



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №4 «Буратино»

Возможности использования оборудования сенсорной комнаты

(с детьми дошкольного возраста с незначительными
отклонениями в эмоциональной и познавательной сферах)



Составитель:
Порфирова Альбина Александровна
педагог-психолог

2014 г.



Немного из истории сенсорных комнат

Впервые понятие «сенсорная комната» было введено М.Монтессори. Сенсорная комната, с точки зрения М.Монтессори, это среда, насыщенная автодидактическим материалом для занятий с детьми. Согласно ее пониманию воспитания, человек, прежде всего ребёнок, должен получать представление сразу обо «всём мире», а не о частностях из научной системы мира. На сегодняшний день эта идея наиболее созвучна с современными представлениями о сенсорной комнате, погружающей человека в реальное и интерактивное пространство, создающее условие для взаимодействия с окружающим миром.

Первоначально концепция сенсорной комнаты начала складываться под влиянием специализированной методики расположения человека одновременно с внедрением светозвуковых эффектов. Идея искусственной стимуляции сенсорного восприятия родилась в Голландии в начале 1970-х гг. и предназначалась в основном для детей с нарушенными способностями к обучению, сенсорные комнаты использовались реабилитологами для работы с наиболее тяжелыми больными психоневрологического профиля и грубым снижением интеллекта. В начале 80-х, кроме Голландии, самым активным пользователем сенсорных комнат стала Великобритания. Одновременно значительно расширился диапазон возможностей использования сенсорных комнат. Они стали использоваться в качестве незаменимого средства в реабилитации взрослых и детей как с медицинскими, так и с психологическими и психоэмоциональными проблемами. В настоящее время количество сенсорных комнат в мире исчисляется тысячами - в Европе, США и Канаде.

К концу 1980-х гг. сенсорные комнаты стали неотъемлемой частью реабилитационной и терапевтической практики во множестве учреждений самого разнообразного профиля, активно использовались при лечении людей с нарушенным поведением, психическими отклонениями, неврологическими заболеваниями, поражением опорно-двигательного аппарата, при комплексном восстановительном лечении детей и взрослых, а также для реабилитации людей, подвергшихся насилию или перенесших другие стрессовые ситуации. Одновременно с этим использование сенсорной комнаты в работе со здоровыми детьми показало, что у них наблюдается улучшение физического и психоэмоционального состояния, отмечается положительная динамика в общем, эмоциональном, речевом и социальном развитии.

В России первая сенсорная комната появилась только в 1992 году. В 2004 году в стране прошел I Международный семинар по применению сенсорных комнат для коррегирования отклонений в эмоциональной и когнитивной сфере детей.

Создание сенсорной комнаты в детском саду «Буратино» обусловлено тенденцией к увеличению количества детей с проблемами в развитии.



Занятия проводятся под наблюдением опытного специалиста педагога-психолога, прошедшего необходимую профессиональную подготовку, а надежность оборудования обеспечивает безопасность ребенка.

Сенсорная комната является мощным инструментом для расширения и становления мировоззрения ребенка, его познавательного развития.





Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, включающая различного рода стимуляторы, которые воздействуют на органы зрения, слуха, осязания и вестибулярные рецепторы.

Функции сенсорной комнаты:

- улучшение эмоционального состояния;
- снижение тревожности и агрессивности;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
- активизация мозговой деятельности и развитие познавательных процессов;
- формирование адекватной самооценки;



- создание чувства безопасности, защищенности;
- преодоление застенчивости; развитие позитивного общения и взаимодействия детей;
- развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности, - все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорной комнаты для детей разных возрастных категорий и степени отклонений в развитии (для детей с проблемами в обучении, поведении и социальной адаптации), а также для тех, кто нуждается в восстановлении и сохранении психо-эмоционального равновесия.

Противопоказаниями в работе являются: глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания, аллергия, соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога).

В сенсорной комнате представлено разнообразное оборудование: сухой бассейн с шарами, воздушно-пузырьковая колонна с рыбками, сенсорные дорожки и тактильные панели, сухой душ, фиброоптическое панно «Звездное небо», пуфы-груши, песочница со световым эффектом, зеркальный шар, световой проектор и многое другое.

Использование оборудования сенсорной комнаты в коррекционно-



развивающей работе способствует сохранению и укреплению психофизического и эмоционального здоровья воспитанников.

