата на прогулке». Дети ходят по комнате изображают из себя медвежат, а когда музыка останавливается, все медвежата замирают.

Старший медвежонок проверяет все ли медвежата на месте.

Психолог: - Какие вы все хорошие, да послушные. А теперь посмотрите, ветерок разбросал лепесточки от цветка, давайте соберем его.

Игра «Собери цветок».

Включается проектор «Жар птица», посмотрите ребята, цветок который мы собрали волшебный, он поможет нам узнать, о чем вы мечтаете или какими вы будете, когда вырастите.

Релаксация «Страна мечты». Под спокойную музыку, дети укладываются под сухим дождем. Затем им предлагается отправиться в путешествие: « Далеко за краем света, дальше страны где заходит солнце, есть королевство, в котором живут мечты ....

Психолог: - Здесь мечта живет везде,

В капельке дождя, в звезде,

В ярких солнечных лучах,

В звонких озорных ручьях.

Вот мечта, то здесь, то там

Открывает двери нам.

Мир ее, как волшебство.

Нет прекраснее его.

Игра «Пирамида мечтаний». Участники, стоя в кругу, называют свою мечту и кладут ладонь на ладонь ведущего.

Психолог: - Чувствуете тепло наших мечтаний? Я обратила внимание, что мечты все разные как и мы, но все очень важные. Предлагаю вместе со мной посчитать вслух до семи и поместить тепло нашей пирамиды прямо в сердце.

Наши мечты живут в нашей душе, а еще и в волшебной стране.

Обсуждение с детьми, что больше всего понравилось на сегодняшнем занятии.

Психолог:- До свиданья, дети! Мне было очень приятно с вами путешествовать в страну мечты!

### **Занятие «Солнечный зайчик»**

Цель: развивать чувство единства, сплоченности, учить детей действовать согласованно.

Задачи:

вхождение в мир других людей, их принятие и понимание; приобретение навыков совместной деятельности; развитие коммуникативных способностей.

Материалы:

- клубок достаточно прочных ниток, пуфы, сенсорная дорожка.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте! Я рада вас видеть! Давайте начнем наше сегодняшнее занятие.

Игра "Эхо". Ребенок называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, и проходит по сенсорной дорожке. Мы все дружно, как эхо, за ним повторяем. Таким образом все по очереди назовут и прохлопают свое имя, идя по дорожке.

Психолог:- Теперь, когда мы с вами проговорили наши имена, я спою песенку про то, как я рада вас видеть. "Я очень рада, что Сережа в группе есть..." В руках я держу клубочек. Когда я начну петь, то отдам его тому, про кого спою. Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Я начинаю... Отлично! Клубочек ко мне вернулся. А сейчас давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их вниз, положим на колени. Старайтесь все делать одновременно, ведь если кто-то замешкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол.

Психолог: - Ребята, я недавно была в гостях у одной знакомо феи и она подарила мне чудесный ларец, который закрыт на 5 замков. Ключи от них давно потеряны. Они отомкнуться лишь тогда, когда мы выполним 5 заданий. Хотите открыть чудесный ларец? (ответы детей). Для того чтобы открыть 1 замок нужно найти себе друга, но не просто так, а узнать его по описанию.

Игра «Я хочу подружиться». Дается описание ребенка, дети его отгадывают. Того, кого выбрали, выходит в круг и описывает того, с кем хочет подружиться.

Психолог: - Вы очень дружные ребята, кто из вас хотел бы построить мост дружбы, что бы добраться до следующего задания.

Игра «Мостик дружбы». Дети по желанию делятся на пары и строят мостик, т.е. держаться руками, затем предлагается сделать мостик их 4 человек, 6,8.

Психолог: - Молодцы, вот и справились вы с очередным испытанием, а вот новое.

Игра «Ты кирпичик, я кирпичик, а все вместе – общий дом». В этой игре дети строят дом из мягкого модуля, молча.

Психолог: -Вот и готов наш дом, какие вы молодцы, смотрите какие солнечные зайчики пришли поиграть с вами.

Релаксация "Солнечный зайчик". Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Игра "Клубочек". Кто – то один будет выполнять роль "катушки", а вы все возьмитесь за руки. У нас получилась ниточка, закрепленная на катушке. Я возьму за руку последнего из вас и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Психолог:- Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться.



Психолог: - посмотрите, наш ларец открылся и всех вас ждет сюрприз в группе. На этом наше занятие заканчивается, всем - большое спасибо! До свидания.

### **Занятие «Прогулка по разноцветной стране».**

Цель: Способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств, совершенствовать умение выступать перед группой.

Задачи:

- развитие внимания, речи; профилактика плоскостопия
- научить ходить по ограниченной поверхности, тренировать вестибулярный аппарат; развивать внимание, память, мышление
- развитие навыка вербализации своих чувств, стимулирование тактильных ощущений, развитие мелкой моторики
- снятие эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений
- повышение самооценки, уверенности в себе

Материалы: «мягкие» кочки, емкости с крупами, песком, различные мелкие и крупные предметы (зависят от возраста), бассейн

Ход занятия:

Психолог: - Здравствуйте ребята, сегодня мы отправляемся в путешествие по разноцветной стране. Наше приключение начинается с тропинки (сенсорная дорожка). Но идти по такой тропинке нужно по очереди.

Игра «Кто за кем?» Ребенку предлагают в начале дорожки назвать свое имя, а остальные дети по очереди называют его имя ласково.

Психолог: Вот мы и пришли в «разноцветную страну», где каждая кочка волшебная и может превращаться в птицу, животное или в предмет при помощи нашего воображения.

Игра «Прогулка по разноцветной стране». Дети идут по кочкам разных цветов. Становясь на кочку необходимо быстро назвать предмет, того же цвета, что и кочка.

Психолог: - Ребята вы любите сказки? Сейчас я буду подходить и дотрагиваться волшебной палочкой, а вы скажите на какого волшебного героя вы похожи или хотите быть похожими.

### **«Упражнение Я – сказочный герой»**

Психолог: - Посмотрите ребята, нас и встречает черепаха, но у нее случилось несчастье, она потеряла ключик от своего домика. Она догадывается, что он оказался в домиках паучков и просит нашей помощи, найти ключ, среди других предметов.

Игра «Найди, что спряталось» Перед детьми ставится несколько глубоких емкостей с различными крупами. В емкости спрятан маленький предмет - ключ. Ребенку необходимо с закрытыми глазами на ощупь найти этот предмет и сказать педагогу-психологу шёпотом, в какой емкости. Доставать

предмет из емкости нельзя. После выполнения задания психолог спрашивает каждого ребенка «Что чувствовали твои руки?»

Психолог: - Молодцы ребята, черепаха всех Вас благодарит и приглашает всех в гости.

Игра «Озеро». Это волшебное озеро. Сейчас мы в нем искупаемся. Заходите в него 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 (аудиозапись «шум воды»).

Релаксация отдых на море.

Психолог: - Вот и завершилось очередное путешествие, но что бы понять, чему мы научились, давайте подойдем к «Водопаду».

