

**ЦИКЛ ИГРОВЫХ СЕАНСОВ
С ДЕТЬМИ С ПРОБЛЕМАМИ
В ПСИХИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ
«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО
ВОЛШЕБНОЙ КОМНАТЕ»**

Автор: педагог-психолог МБДОУ № 222
Корень Т.А.

Пояснительная записка:

Необходимость разработки цикла игровых сеансов в условиях сенсорной комнаты была продиктована тем, что в результате проведенной психодиагностики была выявлена группа детей, имеющие проблемы в психическом развитии, такие как агрессивность, тревожность, повышенная эмоциональность, замкнутость, застенчивость и т.д., не говоря о том, что детский сад посещают дети с ОВЗ.

Для детей с психосоматическими эмоциональными нарушениями одним из способов коррекции является нервно-мышечная релаксация (релаксация мускулатуры, нормализация деятельности вегетативной нервной системы, эмоциональное равновесие). И здесь сенсорная комната может прийти на помощь, т.к. отвечает этим задачам.

Представленные сеансы включают в себя игры и упражнения, которые научат жить дружно, сплотят их, помогут чувствовать других, поддерживать и сопереживать.

Цель цикла: Создание благоприятных условий для преодоления проблем в психическом развитии детей и укрепления их психологического здоровья.

Задачи:

1. Обучение приемам саморегуляции через релаксацию.
2. Коррекция негативных эмоций, состояний и форм поведения.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движений.
5. Развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов.
6. Развитие речи и воображения.
7. Развитие общей и мелкой моторики.
8. Формирование произвольности и контроля.

Принципы проведения занятий:

- создание эмоционального настроения в группе;
- активизация пассивных детей;
- личностно-деятельного подхода;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Предполагаемые результаты:

- снижение психоэмоционального напряжения, тревожности, страхов, агрессивности;
- формирование навыков позитивного общения и взаимодействия;
- стимулирование развития воображения, речи, внимания, способности нестандартно мыслить;
- развитие мелкой и крупной моторики.

Противопоказания: инфекционные заболевания, эпилептический синдром.

Структура занятий:

- постоянный ритуал начала занятий;
- игры-перевоплащения или игры-беседы для активизации деятельности детей;

- игры и упражнения на снятие негативных эмоций и состояний; воображение;
- музыкальная терапия;
- сказкотерапия;
- упражнение на релаксацию;
- ритуал прощания.

* Части занятия могут меняться последовательностью или исключаться, неизменными остаются ритуал начала и прощания.

Занятие №1 «Знакомство с волшебной комнатой»

Цели:

- развивать произвольное внимание, воображение и восприятие;
- формировать умение передавать свои ощущения в речи;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движения;
- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- создавать положительный эмоциональный настрой.
- развивать тактильную чувствительность и мелкую моторику.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка бегемота; напольное покрытие; сенсорная дорожка; напольный мягкий конструктор; оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»; световой проектор «Жар-птица»; звукоактивирующий проектор световых эффектов «Русская пирамидка»; музыкальный центр; диски со звуками природы и спокойной музыкой.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие».

- Ребята, сегодня мы познакомимся с «волшебной комнатой». Здесь живет бегемотик Тиша и он очень рад, что мы пришли к нему в гости. Улыбнитесь ему и весело его поприветствуйте, помащите рукой и скажите «Здравствуй, Тиша!».

2. - Начнем знакомство с комнатой и пройдемся по дорожке. Идем друг за другом по дорожке и на каждый квадрат проговариваем о том, что ощущают наши ноги. По моему сигналу изменяете темп.

3. - Вот мы дошли до большого конструктора. Посмотрите на него и скажите, что в него входит: какие геометрические формы, какого цвета? Давайте из него что-нибудь построим.

4. - Знакомство продолжается, и мы знакомимся с разноцветным «водопадом» или «дождем». Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода. Посмотрите, как падает вода, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. Поиграем в игру «Внимательные ручки». Будем хлопать в ладоши на определенный цвет, например, красный.

5. - У «водопада» мы поиграли, а теперь половим «солнечных зайчиков».

6. - Попрыгали, половили «солнечных зайчиков», а теперь отдохнем. Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами небо, а на небе яркие разноцветные звезды. Звезды блестят, переливаются всеми цветами и передают вам свое настроение. Вы видите красные и оранжевые звезды. Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно. Желтый цвет приносит радость. Зеленый цвет – это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды. Голубой – мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару. Запомните ощущения, которые приносит каждый цвет звезд, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как и звезды.

7. - И заканчиваем мы с вами знакомство с «волшебной комнатой» возле вот этих панелей. Кто хочет поиграть с игрушками на этой панели? Пожалуйста! Игры «Найди и покажи», «Найди на ощупь», «Составь красивый узор» и т.д.

8. Ритуал окончания занятия. Игра «Прощание».