Возможности отдельного оборудования сенсорной комнаты

Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм:

- снижение уровня психоэмоционального напряжения и двигательного тонуса;
- регуляция мышечного напряжения;
- развитие кинестетической и тактильной чувствительности, образа тела, пространственных восприятий и представлений, проприоцептивной чувствительности;
- коррекция уровня тревожности, агрессивности;
- нормализация деятельности центральной нервной системы;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата.

Воздушно-пузырьковая колонна – один из основных элементов сенсорной комнаты. Учеными доказано, что существует две вещи, которые не надоедают человеку: наблюдать за огнем и движением воды – это успокаивает нервную систему, снимает стресс, усталость и напряжение.

Различные цвета и оттенки подсветки, виброэффект концентрируют внимание, развивают зрительную и тактильную память, восприятие.



Песочница с подсветкой – рисование песком – это возможность выражать свои чувства и эмоции без слов, это релаксация. Рисование способствует развитию мелкой моторики, тактильного восприятия, внимания, творческих способностей и воображения, улучшению координации движений, пространственному восприятию, эстетическому и художественному восприятию.

Фиброоптическая тактильная панель – ее действие направлено на активизацию внимания, развитие интереса и образно-логического мышления, тактильного и зрительного восприятия, творческого воображения, создание положительного эмоционального фона, снятие стресса и агрессивно-эмоциональных состояний.

Сухой душ – разноцветные «струи» стимулируют и развивают тактильные



ощущения, зрительную память, активизируют творческую и познавательную деятельность, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве, развивают воображение и цветовосприятие.

Сенсорные тропы – развивают тактильную чувствительность, зрительное восприятие, воображение, произвольность внимания, координацию движений, восстанавливают кровообращение, способствуют развитию речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи; воздействуют на жизненно важные органы человека.

Зеркальный шар – медленное вращение шара в сочетании с приятной расслабляющей музыкой создает ненавязчивую и успокаивающую атмосферу, положительный эмоциональный фон, ощущение защищенности, снимает психо-эмоциональное напряжение, способствует развитию цветовосприятия, воображения, ориентировки в пространстве, снижению тревожности.



Для развития тактильных ощущений, мелкой моторики, разминки пальчиков, кистей рук, нейтрализации агрессивно-эмоциональных состояний незаменимо использование тактильных панелей и развивающих изделий.

Методические требования к организации занятий в сенсорной комнате:

- продолжительность от 7 до 25 минут;
- проводятся в группах по 3-5 человек и индивидуально.



Занятие включает три обязательные части:

- вводная (ритуал приветствия, разминка);
- основная (релаксация, игра);
- завершающая (подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания).

Коррекционно-развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

«Море шариков»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения.

Ход упражнения: «Сейчас давай подойдем к этому разноцветному бассейну» (Сухой бассейн). Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагают представить, что он плавает в море на спине (на животе). Имитирует движения, плавание. (Звучит тихая, спокойная музыка). Выходя из бассейна, ребенок рассказывает, какое у него настроение и что чувствовал, лежа на шариках.



«На дне»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения.

Ход упражнения: «Сейчас давай подойдем к этому

разноцветному бассейну» (сухой бассейн). Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается добраться и лечь на самое дно бассейна.

«Найди»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, внимания, тактильной ориентировки, снятие мышечного напряжения.

Ход упражнения: ребенку предлагается найти в бассейне шар, который отличается от других (шар может быть больше, мягче остальных).

«Полощем белье»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ход упражнения: ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же



повторяет левой рукой. Затем выполняет вращательные движения обеими руками одновременно.

«Разведчик»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: _____ развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения. тактильного восприятия, снятие

мышечного напряжения.

Ход упражнения: ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как разведчик, крадется по бассейну на четвереньках, «плышет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

«Хитрый котенок»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения, тактильного восприятия, снятие мышечного напряжения.

Ход упражнения: ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

«Кто больше»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук.

Ход упражнения: ребенку предлагается: набрать и удержать в руках как можно больше шариков; собрать только шарики определенного цвета.

«Сачок»

Используемое оборудование: сухой бассейн, большой сачок.

Цель: развитие цветовосприятия и зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: ребенку предлагается поймать сачком зеленые (желтые, красные, синие) шарики из бассейна.