Игра «Струйки силы». Это волшебные нити. Возьми одну из них. Скажи, какой ты? (Ребенок говорит «Я самый...») Если он затрудняется, педагог-психолог ему помогает) Возьми еще одну ниточку и скажи какой ты? (Перебирая нити ребенок называет свои качества) Вот как много в тебе хорошего! (Педагог повторяет несколько качеств ребенка) Ты - молодец! До свидания.

### **Занятие "Хозяин чувств и эмоций"**

Цели: снять психологическое напряжение; развивать у детей выразительные движения; учить владеть своими чувствами и устранять конфликты.

Задачи:

- формирование познание спектра основных эмоций;
- приобретение навыков положительного проявления эмоций;
- учить адекватно, реагировать на эмоциональное состояние других людей;
- формировать гендерную принадлежность.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте все возьмёмся за руки и скажем «Доброе утро».

Ребята, сегодня у нас необычный день, сегодня мы познакомимся с хранителем таинственной комнаты, который будет всегда нам помогать. Вот он – это гном (психолог показывает детям плюшевую игрушку). Он будет придумывать для нас много разных интересных игр.

Игра "Передай рядом сидящему тяжелый мяч". Дети в кругу передают друг другу задуманную вещь. Задача передающего - точно показать предмет, а принимающего - угадать его и либо оставить у себя, либо передать другому

ребенку. Девочкам передаем более легкие предметы. А мальчикам более тяжелые.

"Работа с текстом"

Дети садятся на напольное покрытие. Ведущий рассказывает.

"У каждого дома есть хозяин или хозяйка. Если хозяин хороший, то в нем прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если плохой хозяин, то в доме беспорядок, вещи разбросаны где попало. Хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи, наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину. Так же и с чувствами. Один человек может быть хозяином своих чувств, управлять и распоряжаться ими. Другой - не может, поэтому чувства управляют и распоряжаются этим человеком, что доставляет ему много хлопот". Дети обсуждают, задумываются о том, кто хозяин в их "доме".

Игра «У страха глаза велики» - А теперь, представьте, что мы с вами находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застыли; (повторяйте за мной)
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли.
- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный! Давайте погладим котенка и пусть каждый назовет его ласково.

Психолог - Смотрите, ребята, гномик смеется и радуется вместе с нами и предлагает искупаться под волшебным дождем.

Игра «Под дождем» (сухой душ). А теперь ребята вам предлагается представить, что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания.

Психолог: - Наш гном проголодался давайте испечем ему пирог.

Игра «Пирог эмоций». Сейчас мы с вами испечем пирог только с хорошими эмоциями и угостим всех собравшихся в нашей комнате. Повторяйте за мной.

Взяли мы немножко смеха,  
И немножечко успеха,  
Удивления на ложке,  
Любопытства поварешку,  
Много радости налили,  
Тесто быстро замесили.  
Испекли пирог мы в печке,  
Остудили на крылечке.  
А потом пирог делили  
И гостей всех угостили.

Все ладошки подставляйте,  
Угощение получайте!

(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).

Психолог: -Ребята, вам понравилось угощать друг друга? Что вы испытываете сейчас, угостив друга? Как вы считаете, приятно дарить радость? Нашему гномику понравилось ваше угощение, и он приглашает вас на лесную полянку.

Релаксация «Лесная полянка». Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети садятся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику, и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Ребята, мы с вами отдохнули, расслабились. Какое сейчас у вас настроение?

Психолог: -Ребята, а сейчас встаньте, пожалуйста, в кружок. Я желаю, вам хорошего настроения и положительных эмоций. Каждому из вас я дарю медаль с изображением солнышка и гномика. А сейчас, давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу, и скажем: «До свидания!».

Наше занятие закончено, спасибо, до свидания!!!

Занятие «Волшебная страна чувств и эмоций».

Цели: снять психологическое напряжение; развивать у детей выразительные движения; учить различать и владеть свои чувства.

Задачи:

- знакомство с чувством страха;
- изучение выражения эмоциональных состояний в мимике;
- поиск путей преодоления страха; учить детей выражать чувство страха в рисунке;
- развивать умения справляться с чувством страха.

Материалы: обруч; пиктограммы «страх» и «радость»; светодиодный «фонарик»; бумага, карандаши; маски с изображением гуся, цветов, деревьев; платок; магнитофон.

Ход занятия:

Психолог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в «Волшебную страну чувств и эмоций», страну где живут радость и грусть, робость и злость, удивление и страх... Но прежде, чем мы с вами туда попадем давайте поприветствуем друг друга. Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу «фонарик». Сначала давайте посмотрим на него. Какой он?»

Психолог: Когда вы будете передавать «фонарик» друг другу, почувствуйте тепло и свет, которые от него исходят. Возьмите себе немного тепла и света, повернитесь к своему соседу, который стоит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Катя, я рада тебя видеть!».

Психолог: «Теперь, когда мы с вами поприветствовали друг друга, мы можем отправиться в «Волшебную страну чувств и эмоций». Но для того, чтобы попасть туда, нам надо пройти через сказочную дверь!».

Дети проходят в сказку через сухой дождь.

Психолог: «Дети, посмотрите, кто нас встречает? Это один из жителей «Волшебной страны» - мальчик Петя! Посмотрите на его лицо. Какое чувство он испытывает, как вы считаете? У него широко открыты глаза, рот и он вот - вот закричит...».

Ответы детей: «Это чувство страха!».

Психолог: «Давайте попытаемся изобразить его на своем лице, но для начала поиграем в «Солнечного зайчика». Дети встают полукругом, повторяя за психологом.

Психолог: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот - погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним». Дети повторяют движения.

Психолог: «Отлично! Теперь, когда ваши мышцы расслаблены, посмотрите на лицо Пети и попробуйте изобразить страх на своем лице. У вас хорошо получается. Молодцы!»

Психолог обращает внимание детей на лицо Пети (пиктограмма «страх»).

Дети изображают на своем лице чувство страха, стараясь передать то эмоциональное состояние, которое выражает лицо мальчика.

3. Психолог: «Ребята, а давайте узнаем с вами, что же произошло с Петей? Что могло его так сильно испугать?».

Дети слушают рассказ: «Петя приехал в гости к бабушке в деревню.

Однажды он гулял недалеко от реки, любовался прекрасными деревьями и цветами, как вдруг услышал посади кто - то зашипел: «Ш – ш – ш». Петя обернулся и увидел большого гуся. Он испугался и побежал домой.

Прибежал в бабушке и рассказывает: «Я так испугался гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть». Бабушка успокоила Петю».

Психолог спрашивает у ребят: «К кому в гости приехал Петя? Чем любовался Петя недалеко от реки? Кого испугался Петя? Стоило ли так бояться гуся? Что сделала бабушка, когда Петя прибежал к ней?».

Ответы детей: «Петя приехал в гости к бабушке в деревню. Недалеко от реки он любовался прекрасными деревьями и цветами. Петя испугался большего гуся. Гуся не стоит бояться. Бабушка успокоила Петю».

