

Тамбовское областное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Моршанская школа - интернат»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
Протокол от 31.08.2016 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.Д. Добин
Приказ от 31.08.2016 г. №135-од

**Программа коррекционно-развивающих и психопрофилактических
занятий в сенсорной комнате**
(для детей с ОВЗ)

Составитель: Гребенщикова М.Н.

Моршанск

Пояснительная записка

Использование сенсорной комнаты в реабилитации детей с ОВЗ предусматривает различные виды стимулирующего воздействия. Особенно важно, чтобы ребенок активно участвовал в этом процессе, а занятия по освоению двигательных навыков, развитию мотивации, осознанных волевых усилий были посильными, постепенно усложнялись и доставляли ребенку удовольствие.

В этой связи, особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений и ароматов. Мягкие кресла способствуют освоению и совершенствованию двигательных навыков. Напольное и настенное покрытие, пуфики и подушки оказывают приятное расслабляющее воздействие, обеспечивают возможность удобной позы.

Периодическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его реабилитации. На занятиях в темной сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить ребенка с каждым прибором, научить концентрировать на нем свое внимание, выполнять определенные действия. Включение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Необходимо гармонизировать сочетание эффектов, направленных на развитие или коррекцию различных ощущений.

Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо, выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

Общие принципы работы в сенсорной комнате:

- Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности со специалистом.
- Специалист, работающий с ребенком индивидуально привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.
- Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:
 - При организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;

- В использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;

- В индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате:

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- Снятие психоэмоционального напряжения;
- Саморегуляция и самоконтроль;
- Умение управлять своим телом, дыханием;
- Умение передавать свои ощущения в речи;
- Умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- Формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

Развитие коммуникативной сферы детей:

- Эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- Формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- Преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:

- Произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- Память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- Развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Оборудование сенсорной комнаты

1. Настенный светильник «Релакс 3».
2. Сенсорная тропа для ног.
3. Пузырьковая колонна.
4. Панно «Водопад».
5. Установка для ароматерапии.
6. Настольный фонтан.
7. Проектор с набором дисков.
8. Гирлянда.
9. Пуфы.

Мягкое напольное и настенное покрытие

~ Маты обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате, предназначены преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр.

Напольная сенсорная дорожка

- ~ Способствует развитию рецепторов стопы;
- ~ Развитие тактильного восприятия;
- ~ Развитие координации движений;
- ~ Профилактика плоскостопия;
- ~ Стимулирует работу внутренних органов.

Большой пуфик-кресло с гранулами

~ Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.

Мягкое кресло с подлокотниками

~ Удобное кресло с изгибами, повторяющими форму тела, позволяет принять комфортную для расслабления позу, отдохнуть и спокойно понаблюдать за происходящим вокруг.

Аквалампа (детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной)

~ Такая колонна – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Она эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.

Проектор «Цветовые пятна»

- ~ Восприятие светоэффектов, производимых данным прибором, развивает:
 - зрительное восприятие;
 - воображение;
 - снижает уровень тревожности;
 - способствует психо-эмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

Панно «Водопад»

~ Панно «Водопад» – важная составляющая интерактивной среды темной сенсорной комнаты.. Панно находит применение в развивающей и коррекционной

работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок, развития восприятия, воображения, внимания, а также снижения уровня психо-эмоционального и мышечного напряжения.

Магнитофон + набор музыкальных дисков

~ Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейро-эндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психо-эмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок;

- ~ Развитие слухового восприятия;
- ~ Создание психологического комфорта.

Зеркальные панно

~ Зеркальные панно позволяют расширить окружающее пространство вокруг оборудования сенсорной комнаты и усилить воздействие световых эффектов.

Также зеркала способствуют:

- развитию визуального восприятия собственного тела;
- мимики и пантомимики;
- развитию умения выражать различные эмоциональные состояния;
- формированию уверенности в себе.

Аромаустановка

- ~ Портативный прибор, позволяющий воздействовать на ощущения человека запахом и светом, тем самым стимулируя все анализаторы;
- ~ Способствует развитию обоняния, формированию умения дифференцировать запахи;
- ~ Обладает антистрессовым воздействием, стабилизирует психическое состояние.