«Ловкие ножки»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие координации, укрепление мышц ног.

Ход упражнения: ребенку предлагается сесть на бортик бассейна и постараться ногами: поднять шарики; поднять только шарики указанного цвета;

- определенное количество шариков.

«Коса»

Используемое оборудование: фиброоптические волокна «Фонтан».

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

Ход упражнения: Ребенок перебирает волокна, заплетает их в косы. Упражнение оказывает релаксационное, успокаивающее воздействие.

«Пузырьки»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

Цель: развитие воображения, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на трубку с пузырьками

и движущуюся в ней рыбку. Ребенок следит за рыбкой взглядом. Затем педагог предлагает поймать рыбку пальчиком. Ребенок следит за движущейся рыбкой

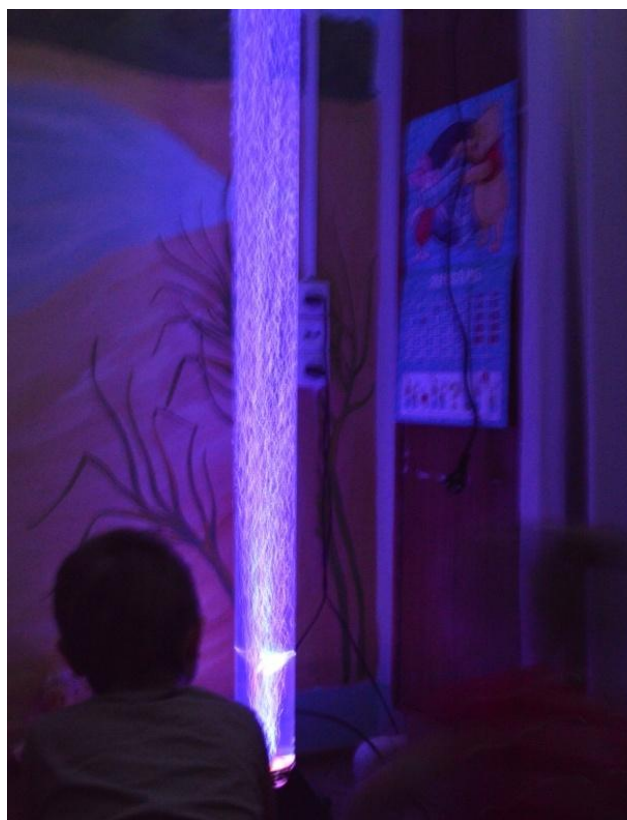
с помощью пальца.

«Мысленная картина»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна; панно «Звездное небо» либо другая тактильная панель.

Цель: создание положительного эмоционального фона, тренировка зрительной памяти.

Ход упражнения: Ребенка просят посмотреть на колонну (позже на панель), закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Затем идет обсуждение, удалось ли удержать увиденное в памяти с закрытыми глазами.



«Золотая рыбка»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна с рыбками.

Цель: зарядка положительными эмоциями; стимуляция зрительных анализаторов; развитие цветового восприятия релаксационный эффект.

Ход упражнения: Ребенка просят выбрать понравившуюся рыбку и наблюдать за подъемом и спусканием рыбки в колонне. Педагог создает соревновательный момент среди движущихся рыбок, ребенку предлагается «поддерживать» рыбку словами, «болеть» за нее.



«Посчитаем пузырьки»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

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

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на

воздушно-пузырьковую колонну: как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). «Смотри, сколько пузырьков плавает, давай попробуем их посчитать». (Колонна должна быть настроена на режим слабой подачи воздуха).

«Поймай пальчиком»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

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

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на воздушно-пузырьковую колонну: как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). «Давай поймем рыбку», ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по вибрирующей поверхности трубки за движениями рыбок). Ловить рыбку можно поочередно правой и левой рукой (колонна должна быть настроена на режим сильной подачи воздуха).



«Верх – низ» (3-4 года)

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ и верх).

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на воздушно-пузырьковую колонну: как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). «Скажи, куда поплыла эта красная рыбка?» Ребенок определяет расположение рыбок (верх - низ).

«Назови цвет пузырьков»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование восприятия цвета, концентрации внимания, совершенствование ориентировки в пространстве (низ и верх).

Ход упражнения: ребенку предлагается следить за пузырьками в колонне, как только вода сменит цвет, ребенок должен его называть.