Психолог: «А сейчас дети специально для Пети прочитают стихотворение, которое написал Маршак С.Я. «Чего боялся Петя»:

1. Темноты боится Петя.

- Можно, мама, спать при свете?

Отвечает мама: - Нет! -

Стало тихо и темно.

2. В темноте увидел Петя

Оказалось на рассвете -

Рукавами, как руками,

А штаны плясали сами

3. В темноте увидел Петя

Оказалось на рассвете -

Это печь, а не яга,

4. В темноте увидел Петя:

Оказалось на рассвете -

Высоко - на крышу шкала -

И светились два замка

5. Каждый раз при встрече с Петей

- Это - Петя Иванов.

Испугался он яги -

6. На дворе услышал Петя,

- Нет,- сказал он,- я не трус!

7. С этих пор ни разу Петя

Чемоданы и штаны

Да и вам, другие дети,

Для того чтоб видеть сны,

Лампы вовсе не нужны!

Психолог: - Ребята, вы так помогли Пети, что он стал радостным!

Посмотрите на него! Его лицо озарилось широкой улыбкой, глаза светятся от счастья и любви! И он дарит нам приглашение в гости. И знаете куда? В замок Несмеяны. В этом чудесном замке свои правила и законы. И обычное наше приветствие не считается главным. Вас примут как дорогих гостей только тогда, когда вы поприветствуете каждого жителя, с такой же мимикой лица, как е него, как бы передразнивая. Вот такой это чудесный город. Дети подходят к зеркалу и здороваются -«дразнятся» с жителями (картинки с эмоциями – радость, удивление, злость, страх, печаль.....)

Психолог: - Вот и подружился с жителями этого чудесного замка. Какой житель замка понравился больше всего?

Психолог: - Как жарко в этой чудесной королевстве. Не хотите ли искупаться в молочной реке с кисельными берегами.

Игра «Сухой бассейн». Релаксация « Озеро»

Психолог: «Ребята, в благодарность за вашу помощь Петя тоже хочет сделать вам подарок. Это любимая игра жителей «Страны чувств и эмоций».

Игра «Дракон кусает свой хвост». Дети становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – “голова”, последний – “хвост” дракона. “Голова” должна дотянуться до “хвоста” и дотронуться до него. “Тело” дракона при этом не должно разорваться. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

Психолог: -Ребята, а сейчас встаньте, пожалуйста, в кружок. Я желаю, вам хорошего настроения и положительных эмоций. Нам пора возвращаться в садик. А сейчас, давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу, и пройдем опять под сухим дождем: «До свидания!».

Занятие «Уходи злость, уходи».

Цель: Гармонизация эмоционального состояния, отреагирование агрессивных тенденций, снятие напряжения.

Задачи:

- осознание гнева через сенсорные каналы;
- снятие напряжения, формирование осознания собственных эмоций.

Ход занятия:

Игры и упражнения: «Танец злости», «Мой гнев» , «Волшебные линии» , путешествие с зеркальным шаром по сказке «Чудо – кактус».

Релаксационное упражнение «Улыбка».

Занятие «Танцующие мелки».

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Задачи:

- отреагирование напряжения и агрессивных тенденций;
- физическая и эмоциональная стимуляция, развитие креативности, расширение спектра поведенческих реакций.

Материал: светильник молния.

Ход занятия:

Игры и упражнения: «Кубик эмоций», «Танцующие мелки», «Стрелялки», «Мешочек злости», Волшебный круг». Игра со светильником «Молния».

Светильник имитирует молнию. Молния с древних времён притягивало человека какой-то тайной. Светильник не только полностью имитирует молнию, но его можно и потрогать и даже загадать желание.

Релаксация «Волшебный сон».

**Занятие № «У страха глаза велики».**

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, предоставить ребёнку возможность для актуализации своего страха, повышение психического тонуса ребёнка.

Задачи:

- снижение эмоционального напряжения;
- уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов;
- повышение уверенности в себе.

Материал:

Ход занятия:

Игры и упражнения: "Врасти в землю", "Петушиные бои", "Расскажи свой страх" "Чужие рисунки", «Ласковый мелок», «Что спрятано в мешке», сказка «Как черепашонок до моря добирался».

Релаксация «Детство».

**Занятие «Я больше не боюсь»**

Цель занятия: Развитие психоэмоциональной сферы детей.

Задачи: Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения, развитие чувства уверенности в себе.

Психолог – Здравствуйте ребята. Я очень рада вас видеть. Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом. Я буду спрашивать: «Как живешь?» А вы будете хором отвечать: «Вот так!» и жестом показывать нужные движения.

Как живешь?

А идешь?

Как бежишь?

А плывешь?

Ждешь обед?

Машешь в след?

Утром спишь?

А шалишь?

Психолог: Ребята вас ждет путешествие по волшебному лесу, полному опасностей и загадок, ведь хозяйничают в нем шесть забавных гномов. Каждый из них приготовил для вас свои задания.

Игра «Опасности волшебного леса».

Если выпадает гантель, выполняются игры: «Ты- лев», "Смелые ребята", "Страшная сказка по кругу", "На лесной полянке", "Прогони Бабу – Ягу", "Я тебя не боюсь".

Если выпадает солнышко, то вспоминаем о чем-то хорошем, приятном.

Спящий кот – релаксационное упражнение «Сон», если в начале занятия - просто посидеть с закрытыми глазами.

Психолог:- До свиданья, дети! Мне было очень приятно с вами путешествовать по опасному лесу!

**Занятие «Путешествие в волшебный лес».**

Цель занятия: развитие психоэмоциональной сферы детей.

Задачи:



- воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям;
- развивать коммуникативные способности.
- развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, создание необходимых условий для восстановления душевного равновесия.
- формировать умение обсуждение и «проживание» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышающие эмоциональную устойчивость ребенка.
- развивать у детей уверенность в себе.

Материалы: сенсорная тропа, фиброоптический, пuffy, проектор, зеркальный шар, аудиозаписи со звуками леса, пения птиц, жужжание жука, кваканье лягушки, журчание ручейка, шума воды, музыка Ф.Шопен «Весенний вальс», музыкальный центр.

Психолог – Здравствуйте ребята. Я очень рада вас видеть. Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом. Я буду спрашивать: «Как живешь?» А вы будете хором отвечать: «Вот так!» и жестом показывать нужные движения.

Как живешь?

А идешь?

Как бежишь?

А плывешь?

Ждешь обед?

Машешь в след?

Утром спишь?

А шалишь?

Психолог: «Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что любите вы. (Рассказы детей.) А сейчас давайте построим «пирамидку любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку.

Игра "Пирамида любви".(Звучит музыка Ф.Шопена «Весенний вальс»). Дети выстраивают пирамиду. Вы чувствуете тепло своих рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами».

Психолог: А сейчас я предлагаю вам отправиться на прогулку в волшебный лес.

Игра-имитация «Послушай и угадай» (использование сенсорной тропы)

По тропинке в лес пойдем,

Шагают друг за другом.