- Ребята, давайте улыбнемся Тише и попрощаемся с ним «До свидания!».

Занятие 2 «Прогулка загород»

Цель:

- развивать произвольное внимание, воображение и восприятие;
- формировать умение передавать свои ощущения в речи;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движения;
- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- развивать смелость и уверенность в себе;
- воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Материал и оборудование: мягкое напольное покрытие; мягкий конструктор; сенсорная дорожка; оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»; световой проектор «Жар-птица»; музыкальный центр; диски со звуками природы и классической музыкой («Колыбельная» Н.Римского-Корсакова).

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. - Ребята, сегодня мы с вами отправимся на прогулку загород. Сначала мы идем по тропинке. Идем друг за другом по дорожке и на каждый квадрат проговариваем о том, что ощущают наши ноги. По моему сигналу изменяете темп.
3. - Пройдя по тропинке, мы попадаем в темный лес (из мягкого конструктора строится «лес», можно прикрыть шторы). Чтобы нам не было страшно идти через лес, мы пройдем через него парами.
3. - Вот мы прошли темный лес, и попали на лесную опушку. Давайте отдохнем на «травке». Ложитесь удобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь на полянке, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много ярких, разноцветных, очень красивых цветов. У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок. Дышим легко... ровно... глубоко... Вам хорошо и спокойно.
4. - И вот мы с вами вышли к водопаду (включается оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»). Давайте послушаем его шум и понаблюдаем за струями воды, которые, весело журча, сбегают вниз (звучат звуки водопада). Опишите, что вы видите и слышите.
5. - Пока мы с вами гуляли наступила ночь (включается световой проектор «Жар-птица» и закрываются шторы) и мы решили переночевать у водопада. Ложитесь удобнее, расслабьтесь. Наступает чудесная ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным... Дышим легко... ровно... глубоко... (звучит музыка «Колыбельная» Н.Римского-Корсакова).
6. – И вот наступило утро. Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко... Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии... Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.
7. Ритуал окончания занятия.

Занятие 3 «Путешествие в космос»

Цель:

- развивать произвольное внимание, воображение и восприятие;
- формировать умение передавать свои ощущения в речи;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движения;
- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- развивать смелость и уверенность в себе;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Материал и оборудование: мягкое напольное покрытие; мягкий конструктор; сенсорная дорожка; световой проектор «Жар-птица»; звукоактивирующий проектор светоэффектов «Русская пирамидка»; музыкальный центр; диск с мелодией группы «Спейс».

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. - Дети, сегодня мы полетим в космос. Но в космос летают не все, а только сильные и выносливые. Вот сейчас я проверю, кто из вас умеет держать равновесие. Для этого нужно пройти по следам в лабиринте. Тот, кто оступися, начинает путь сначала.
3. - Ну что испытание все выдержали? Давайте из конструктора построим «ракету», на которой мы полетим.
4. - А теперь отправляемся в путь. Представьте, что вы – космонавты и летите в ракете к далекой звезде (включается световой проектор «Жар-птица» и группы «Спейс»). Опишите свои ощущения.
5. - Вот мы и в открытом космосе. Предлагаю вам поймать падающую звезду (включается звукоактивирующий проектор светоэффектов «Русская пирамидка»).
6. - Давайте поиграем в игру «Метеорит и звезда». Ложитесь на ковер. По моему сигналу «Метеорит!» вы руками обхватывают ноги, согнутые в коленях, голову опускают к коленям. По сигналу «Звезда!» вы свободно раскидывают руки и ноги.
7. - А теперь давайте отдохнем под звездами. Ложитесь поудобнее, закройте глаза.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем. (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

8. Ритуал окончания занятия.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Занятие 4 «Отдых на море»

Цель:

- развивать произвольное внимание, воображение;
- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Материал и оборудование: мягкое напольное покрытие; мягкий конструктор; сенсорная дорожка с камешками; музыкальный центр; диск со звуками моря.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. - Дети, сегодня с вами мы отправляемся на отдых на море. На чем мы можем добраться до моря? Давайте построим из конструктора самолет.
3. - Вот мы и долетели до моря. Давайте, пройдемся по камушкам на берегу.
4. - Ложитесь на ковер и представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря (звучит шум моря). Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно... Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу... Ваши руки отдыхают. Дышим легко... ровно... глубоко...
5. - Дети, а кто из вас умеет изображать красивую морскую фигуру? Вот сейчас и посмотрим. Я буду произносить считалку:

Море волнуется – раз!
Море волнуется – два!
Море волнуется – три!
Морская фигура – замри!

А вы должны изобразить какой-нибудь предмет, а я должна угадать, что это.

6. - А теперь мы на время превратимся в морские волны. Постройтесь в одну линию и разбейтесь на первый и второй. Я буду ветром (включается спокойная музыка). При поднятии руки приседают первые номера, при опускании – вторые. Море может быть спокойным – рука на уровне груди.
7. Ритуал окончания занятия.