«Поймай взглядом»

Используемое оборудование: зеркальный шар, магнитофон.

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания движения.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотри, как много звезд! Заметь, одна звездочка улыбается тебе. Вон она полетела. Давай поймем ее глазками — она хочет с тобой поиграть». Ребенок ловит взглядом звездочку.

«Поймай пальчиком»

Используемое оборудование: зеркальный шар, магнитофон.

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

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотри, как много звезд! Заметь, одна звездочка улыбается тебе. Вон она полетела. Давай догоним ее — она хочет с тобой поиграть». Ребенок ловит звездочку пальчиком, весело бегаёт за ней, не отрывая пальчика от отражения звездочки.



«На Северный полюс»

Используемое оборудование: зеркальный шар, магнитофон.

Цель: снятие мышечного напряжения, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных способностей, формирование восприятия цвета.

Ход упражнения: Педагог и ребенок удобно располагаются в пуфах-грушах и закрывают глаза. Далее говорится, что сейчас они отправятся в полет, где смогут полюбоваться звездами и дотронуться до них рукой. Включается световой проектор и зеркальный шар, педагог и ребенок открывают глаза и любуются звездами; идет обсуждение.

«Солнечные зайчики»

Используемое оборудование: зеркальный шар, магнитофон.

Цель: формирование восприятия цвета, снятие мышечного напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Ход упражнения: Педагог включает зеркальный шар, который рассеивает на полу разноцветные блики (зайчики). Ребенку предлагается понаблюдать за бликами. Упражнение (игра) сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т. д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

«Обследование»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо».

Цель: обучение обследованию объектов, развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики, воображения.

Ход упражнения: Педагог показывает ребенку сенсорное панно «Звездное небо» и показывает ему все, что на нем находится. При этом он знакомит ребенка с качеством текстур объектов на панно. Затем предлагает ему пофантазировать и «совершить путешествие» по городским улицам, рассказывая о том, что встречается на пути. Педагог рассказывает, как нужно обследовать объекты: сначала одним пальчиком, затем — ладонью, потом пальчиками другой руки и т. д. При обследовании объектов педагог называет их свойства.



«Звездное небо»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо», пуфы-груши.

Цель: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия.



Ход упражнения: Ребенок и педагог сидят на мягких пуфах, любуясь панно «Звездное небо». Педагог спрашивает, в какое время уток могут гореть звездочки. Ребенок рассматривает небо, определяя цвет, форму, размер звездочек.

«Куда полетела звезда?»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо».

Цель: развитие зрительно-моторного восприятия, восприятия цвета, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения: Ребенок и педагог располагаются возле панно «Звездное небо», любуются тем, как переливаются на нем цветные звездочки. Педагог обращает внимание на одну из звезд зеленого цвета в центре панно и просит



найти такую же справа, слева, сверху, снизу. При повторении упражнения, когда дети усвоят материал, педагог усложняет задания: а) просит найти звезду в верхнем правом углу и т. д.; б) постепенно увеличивает количество звезд, которое нужно найти.

«Поймай звезду»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо».

Цель: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения: Ребенок и педагог располагаются возле панно «Звездное небо», любуются тем, как переливаются на нем цветные звездочки. Педагог обращает внимание ребенка на сенсорное панно

«Звездное небо», говорит: «Давай представим себе, что звездочка упала и нужно ее поймать. Вот она, звезда, закружилась и полетела». Ребенку дается задание определить, куда полетела звездочка. Он должен в указанном месте «поймать»

свою воображаемую звезду, делая хватательные движения, ловя ее и т. д. Когда ребенок поймает воображаемую звезду, педагог обращает внимание на воображаемые качества звездочки, она, например, может быть мягкой, колючей и т. п. Ребенок должен изобразить





ощущения от названной звезды. При повторении упражнения ребенок должен сам называть воображаемое качество своей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит «поймать» не одну, а несколько звездочек.

«А у тебя какая звезда?»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо».

Цель: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, ориентировки в структуре собственного тела.

Ход упражнения: Ребенок и педагог сидят на мягких пуфах, любуются панно «Звездное небо». Педагог предлагает представить звездопад и говорит: «Звезды посыпались с неба и падают на нас. Вот колючая звезда упала тебе на животик (через некоторое время), другая - на плечико» и т. п. Ребенок, представляя, как колючая звезда колет его животик, должен изобразить это. При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество прилетевшей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит ребенка изобразить телесный контакт не с одной, а с несколькими звездочками.