Лужу мимо обойдем,

Обходят воображаемую лужу.

Перепрыгнем ручеек,

Прыгают.

Посмотрели мы налево,

Стоят, смотрят налево.

Посмотрели мы направо,

Смотрят направо.

Посмотрели вверх на солнышко,  
Посмотрели вниз на травку.  
Ах, как красиво!

Смотрят вверх, встали на носочки.  
Смотрят вниз, наклонились.  
Удивились.

Психолог: И вот мы с вами пришли в лес. Садитесь поудобнее. Давайте послушаем звуки леса. (Прослушивание кассеты с записью звуков леса. Дети слушают пение птиц, жужжание жука, кваканье лягушки, журчание ручейка).  
- Чьи голоса вы слышали? Ответы детей.

Психолог: Итак, мы с вами находимся в волшебном лесу, и я предлагаю вам продолжить наш путь. Мы пойдём по зелёной мягкой травке, она приятно ласкает нам ножки. А теперь под ногами песок, он становится всё горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Вдруг выпал снег. Мы идём по мягкому и пушистому, но холодному снегу. И снова всё изменилось в лесу. Теперь мы идём по осеннему лесу, у нас под ногами шуршат осенние листочки. Закройте глаза, прислушайтесь... Что вы слышите? Ответы детей.  
- Мы пришли на другую полянку. Здесь живут светлячки (включается фиброоптический ковер «Млечный путь»). Светлячки умеют менять цвет (дети проговаривают, какого цвета светлячки – красные, синие, зеленые, желтые). Давайте соберем их в кулачки и заберем с собой (дети имитируют собирание, прикладывают кулачки к уху и «слушают», как светлячки жужжат; при этом проговариваем, что когда светлячки довольны, то они жужжат тихо и нежно, а когда сердятся, то громко и грозно – эмоции удовольствия и злости).

По сенсорной тропе дети вместе с психологом двигаются к водопаду.

Психолог: Вот мы с вами подошли к большому водопаду (Рассматриваем пейзаж на фотообоях.) Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. (Слушают шум воды.)

Психолог: Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу! Наступила ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). А кто-то может и на этом островке (мягкий островок - пуфик). Но сначала, давайте выпустим наших светлячков. Раскрываем ладошки...

(Звучит релаксационная музыка.)

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Выключается свет, включается проектор и направляется на зеркальный шар.)

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми.

Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею, живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным.

Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

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

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

Психолог: Наступило утро. Ребята, пора возвращаться домой! Наши приключения продолжатся совсем скоро. Мы познакомимся с другими жителями леса и сказками.

Дети двигаются по сенсорной тропе со словами:

- До свиданья, старый лес,
- Полный сказочных чудес!
- По тропинкам мы гуляли,
- На полянке поскакали.
- Подружились мы с тобой,
- Нам теперь пора домой.

Обсуждение с детьми, что больше всего понравилось на сегодняшнем занятии.

Психолог - До свиданья, дети! Мне было очень приятно с вами путешествовать по волшебному лесу!

### **Занятие «Морское путешествие».**

Цель занятия: развитие эмоционально – волевой сферы, расширение познавательной сферы, развитие воображения, зрительной памяти, сенсомоторных навыков, тактильной чувствительности, коррекция внимания, эмоционально волевой сферы ребенка, развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- сформировать у ребенка представления об окружающем мире;
- развить зрительные, слуховые и тактильные ощущения;
- развить сенсомоторные навыки;
- осуществить стимуляцию воображения и мышление ребенка;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Материалы: фонтан водный настольный; пучок волокон с боковым свечением «Звездный дождь». детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной; сухой душ; маты напольные; пуфики-кресло «Груша»; цветные модули; проектор «Солнечный-100»; сухой бассейн; музыкальный центр и набор музыкальных дисков.

Психолог: -Ребята, здравствуйте. Мы сегодня с вами отправляемся в путешествие. А в какое попробуйте догадаться, отгадав загадку:

Обманывать не стану,

Я меньше океана,

Но я большое, все же,

На океан похоже.

Моу спокойным быть, могу и заштормить,

Есть у меня всегда

Соленая вода. (Ответы детей)

Психолог: - Да, мы отправляемся в морское путешествие. А по морю путешествуют на каком транспорте? Правильно на корабле. Теперь давайте поднимемся по трапу (сенсорная дорожка) на наш корабль. Есть такая традиция, что корабли, которые покидают порт должны позвонить в колокол, давайте закроем глазки и хлопнем в ладоши, когда зазвенит колокольчик. Молодцы, мы покидаем порт и отплываем в открытое море.

Психолог: - Ребята капитан предлагает порыбачить, но рыбалка у нас не простая, мы будем ловить рыбу с закрытыми глазами на ощупь.

Игра «Чудесный мешочек». Ребенок с закрытыми глазами ищет в мешке рыбу, потом описывает ее, размер, поверхность... т.д.

Психолог: - Посмотрите, что поймала я, это письмо старого пирата. Он пишет, что он уже стар и не может отправиться в путешествие и поэтому предлагает нам с вами отправиться в путь и отыскать его клад. Спрятан он далеко, но мы сможем его найти, если преодолеем все препятствия и выполним все задания. Вы согласны отправится со мной в путешествие?

Психолог - Прекрасно, у нас есть карта и вы теперь матросы моего корабля. У всех кораблей есть название. Я предлагаю вам угадать, как я назвала наш корабль.

Упражнение «Волшебное слово» Психолог читает стихотворение, и выделяет звуком (например, звон колокольчика) прочитанное слово, первая буква которого является одной из букв названия корабля. Дети записывают эти буквы. Затем все вместе складывают буквы и узнают название корабля.

Вот оно какое море!

Разноцветно-голубое

Волнами шумящее,

чайками кричащее,

чистое, солёное,

тёплое, рифлёное

С небом обнимается,

Солнцу улыбается!.. (Зубаненко Л.)

-Какое получилось название корабля? «Росток»!.

Подвижная игра «Волны». Если вы были на море, то конечно, знаете, как приятно, когда волны ласково омывают вас. Давайте поиграем: каждый из вас по очереди будет «купающимся», а остальные – «волнами».

«Купающийся» становится в центр круга, «волны» тихонько поглаживают его.

Психолог - Первый маршрут на корабле привёл нас на остров, в котором бьет необычный фонтан. Мы сможем поиграть с водой так, как не смогли бы в реальной жизни. Фонтан волшебный, и даже вода волшебная. Она блестящая, сверкающая, меняет цвет и из нее можно плести косички или прижимать ее к сердцу. Смотрите. (Психолог включает пучок фиброоптических волокон и

предлагает детям поиграть с блестящими волокнами, обращая их внимание на меняющиеся огоньки).

Психолог -Теперь идём по второму маршруту. Куда он нас приведёт? - Второй маршрут нас привёл в подводное царство. «Подводное царство» - Чтобы лучше познакомиться с водой, мы можем понаблюдать за жителями нашего подводного царства. Смотрите внимательно, какое оно удивительное. (Включение интерактивного пола, обращает их внимание на изменение цвета воды, появляющиеся пузырьки, плавающих рыбок и легкую вибрацию).