Занятие 5 «Выход в цирк»

Цель:

- развивать произвольное внимание, воображение и восприятие;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движение;
- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- развивать смелость и уверенность в себе;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Материал и оборудование: мягкое напольное покрытие; звуковая дорожка; зеркало.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. - Сегодня мы с вами отправимся в цирк. Что такое цирк? В цирк мы будем идти по звуковой дорожке. Вы будете наступать на изображение животное, и произносить звуки, например, «Гав-гав» и т.п.
3. - Вот мы вспомнили звуки, которые произносят животные. А сейчас будем изображать животных.
 - «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, передвигаясь одновременно на двух ногах вперед, назад, вбок. Пугливо оглядываясь.
 - «Кошечка» - встать на четвереньки, вытянуть правую переднюю «лапу» вперед, опереться на нее, подтянуть заднюю лапу. Затем тоже левой рукой и ногой.
- Прогнуться.
 - «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками – «крыльями» по бокам. Голова высоко поднята.
 - «Лошадка» - бьет копытом – поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу спереди назад. Затем скачет приставным галопом – приставляя на скаку одну ногу к другой. Бежит, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Голова поднята, корпус прямой.
4. - А теперь представьте, что на арене выступает лев. Закройте глаза, представьте льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как и вас, у него ваши имена, ваши глаза, ваши руки, ноги, тело. Лев – это вы!
5. - В середине представления в цирке всегда выступают клоуны. Выйдете на ковер, и станем клоунами. Становитесь парами, лицом друг к другу. Клоуны справа будут веселыми. Изобразите это настроение на своем лице. А теперь веселые будут стараться развеселить грустных так, чтобы они заулыбались и всем стало весело. Затем поменяемся.
6. - Следующий номер программы «Обезьянки». Подойдите к зеркалу и покажите мне без слов: веселую обезьянку, грустную, удивленную, плачущую, смеющуюся, испуганную, радостную.
7. - Мы с вами превращаемся в доброе животное. Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе. Вдох – все делаем шаг вперед. Выдох – все делаем шаг назад.
8. Ритуал окончания занятия.

Занятие 6 «На волшебном острове»

Цель:

- развивать воображение;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движение;
- развивать смелость и уверенность в себе;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Материал и оборудование: мягкое напольное покрытие; звукоактивирующий проектор светозффектов «Русская пирамидка»; мягкий напольный конструктор; музыкальный центр; диск с песнями «Веселый ветер» И.Дунаевского, «Чунга-Чанга» В.Шаинского.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. - Сегодня мы отправимся с вами под парусами к волшебному острову, где все всегда радостные и беззаботные. Давайте построим из конструктора Корабль.
3. – А теперь поплыли на нем под веселую песню (звучит песня «Веселый ветер» И.Дунаевского).
4. - Вот мы и приплыли на остров. Придумайте название этому острову.
5. - Изобразите жителей чудесного острова (звучит песня «Чунга-Чанга» В.Шаинского, включается звукоактивирующий проектор светозффектов «Русская пирамидка»).
6. - Но на острове живут не только люди, но и животные. Давайте представим, что большие кубики – это пальмы, а мы с вами длинный дракон. Встаньте все в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост дракона». Дракон будет бегать между пальмами, и «голова» будет пытаться дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело дракона» неразрывно.
7. Ритуал окончания занятия.

Занятие №7 «Прогулка по парку»

Цели:

- развивать произвольное внимание, воображение и восприятие;
- формировать умение передавать свои ощущения в речи;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движения;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка бегемота; напольное покрытие; сенсорная дорожка «Цветочек»; оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»; световой проектор «Жар-птица»; музыкальный центр; диски со звуками природы и спокойной музыкой.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. - Ребята, сегодня мы с вами отправимся на прогулку по парку. Сначала мы идем по цветочку. Идем друг за другом по лепесточкам и на каждый лепесток проговариваем о том, что ощущают наши ноги.
3. - И вот мы с вами вышли к водопаду (включается оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»). Давайте послушаем его шум и понаблюдаем за струями воды, которые, весело журча, сбегают вниз (звучат звуки водопада). Опишите, что вы видите и слышите.
4. - Дети, представьте себя паучками и сейчас вы будете плести паутину - путанку. Вставляйте в круг и возьмитесь за руки. Пролезайте под руками по очереди, не разжимая рук, запутывайте паутинку, а затем вы ее распутаете.
5. - Продолжаем гулять по парку. В парке много скульптур. Сейчас вы замираете в форме любой «скульптуры», а один ребенок будет придумывать название «скульптурам». А вы будете говорить, угадал он название или нет.
6. - Дети, давайте сядем в круг и передадим улыбку рядом сидящему ребенку, при этом смотреть нужно глаза в глаза друг другу, чтобы у нас у всех было хорошее настроение.
7. Ритуал окончания занятия.