«Одинаковые звезды»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо», пуфы - груши.

Цель: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного, цветового и тактильного восприятия.

Ход упражнения: Ребенок и педагог располагаются возле панно «Звездное небо», любуются тем, как переливаются на нем цветные звездочки. Педагог обращает внимание ребенка на сенсорное панно «Звездное небо», говорит (создавая соревновательный момент): «Давай попробуем, кто быстрее поймать зеленые (синие, красные) звездочки». Далее можно пробовать ловить звезды разных цветов.



«Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Используемое оборудование: магнитофон, пуф-груша.

Цель: мышечная релаксация, развитие слуха, способности понимать свои чувства.

Ход упражнения: Ребенку предлагается принять удобное положение в кресле-пуфе и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что



же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

«Цветной водопад»

Используемое оборудование: магнитофон, сухой душ.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, формирование восприятия цвета, создание положительного эмоционального фона, умение выражать словами свои ощущения.

Ход упражнения: Педагог говорит, с какой стороны ребенку проходить под водопадом. Спрашивает:

«Какого цвета струйки воды?» Выходя из-под водопада, ребенок делится своими ощущениями, рассказывает, что он чувствовал под струйками воды.



«Ленточки»

Используемое оборудование: магнитофон, сухой душ.

Цель: снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения, развитие тактильного восприятия, мелкой моторики, развитие самоконтроля, повышение самооценки.

Ход упражнения: Ребенку предлагается «наперегонки» с педагогом намотать на палочку ленту выбранного цвета, до самой тучки.



«Буря»

Используемое оборудование: магнитофон, сухой душ.

Цель: снятие мышечного напряжения, гимнастика органов дыхания.

Ход упражнения: Ребенку предлагается «сделать» бурю, набрать воздух через нос и с силой выдохнуть на сухой душ, первый раз педагог должен показать ребенку, как правильно выполнить задание. Упражнение повторять 3 раза.



Используемое оборудование: магнитофон, сенсорные тропы.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, координации движений, умение выражать словами свои ощущения.

Ход упражнения: Ребенку предлагается пройти по сенсорной тропе – «кочкам», от-мечая какие мягкие, колючие и т. д. Во время упражнения играет приятная расслабляющая музыка.

«Ручками, ножками»

Используемое оборудование: сенсорные тропы.

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

Ход упражнения: Ребенку предлагается пройти по тропинке, следя сначала за тем, чтобы каждая рука побывала на каждой части тропы, затем за каждой но-



гой, и за руками и ногами вместе. Желательно, чтобы ребенок в итоге смог пройти тропинку, руками и ногами наступив на каждую часть тропы.

«Цвет тропинки»

Используемое оборудование: сенсорные тропы.

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

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



«Поздоровайся с песком»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильного восприятия, регуляция

мышечного напряжения, расслабление, умение описывать свои ощущения.



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

«Песочный дождик»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

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

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

«Почувствуй»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильного восприятия, снятие мышечного напряжения.

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

«Песочный ветер»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой, тонкая трубочка.

Цель: научить управлять вдохом и выдохом гимнастика органов дыхания.

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



«Следы»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Ход упражнения: Ребенку предлагается показать на песке следы животных:

-«идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок;

-«прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях;

-«ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами



рук (ладонями) делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях); -«бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом);

Можно предложить ребенку представить свое фантастическое животное и оставить на песке самые разнообразные следы.

«Сокровища»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, внимания, воображения.

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

«Солнце»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, внимания, воображения.

Ход упражнения: Педагог рисует на песке круг, говорит, что это солнце, и солнышко радостное, рисует ему глазки и улыбку. Затем вместе с ребенком рисуют лучики солнцу. Далее психолог рассказывает, что выглянула туча, и пошел дождь, ребенку предлагает посыпать солнышко дождем, пока оно не исчезнет. Затем педагог говорит, что дождь закончился и солнце выглянуло из-за туч, снова рисуют вместе с ребенком радостное солнце.

«Мина»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия,

образного мышления, произвольности, внимания, осторожность.

Ход упражнения: Педагог показывает ребенку игрушку – «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках среди других игрушек на поверхности песка появилась ее часть, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте.