Упражнение «Найди такую же рыбку». Дети ищут парных морских жителей.

Психолог: Ребята мы отправляемся дальше. И мы с вами очутились на необычном острове «Загадка». Мы сможем продолжить наше путешествие, если отгадаем все загадки. (Карточки с загадками на морскую тематику)

В синеве морских пучин  
Бродит он по дну один,  
Все в присосках восемь ног,  
Кто же это?(осьминог)  
В бинокль злюку разгляжу  
И капитану доложу,  
Знают все прекрасно –  
С ней играть опасно:  
Зубы острые как нож,  
Лучше ты ее не трожь.(акула)  
Ползет наоборот,  
Задом наперед,  
Все под водой,  
Хватает клешней.  
Ловко мусор собирает,  
Дно морское очищает.(краб)  
Он очень похож на простого коня,  
Но в иглах все тело, на теле броня,  
И держится там, где поросшее дно,  
Плыть вверх или вниз для него все равно.(морской конек)  
Купол, как зонтик, прозрачный имеет,  
Плыть, если надо, неплохо умеет,  
Двигается купол и плыть помогает,  
Щупальце, словно крапива кусает.(медуза)  
Как рыба в воде, машет сильным хвостом,  
Но кормит детишек своим молоком,  
Он с радостью в море корабль встречает,  
Людей не умеющих плавать спасает.(дельфин)  
-Остался последний, четвёртый маршрут и привёл он нас куда? - правильно, к кладу. А клад этот находится на морском дне. Давайте найдем на дне бассейна «клад». ( Сундучок с предметами на морскую тематику, конфеты, шоколадные монеты, детские украшения, игрушки и т.п)

Психолог -Ребята вы очень постарались и помогли пирату. А теперь немного отдохнем, ляжем на маты и закроем глаза, и послушаем сказку «Скромный дельфин».

Психолог -Наше путешествие подходит к концу. Скажите, что для вас было самым интересным, что понравилось? Что было сложно или трудно? Сегодня вы показали, какие вы внимательные, находчивые, любознательные. Поэтому наше путешествие оказалось удачным. Давайте скажем «Всем, всем до свидания!».

### **Занятие «Обезьянки - непоседы»**

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, расширение адаптивных возможностей.

Задачи:

- снятие эмоционального, физического напряжения;
- формирование позитивной мотивации общения;
- повышение уверенности в себе;

Материалы: фонтан водный настольный; пучок волокон с боковым свечением «Звездный дождь». детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной; сухой душ; маты напольные; пуфики-кресло «Груша»;

Ход занятия:

Психолог – Здравствуйте ребята. Я очень рада вас видеть. Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом. Передавая воображаемую свечу со словами «Я рад тебя видеть, Света...»

Дети садятся в кресла «Лепесток», выключается свет, включается проектор – “Пятна”.

Психолог: - Представьте, что все мы заснули и нам снится сон. Что же вы видите во сне и куда попали?

Включается интерактивный пол. Дети видят животных – льва, пантеру, тигра, пальмы с бананами.

Психолог: - Попали в джунгли. Что это такое? Джунгли - это непроходимый лес, где обитают необыкновенные животные и насекомые, птицы и водоплавающие. Идти по джунглям сложно, поэтому будьте внимательнее и держитесь вместе.

Психолог: - Подойдите поближе, посмотрите: какое интересное животное! Это хамелеон.

- Обратите внимание, как хамелеон изменяет цвет. А цвет он меняет для того, чтобы защитить себя от опасности. Какой цвет вам нравится больше? А вы знаете, что цвет влияет на настроение человека.

Голубой цвет - это мягкий, успокаивающий цвет. Он похож на воду в реке или озере. Голубой цвет и у неба. Он освежает вас, как купание в жару; Красный цвет дает нам энергию и тепло. От красного цвета нам становится теплее даже в холод. От красного цвета веселее и радостнее на

душе;

Желтый цвет приносит нам радость и улыбку. Он согревает, как солнышко. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение; Зеленый цвет - цвет природы. Если мы больны и нам не по себе, зеленый цвет помогает нам чувствовать себя лучше.

Психолог: - Джунгли полны звуков. Давайте послушаем звуки и назовем, какие животные есть в джунглях.

Игра «Узнай звук» (диск с записью голоса природы). Дети угадывают кому принадлежит голос животного.

Психолог: - Молодцы ребята, продолжаем наше путешествие по джунглям. Только осторожно. Здесь передвигаемся по канатному мосту.

Игра «Через пропасть». По одному дети проходят по мосту и проводят кольцо по шнуру.

Психолог - А вот и озеро. В нем можно искупаться.

Упражнение «Море из шариков» (сухой бассейн). Давайте все перевернемся на животик и поплывем. А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть. А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря... (4-5 минут.)

А теперь нырните глубже и найдите того, кто там живет - морских ежей, змей, крокодилов.

Психолог- Как солнышко печет! Всем хочется пить. И животные сейчас отправятся на водопой. К месту водопоя ведет тропинка, но очень хитрая и по ней надо пройти. (Дорожка на координацию движения).

Психолог - Мы пришли к водопаду. Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. Подойдите к нему поближе, попейте воды и пройдите через нити водопада, чтобы освежиться.

Психолог: - Посмотрите, ребята на эти тени животных, отгадайте, кому принадлежит та или другая тень.

Игра «Отгадай тень». Смотрят на тени на стене и угадывают животных.

Психолог: - Ребята, давайте вспомним каких животных мы в нашем путешествии повстречали. Еще один житель джунглей от нас спрятался. Это веселые обезьянки. Поищите глазами, может быть найдете, около волшебного озера, или водопада, идите сюда, вот волшебный родник, может быть они здесь.

Игра «Обезьянки». Дети смотрят в зеркало, ведущий просит показать веселых обезьянок, грустных, обиженных, удивленных, умных, дружных обезьянок.

Психолог: - Целый день мы путешествовали с вами по джунглям! Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон. (включается спокойная музыка).

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем, (2раза)  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши ручки отдыхают...  
Ножки тоже отдыхают...  
Отдыхают, засыпают... (2раза)  
Шея не напряжена  
И расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется. (2раза)  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но уже пора вставать!  
Крепче кулачки сжимаем  
И повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть газа и встать!  
Психолог - Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам наше путешествие?  
Что понравилось больше всего? (Ответы детей.)  
Психолог - А теперь нам пора возвращаться в группу. Проходим по нашей тропинке, наступая на каждый элемент, прощаемся с « тропическим лесом».  
До новых встреч!

### **Занятие «Полет в космос».**

**Цель:** развитие эмоционально-волевой сферы, расширение адаптивных возможностей.

**Задачи:**

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального настроения;
- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласованности движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности;
- развитие внимания, достижение эффекта релаксации;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.

**Материал: Оборудование:** фонтан водный настольный; пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь». детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной; сухой душ; маты напольные; пуфики-кресло «Груша»;



Ход занятия.