Организация занятий

Занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю индивидуально, либо с малой группой детей (2-3 ребенка, в зависимости от тяжести диагноза и имеющихся нарушений). Длительность занятия – 20-25 минут.

Структура занятия

- ~ Ритуал начала занятия;
- ~ Игровое задание на развитие психических процессов;

~ Релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение;

~ Ритуал окончания занятия.

Календарно -тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сроки
Занятие №1	Знакомство с сенсорной комнатой; 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Сказкотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: «Летняя ночь»	1	Сентябрь
Занятие №2	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Танец рыбок». 3. Упражнение на релаксацию: «Отдых в лесу»	1	Сентябрь
Занятие №3	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Волшебный мостик». 3. Упражнение на релаксацию: «Отдых в волшебном лесу».	1	Сентябрь
Занятие №4	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!». 3. Упражнение на релаксацию: «Водопад». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Октябрь

Занятие №5	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Обезьянки». 3. Упражнение на релаксацию: «Радуга». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Октябрь
Занятие №6	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Сказочный водопад». 3. Упражнение на релаксацию: «Рыбки». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Октябрь
Занятие №7	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Ха!» 3. Упражнение на релаксацию: «Волшебный сон». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Ноябрь
Занятие №8	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Музыкаотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: «Сердечки». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Ноябрь
Занятие №9	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Праздник на морском дне». 3. Упражнение на релаксацию: «Солнечные зайчики».	1	Ноябрь

Занятие №10	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Клоуны». 3. Упражнение на релаксацию: «Полет к звездам». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Декабрь
Занятие №11	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Выбиваем пыль». 3. Упражнение на релаксацию: «Летняя ночь». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Декабрь
Занятие №12	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Лес». 3. Упражнение на релаксацию: «Отдых на море». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Декабрь
Занятие №13	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Фантазируем. 3. Упражнение на релаксацию: «Отдых в волшебном лесу». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Январь
Занятие №14	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «У страха глаза велики». 3. Упражнение на релаксацию: «Водопад». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Январь

Занятие №15	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Отгадай настроение». 3. Упражнение на релаксацию: «Радуга». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Январь
Занятие №16	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Под дождем». 3. Упражнение на релаксацию: «Рыбки». 4. Ритуал окончания занятия.	1	Февраль
Занятие №17	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Бубенчики». 3. Упражнение на релаксацию: Волшебный сон.	1	Февраль
Занятие №18	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Егоза». 3. Упражнение на релаксацию: Сердечки. 4. Ритуал окончания занятия.	1	Февраль
Занятие №19	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Цветотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: Солнечные зайчики. 4. Ритуал окончания занятия.	1	Март
Занятие №20	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Страх совсем не страшный». 3. Упражнение на релаксацию: Полет к звездам.	1	Март

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия

«Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия

«Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия (аквалампа, «цветовые пятна»)

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. Ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.
2. Ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», «водопад»)

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. Ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.
2. Ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков (аквалампа)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне (аквалампа)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Обезьянки (зеркало)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение.

Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Клоуны (зеркало)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов.

Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

Отгадай настроение (зеркало)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

Фантазируем (с использованием настольного водопада, цветowych пятен, панно «водопад», аквалампы)

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Волшебный мостик (сенсорная дорожка)

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия.

Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки.

Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев.

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие. Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытию с громким криком «уйди, злость, уйди!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Выбиваем пыль

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности

Ха!

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: **Меня напугал так сильно страх
В потемках у ворот,
Что я в испуге крикнул: Ах!
Совсем наоборот:
Я крикнул: ХА!
И мигом страх забился под забор,
Он струсил сам!**

И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?!

Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;

- 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!

Страх совсем не страшный (зеркало)

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх.

Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показывая перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

Упражнения на релаксацию

Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко... Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали, Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые...

У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад (релаксатор)

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

Сядьте удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Радуга (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его

лучики глядят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно.

Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запоем все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые.

Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Сердечки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук... Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук...

Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно .

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Рыбки (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно.

А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

Волшебный сон (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.
Начинается волшебный сон.
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!

Солнечные зайчики (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, что бы 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.

Используемая литература:

- Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
- Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. Г.Г.Колос. –М.: АРКТИ, 2006