«Узоры»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения, закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Ход упражнения: Педагог пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого. Можно нарисовать на доске, дав устную инструкцию, скопировать изображение либо рисовать простые фигуры по устной инструкции.

«Секретные задания кротов»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интеллекта.

Ход упражнения: Педагог погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращает внимание на изменения поверхности песка), а затем осторожно раскапывает каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. После этого они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки). Можно также выполнять упражнение с закрытыми глазами.





Расслабляющие релаксационные игры и упражнения с использованием сенсорного оборудования

«Солнце»

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

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

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



«Корабль»

Ход упражнения: Звучит спокойная приятная релаксационная музыка с шумом морских волн. Психолог: «Представь большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса, и он движется в открытое море. Теперь представь себя на этом корабле. Ты у штурвала, перед тобой открытое море. Вода искрится на солнце. Ты ощущаешь запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками ты чувствуешь деревянную поверхность штурвала. Ты поворачиваешь



чувствуешь, что корабль тебе подвластен. Ты наслаждаешься своей силой и прекрасным ощущением свободы. Но тебе пора возвращаться в детский сад. Потянись и на счет «три» открой глаза. Ты чувствуешь себя бодрым и уверенным в себе».

«Волшебный сон»

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

Мы спокойно отдыхаем, (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза)

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляется (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.



Хорошо нам отдыхать

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем и повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!».

«Облако»

Ход упражнения: Звучит спокойная приятная релаксационная музыка. Психолог: «Представь, что это (пуф-груша) мягкое пушистое облако. Прыгни на него, устройся поудобней и закрой глазки. Почувствуй, как твои ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Почувствуй, как подул легкий ветерок, и облако медленно поднялось вверх. Рассмотр, что тебя окружает справа, слева, что внизу. Почувствуй, какие



запахи окружают тебя, легкое прикосновение ветра к твоему лицу. Облако стало медленно опускаться, и мы приземляемся на полянке. Спрыгнули с облака».

«Сон»

Ход упражнения: Звучит спокойная приятная релаксационная музыка. Психолог: «Наступила пора отдыха. Ложись на мягкую «травку». Закрывай глазки. Ты лежишь и наслаждаешься покоем. Слышишь треск горящих поленьев костра, пение птиц. Чувствуешь, твое тело наливается добротой и лаской. Ты становишься все добрее и добрее. Ты любишь всех, кто тебя окружает. Тебе приятно и легко. Наш огонек медленно утихает, и тебе пора возвращаться в детский сад, на счет «три» ты откроешь глаза. Ты полон сил, бодр и спокоен».



«Летняя ночь»

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

«Отдых на море»

Ход упражнения: Звучит приятная релаксационная музыка с шумом морских волн. Психолог: «Ляг на спинку поудобнее, закрой глаза и слушай мой голос. Представь себе, что ты находишься в прекрасном месте – на берегу моря. Чудесный летний день! Голубое небо, теплое солнце... Ты чувствуешь себя спо-



койным и счастливым. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все ваше тело: лоб, лицо, спину, живот, ручки и ножки. Ты чувствуешь, как тело становится легким, сильным, послушным. Тебе тепло и приятно. Лучики солнышка ласкают твоё тело. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Ты открываешь глаза – ты полон сил и энергии. Постарайся сохранить эти ощущения на весь день».

«Лес»

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

Литература:

- 1) М.В.Янчук «Игротренинги с использованием сенсорных модулей».
- 2) ООО «МисэН» Фантастический мир «Сборник методических пособий для работы в Сенсорной комнате».
- 3) Е.В.Ольшанская «Занятия с дошкольниками».
- 4) Medical-Group «Примеры проведения занятий в сенсорной комнате».
- 5) Рогов Е. И. Эмоции и воля. — М.: ВЛАДОС, 1999.
- 6) С.М.Мартынов «Здоровье ребенка в ваших руках». — М.: Просвещение, 1991.
- 7) Г.Б.Монина, Н.В.Раннала. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009.
- 8) Сенсорная комната: Аннотация и методические рекомендации по использованию. — СПб.: Альма, 2007.
- 9) Сухой бассейн. Методика проведения игр-занятий и упражнений: Пособие для педагогов, психологов и родителей/Под ред. Л.Б.Баряевой. — СПб.: 2008.