Психолог - Здравствуйте, дорогие ребята, я хочу, чтобы мы поздоровались и подарили друг другу улыбку. В этом нам поможет наш волшебный мяч. Я бросаю вам мячик и дарю свою улыбку, вы бросаете мячик обратно и дарите свою улыбку. С таким позитивным настроением мы и начнём занятие.

Игра «Подари улыбку». Ведущий бросает мяч ребёнку и улыбается., тот кто поймал делает то же самое. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не вернется к ведущему.

Психолог: - Ребята, в детстве я мечтала полететь в космос. Да и сейчас, если бы мне предложили, с удовольствием посмотрела на нашу красавицу – Землю и отправилась погулять на Луну. А вы хотели бы побывать в космосе? (дети отвечают).

Психолог- Сегодня у нас появилась такая возможность! Нам пришло необычное письмо, которое я вам сейчас прочитаю. (Педагог-психолог зачитывает письмо).

Здравствуйте дорогие ребята!!!

Пишет вам Лунтик, житель планеты Голубой звезды.

Когда я узнал, что на Земле живут такие умные, красивые и дружелюбные дети, я решил попросить вас об услуге. Помогите мне, пожалуйста, собрать звездочки, которые случайно потерялись. Для этого я приглашаю вас к себе на планету Голубой звезды. С уважением, Лунтик.

Психолог- Перед полётом я должна познакомить вас с правилами настоящего космонавта:

Слушай внимательно, не отвлекайся.

Говори спокойно.

Не нарушай дисциплину.

Выполняй команды своего командира (т.е. меня).

Упражнение «Качества настоящего космонавта».

- Ребята, давайте подумаем, какими качествами характера должен обладать настоящий космонавт?

(внимательный, сильный, смелый, надежный, веселый, активный, справедливый, любознательный, общительный, вежливый и др.)

Вывод: Самое главное в космосе – быть в команде, поддерживать, помогать и выручать друг друга. Эти качества пригодятся нам и сегодня.

Упражнение «Отправляемся в полет».

Психолог - Ну а теперь пора на старт. Встаньте в круг, возьмитесь за руки, это наша ракета, считаем: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 – старт, поднимаем руки «Ура мы летим!». (дети издают звук «У-у-у-у» и раскачивают руками.

Педагог-психолог выполняет движения вместе с детьми.) Выключается свет, включается легкая музыка, «Зеркальный шар».

Психолог-Отлично! Мы в полёте, и сейчас у нас всех состояние невесомости. А вы знаете, что это такое?(Невесомость – это состояние, когда отсутствует сила земного притяжения и человек парит, как птица. Такое состояние обычно бывает в космосе).Встаньте и попробуйте полетать: медленно, плавно, красиво, под музыку. Педагог-психолог следит за выразительностью движений детей, «летает» вместе с ними.

-А сейчас давайте все вместе подлетим к иллюминатору (панно «Бесконечность»). Ребята, посмотрите сюда и представьте, что там, где-то далеко, видна наша планета.

-Вы видите её? Какая она? Какого она цвета? Видно ли на ней горы, моря, города? А людей? (Ребята рассказывают о том, что увидели).

- А теперь все в круг, беремся за руки. Команде корабля приготовиться к посадке!

Дети становятся в круг, берутся за руки, поднимают руки вверх.

-Начинаем считать 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10... Посадка! Руки опускаем со звуком «У-у-у». Прилетели, ура!

Дети выражают эмоцию радости. Звучит музыка, можно включить свет.

-Итак, мы на планете «Голубой звезды» но не спешите, ведь она нам незнакома и здесь нас могут подстеречь опасности. Будьте осторожны! Помогайте друг другу! Приготовимся покинуть ракету!

(Педагог-психолог и дети «выходят» из ракеты по мостику - сенсорная дорожка). Педагог-психолог даёт чёткие указания детям, помогает, тем у кого не получается):

-Идём по мостику, держим равновесие, спинка ровная, руки в стороны.

Психолог: - Ребята, давайте осмотримся... Сколько здесь интересного. Посмотрите, перед нами космический лес. В лесу растут высокие деревья. Покажите какие? А под ними растут невиданной красоты кустарники. Они не такие высокие, как деревья. А какие? Покажите. А под кустами растёт трава и мох. Покажите, какая низкая трава, а мох еще ниже. (Дети показывают движениями высоту деревьев, кустарников, травы). Скажите, похож ли этот космический лес на тот, который мы можем увидеть на Земле? Ребята, посмотрите здесь тропинка. Давайте прогуляемся по Голубой звезде и исследуем её. Тропинка узкая и идти по ней нужно очень осторожно. (Проходят по сенсорной дорожке на носочках, на пути – пузырьковая колонна).

Психолог: - Смотрите, какой необычный фонтан с пузырьками! Назовите, на что он больше всего похож?

-Поймайте взглядом один пузырек и проследите за ним.

-Прикоснитесь к колонне и скажите, что вы чувствуете? (тепло-холод, гладкая-шершавая, вибрация).

- Сколько пузырьков?

- Какого они цвета? (синие, жёлтые, красные и т. д.)
- Молодцы!!!

-Ну что ж, отправляемся дальше. Будьте осторожны! На пути у нас кратеры (круги из тарелок). Поддерживайте друг друга за руки. (Дети осторожно обходят кратеры, выполняя упражнение на выразительность движения).

Психолог- Ой, что это? Это озеро! Какое оно необычное, яркое, переливающееся! Наверняка там кто- то живет! Поищем? (Дети подходят к сухому бассейну и руками ищут там обитателей). Молодцы! Вот и обитатели нашего волшебного озера. (Дети находят среди обитателей Лунтика, который прислал письмо. А нам пришло время отправляться в путь. Дорожка - перед нами (дети идут по тропе на носочках).

Психолог: - Посмотрите, какой перед нами водопад. Вы любите купаться? Тогда давайте подойдем поближе к водопаду. Рассмотрите его внимательно. Сколько в нём цветов? Сегодня мы с вами преодолели нелёгкий путь и немного устали. Давайте смоем с себя усталость в струях этого водопада. Войдите в водопад, представьте, что вы стоите под струйками прохладной воды. Почувствуйте, как вода проходит сквозь вас и уносит с собой всё ненужное и плохое. Вы только посмотрите, звездочки разлетелись так далеко, что даже плавают в струйках водопада. Нужно их тоже собрать, пока их не унесло течением. А теперь давайте присядем и поговорим...

- Кому из вас удалось представить настоящий водопад?
- Смогли ли вы почувствовать воду?
- Вам понравилось купаться в нашем водопаде?
- Что вы чувствовали, когда купались?

Психолог- К сожалению, наше путешествие, заканчивается. Приходит время возвращаться домой на Землю. Там нас давно уже ждут наши друзья.

- Становимся в круг, берёмся за руки. Поднимаем руки, делаем вдох(взлетаем), летим, держимся за руки, опускаем и делаем выдох.

Приземлились!

Включается свет, выключается звездное небо и музыка.