Занятие №8 «Путешествие в сказку»

Цели:

- развивать произвольное внимание, воображение и восприятие;
- формировать умение передавать свои ощущения в речи;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движения;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка бегемота; напольное покрытие; зеркало; оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»; световой проектор «Жар-птица»; звукоактивирующий проектор световых эффектов «Русская пирамидка»; музыкальный центр; диски с веселой музыкой.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия.
2. - Сегодня мы с вами отправимся в сказку. На чем мы можем отправиться в сказку? (Дети предлагают свои варианты, а затем строят вид транспорта, на котором дети решили путешествовать в сказку).
3. - Вот мы и прибыли в сказку (включается световой проектор «Жар-птица»). Красиво здесь. Подойдите к зеркалу и нахмурьтесь как злая волшебница; улыбнитесь как Буратино; позлитесь как Фрекин Бок; испугайся как Муха Цокотуха, увидевший паука; устань как Золушка после тяжелого труда; удивись как Малыш, увидевший Карлсона.
4. А теперь подойдем к сказочному водопаду (включается оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»). Давайте послушаем его шум и понаблюдаем за струями воды, которые, весело журча, сбегают вниз (звучат звуки водопада). Опишите, что вы видите и слышите.
5. - Ой, кто это? А это сказочный дракон. Встаньте все в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост дракона». Дракон будет бегать между пальцами, и «голова» будет пытаться дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело дракона» неразрывно.
6. - И вот мы попали на бал к Золушке. Давайте потанцуем (включается звукоактивирующий проектор световых эффектов «Русская пирамидка» и музыка).
7. Ритуал окончания занятия.

Занятие №9-10 «Прогулка по временам года»

Цели:

- развивать произвольное внимание, воображение и восприятие;
- формировать умение передавать свои ощущения в речи;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движения;
- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- создавать положительный эмоциональный настрой.
- развивать крупную моторику.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка бегемота; напольное покрытие; мягкие круги; напольный мягкий конструктор; центр; диски со звуками природы и спокойной музыкой.

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие».
2. - Сегодня с вами мы отправляемся в волшебное путешествие «Четыре времени года», где через каждые четыре шага меняются времена года. Идти будем по «волшебным» кругам.
3. - Вначале мы попадаем «в зиму» - на снежную поляну. Хотите превратиться в снежинки? Тогда закройте глаза, и как только я произнесу волшебные слова и коснусь вас волшебным платком, вы превратитесь в снежинки. Раз, два, три – в снежинки превратились мы.
- А теперь давайте вы будете выполнять движения, которые вы услышите в стихотворении (звучит нежная, плавная музыка):

Тихо падают снежинки.
Легкий ветер гонит их
То построит хороводы,
То, как в вальсе, закружит.
Ветер стих, снежинки плавно
Ниже опускаются.
Собрались в комок пушистый,
На ветру качаются.

Лишь земли коснулась вата,
И снежинки разлетелись.
По замерзшему асфальту
Закружил, понес их ветер.
Кувыркаются снежинки,
Поворачивают спинки,
Веселятся и резвятся,
Радуются зиме.

- А теперь опять закройте глаза, а я произнесу волшебные слова: раз, два, три – вот опять ребята мы.
4. - Какое время года наступает после зимы? Правильно, весна. Пойдемте, по «волшебным» кругам в «весну».
5. - Подул легкий весенний ветерок. Сейчас ветер дует на детей у кого светлые волосы (все светловолосые машут на себя изображая ветерок); ветер подул у кого есть сестра, брат, кто больше всего любит сладкое и т.п.
6. - Какое время года наступает после весны? Правильно, лето. Пойдемте, по «волшебным» кругам в «лето».
7. - Лето на небе светит ласковое солнышко. Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, - нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а вы погладьте его и подружитесь с ним.
8. Какое время года наступает после лето? Правильно, осень. Пойдемте, по «волшебным» кругам в «осень».
9. - Осень у нас опадают листочки. Ребята, закройте глаза и представьте, что каждый из вас – осенний листочек (открывают глаза). Он висел на дереве, но вдруг подул сильный осенний ветер, листочек оторвался с ветки, и ветер его понес далеко-далеко.

Мы листочки осенние
На деревьях висели.
Дунул ветер – полетели
И на землю тихо сели.

Снова ветер пробежал
И листочки все поднял
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.

(Дети имитируют движение листочков).

9. Ритуал окончания занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ «Сфера», 2002.
2. Ключева Н.В., Филлипова Ю.В. Общение. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2001.
3. Лютова Е.К., Моница Г.В. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Речь, 2007.
4. Данилова Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2006.
5. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2001.
6. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с.