Психолог - Наше путешествие закончилось. Мы вернулись на свою планету Земля, в наш детский сад.

Обсуждение, что понравилось на занятии. Прощание.

Занятие «Страна Волшебная»

Цели: Сохранение и укрепление психического и эмоционального здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

-обучение детей использованию социально-приемлемых способов снятия эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста;

- оптимизация уровня агрессивности и тревожности у ребенка;
- развитие и накопление положительного образного опыта.

Материал: шкатулка, сенсорная тропа, зеркало

Ход занятия:

Психолог: Ребята, сегодня мы с вами посетим страну Волшебную. Там живут замечательные люди, и они чем-то друг на друга похожи. Давайте и мы с вами посмотрим, чем же мы похожи.

Упражнение «Мы с тобой похожи». Участники садятся в круг. Психолог приглашает в центр круга одного из них, пользуясь принципом реального или воображаемого сходства с собой, с такими примерно словами: «выйди, пожалуйста, сюда, потому что у нас одинаковый цвет волос (мы одного роста...либо у нас одинаковый цвет глаз)». Участник становится в круг и тоже приглашает кого-нибудь из детей по какому-то общему признаку. Игра продолжается до тех пор, пока все не окажутся внутри круга.

Психолог:- Ребята, как замечательно, что мы с вами так похожи. А еще в этой стране есть волшебное озеро, давайте присядем возле него и отдохнем. Упражнение «Волшебное озеро». Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Инструкция: «Сейчас Вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в маленьком “волшебном” озере, Вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему». Психолог- Ребята, пока мы сидим у волшебного озера, я хочу открыть вам секрет: а, знаете ли вы, что я умею петь? А давайте расскажем друг другу маленький секрет, что мы умеем делать?

Упражнение «Знаете ли вы, что я...»По сигналу ведущего дети начинают перебрасывать друг другу мяч (свободный выбор), при этом бросающий мяч заканчивает фразу: «Никто не знает, что я...(люблю, умею, знаю и т.п.)».

Психолог: Ребята, пора нам отправляться в путь. Посмотрите, сколько здесь препятствий! Нам надо встать друг за другом, чтобы преодолеть их.

Упражнение «Сороконожка» (идут по сенсорной дорожке)  
Правила игры: Несколько детей (5—10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих — не разорвать единую «цепь», сохранить «Сороконожку» в целостности.

Психолог: Какие мы молодцы - прошли все препятствия! Давайте полежим на лужайке нашей волшебной страны и отдохнем.

Упражнение «Котик». Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети изображают котика, который:

- ◆ нежится на солнышке (лежит на коврике);
- ◆ потягивается;
- ◆ умывается;
- ◆ царапает лапками с коготками коврик и т. д.

Психолог: Ребята, а сейчас я хочу предложить вам освежить нашу Волшебную дождем.

Упражнение «Дождик». Дети получают по листу цветной бумаги, и им предлагается в течение трёх минут мелко нарвать эту бумагу, подготовив материал для дождика (звучит музыка). Затем дети по очереди подбрасывают вверх свои «капельки», стараясь «намочить» как можно больше окружающих.

Психолог: Ребята, нам пора возвращаться домой из этой замечательной страны! Я думаю, что после нашего путешествия, вы научились быть внимательными друг к другу, доброжелательными и будете весело играть друг с другом.

### **Занятие «Чудеса морского дна»**

Цель: сохранение и укрепление психического и эмоционального здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- обучение детей использованию социально-приемлемых способов снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста;
- оптимизация уровня агрессивности и тревожности у ребенка; развитие и накопление положительного образного опыта.

Материалы для занятия: сенсорная дорожка, стол «Песок-вода», песочные столы, мелкие игрушки на морскую тематику.

Ход занятия:

Психолог:-Добрый день, ребята, я очень рада вас видеть. Сегодня мы совершим удивительное путешествие в подводный мир. Но, прежде чем попасть туда, нам необходимо создать команду.

Педагог вытягивает руку ладонью вверх, дети кладут свои руки друг на друга.

-Смотрите, получилась морская звезда! Наша команда, так и будет называться «Морская звезда». Команда создана, давайте пройдем к берегу моря.

Упражнение «Дорога к морю». Дети проходят по сенсорной дорожке (сопровождение стихами).

Упражнение «Тайны морского берега» (использование стола «Вода - песок»)

Психолог:- Вот мы и пришли. А каким он бывает морской берег? (ответы детей). Морские волны вынесли на берег различные предметы. Что мы видим? (ответы детей).

Дети подходят к столу «Песок-вода». В одной из чаш - водоросли, ракушки,

цветные камни «марблс», мелкие игрушки. Воспитанники внимательно их рассматривают, ощупывают, сравнивают по размерам и форме.

Психолог :-Ребята, море можно увидеть? (ответы детей)

-А как вы думаете, можно ли его услышать? (рассуждения детей)

-Сделайте медленный вдох, а затем выдох и закройте глаза.

Звучит аудиозапись « Шум прибоя. Голоса касатки, кита, дельфина».

Дыхательное упражнение «Погружение».

Психолог:-Вот мы на берегу. А теперь будем погружаться. Сделаем глубокий вдох. Надуем щеки, зажимаем нос пальцами и задерживаем дыхание. Выдох! Внимание, погружаемся!

- Вот мы и очутились на морском дне. Давайте познакомимся с его обитателями.

Упражнение «Знакомство с морскими обитателями»

Плыли по морю сардины,

Подставляли солнцу спины (волнообразные движения кистями рук вперед).

Плыл по морю осьминог –

Восемь рук и восемь ног (руки вверх, переступаем ногами и покачиваем руками вправо – влево).

Кит проплыл,

Большой, как дом (разводим руки в стороны, очерчивая круг).

Щёлкал краб

Клешней потом (изображаем движение клешней кистями рук).

Вот медуза проплыла (руки над головой соединяем в круг и покачиваемся вправо-влево).

И нас с собою позвала (изображаем руками движения пловца).

Психолог- Мы путешествовали по дну океана и выполнили много заданий. А сейчас давайте покажем морским обитателям, всё ли мы о них знаем.

Отвечайте хором «да» или «нет»:

У ерша колючий бок? (да)

Громко лает осьминог? (нет)

В море плавают медуза? (да)

Любит камбала арбузы? (нет)

Дышит воздухом дельфин? (да)

Есть консервы из сардин? (да)

Очень вкусная селёдка? (да)

Плавают кальмары в лодке? (нет)

Психолог - Вот и пришла пора возвращаться на берег. Закройте глазки! Раз, два, три, вот и берег, посмотри! Подводит детей к песочным столам и предлагает потрогать песок и рассказать о своих ощущениях. Затем дети, используя предметы со стола «Песок – вода», на песочных столах «создают» свое море.

- Сейчас каждый из вас расскажет нам о своем море.

В ладоши наши посмотри

Мудрее стали ведь они! Спасибо, милый наш песок,  
Ты всем нам подрасти помог!

Психолог – Ребята, а ведь очень часто в песке можно найти очень много интересного, давайте и мы попробуем.

Игра «Археологи»

Упражнение «Запомни»

На доске вывешиваются морские жители, дети запоминают, картинка меняется, и воспитанники называют, что изменилось.

Упражнение «Качаем кораблик на волнах».

Мы играли, отдыхали,

Никого не обижали,

Но закончилась игра,

Возвращаться нам пора!

До свидания!

Вам понравилось воображаемое путешествие? Что мы с вами делали? У вас все получилось? Да, вы молодцы.

### **Занятие «Чудо остров»**

Цель:

снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации;

Задачи:

- способствовать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения;
- формировать навык сотрудничества, взаимодействия.

Материал: тактильная дорожка с различными видами покрытия, круги с мягким наполнителем, сухой бассейн, песочница, листы бумаги, белая гуашь.

Ход занятия:

Психолог Ребята, а вы любите путешествовать? Ответы детей.

Тогда сегодня отправляемся в весеннее увлекательное путешествие, но прежде чем мы отправимся, я должна убедиться, что мы с вами дружная команда, ведь путешествовать вместе могут только очень дружные команды.

**Игра «Искорка».** Сейчас я пожму руку (имя ребенка), а (имя ребенка) пожмет руку своему соседу, пожелает что-то и так далее, пока рукопожатие не вернется ко мне. (Дети жмут друг другу руки). А теперь давайте поднимем руки вверх и скажем «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

Вот теперь я вижу, что мы с вами готовы к увлекательному путешествию».

Психолог - Далеко-далеко, где-то в море - океане есть Чудо – остров.

Окружен этот остров скалами прибрежными. Да и путь к нему не легкий. Не ищите этот остров на карте, все равно не найдете, потому что этот остров

сказочный. Все на нем необыкновенно. И живут там невидимые жители. Нам предстоит интересное путешествие, полное приключений и препятствий. Закройте все глазки, я скажу заклинание, вы покружитесь вокруг себя, повторяйте за мной слова и мы окажемся в сказке». (Дети закрывают глаза).  
Психолог: Вокруг себя я покружусь, в чудо-сказке появлюсь (дети закрывают глаза и кружатся вокруг себя).

### **Упражнение «Две дороги»**

«Посмотрите, перед нами 2 дороги. Каждая приведет вас к острову. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (на полу лежат круги с мягким наполнителем). Эта дорога дает идущему по ней волшебную силу, а другая дорога по дну ручья, где водятся разные обитатели вод(интерактивный пол) . Эта дорога дает смелость.

Психолог -Вот мы и оказались с вами на чудо-острове. А теперь посмотрите, какое на острове прекрасное море, море шариков. (Звучит музыка «Шум волн», все подходят к сухому бассейну). Путь к острову был не легкий, поэтому сейчас мы отдохнем, искупаемся в волшебном море.

Ныряют девочки, ложатся на спину, закрывают глаза и легко покачиваются на волнах. Мальчики сделают девочкам массаж ушей, шеи, плеч.

Девочки выходят, мальчики поплыли на животе. Девочки делают им массаж спины.

Психолог - Продолжим наше путешествие. А для того, чтобы невидимые нам жители острова не грустили, предлагаю их развеселить и провести психологическую гимнастику.

### **Психологическая гимнастика**

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить: " Очень я собой горжусь, я на многое гожусь".
2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять: "Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача".
3. Потирая ладонь о ладонь повторить: "Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".
4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: " Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего".
5. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: " На пути у меня нет преграды, Всё получится так, как надо".
6. Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: "Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу".
7. Руки на поясе наклоны вперед- назад, повторять: "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен- и я прекрасна".
8. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: "Я бодрa и энергична, и дела идут отлично".



9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: "Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается".

**Упражнение «Необычное рисование»** (стол – песочница).

Случилась на острове беда, пропал всеми любимый котенок Солнышко.

Чтобы его найти, надо необычными способами нарисовать котенка с разным настроением.

Готовы, начинаем, раз-ушко, два-лоб, три-ушко, четыре-голова.

Приплюснутый носик, три усика справа, три слева.

А чтобы передать эмоции, нужно по-разному нарисовать рот и брови. Вот наш кот удивился: рот- одна маленькая точка. (а чему ты удивился сегодня на занятии?)

А вот кот рассердился: рисуем сдвинутые брови-палочки, а рот-загогулина вниз. (а ты был сегодня сердитый?)

Кот расстроился: брови обиженно выгнулись, ну а рот опять маленькая загогулина вниз. (когда ты сегодня расстроился?)

Ну, а теперь надо срочно развеселиться - рисуем открытую улыбку. Почему коту весело? Скажите, а кому из вас весело, почему?

Ну, а теперь надо срочно развеселиться - рисуем открытую улыбку. Почему коту весело? Скажите, а кому из вас весело, почему? А вот и котик нашелся. Почему его так назвали?

**Упражнение Солнечные зайчики (релаксатор)**

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

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что вы отдыхаете на лесной полянке. Лежите на мягкой теплой траве, а с неба вам улыбается солнышко. Оно посылает свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул вам прямо на нос, он дарит радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладьте его, чтобы не испугать зайчика. С носа зайчик прыгнул на щеку и подарил вам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся ваши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул вам на живот. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил вам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глаза, поднимитесь и встаньте в круг.

Психолог: Вот и закончилось наше волшебное путешествие.

Пора возвращаться в группу. Встаем все в круг, закрываем глазки, я прочитаю заклинание, а вы покружитесь вокруг себя, повторяя за мной слова «Вокруг себя я покружусь, в группе снова появлюсь». Всем спасибо за работу.

### Диагностический материал.

Методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Цели исследования. Выявить тревожность обучающегося по отношению к определенным жизненным ситуациям и взаимодействию с другими людьми, где тревожность обучающегося проявляется в наибольшей степени.

Процедура проведения. Диагностический материал включает в себя ряд картинок, каждая из них отражает определенную для обучающегося жизненную ситуацию. Каждая картинка выполнена в двух вариантах - для мальчиков и девочек. Все картинки имеют двойной смысл. Какой смысл придает обучающийся каждой картинке, указывает на характерное для него эмоциональное состояние в идентичной жизненной ситуации.

Создается игровая ситуация, в которой педагог предлагает обучающемуся рассмотреть картинки, на которых художник забыл нарисовать лицо. Затем обучающемуся предлагают рассмотреть каждую картинку по отдельности и выбрать, какое бы он подставил лицо (веселое или грустное).

Если обучающийся сомневается в правильности своего выбора, можно объяснить, что в задании нет правильных или неправильных ответов. Можно сделать такой выбор, какой захочется. Допустимо периодически просить обучающегося внимательнее смотреть на то, что происходит на картинке. Во избежание повторяющихся выборов у обучающегося при озвучивании инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы

обучающемуся не задаются.

Анализ результатов. На основании полученных данных обследования

вычисляется индекс тревожности ребёнка (ИТ). Формула вычисления ИТ

представлена в таблице. В ходе анализа каждый ответ ребёнка фиксируется отдельно.

