

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №3»**

**Программа дополнительного кружка
по развитию чувств и эмоций.
занятия в сенсорной комнате
с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет
«Расти и чувствуй»**

**на основе пособия Н. Д. Симоновой «Тематические занятия с дошкольниками
в сенсорной комнате» (СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020)**

**на основе пособия «Познавательные-игровые занятия „Мир чувств и эмоций“
для детей старшего дошкольного возраста»**



*Эмоции являются «центральным звеном» психической
жизни человека и, прежде всего ребёнка.*

**Составитель
Педагог-психолог
высшей категории
Имедашвили С.В.**

Г. Михайловск, 2026 г.

1 Цикл занятий от 3-4 лет

Пояснительная записка

Программа «Расти и чувствуй» разработана на основе практического пособия Н. Д. Симоновой «Тематические занятия с дошкольниками в сенсорной комнате» и опирается на ключевые положения Л. С. Выготского о специфике развития ребёнка раннего возраста: силы среды приобретают направляющее значение благодаря переживанию и деятельности самого ребёнка.

Сенсорный приток — основной фактор, обеспечивающий созревание мозга ребёнка и предопределяющий развитие его поведения и психики. Чем больше сенсорных систем задействовано в процессе воспитания и обучения, тем успешнее происходит развитие. Сенсорная комната — организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества стимуляторов, воздействующих на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярный аппарат.

Пребывание в сенсорной комнате способствует нормализации психического, физического и эмоционального состояния ребёнка, развитию самостоятельности, навыков общения и коммуникации, двигательных навыков, снижению беспокойства и агрессивности, снятию нервного возбуждения и тревожности — как в стабильные периоды развития, так и в кризисные (адаптация к дошкольному учреждению, кризис самоопределения).

Возраст участников: 2–4 года (программа адаптирована из пособия для 3–4 лет с учётом возможностей детей от 2 лет — упрощение инструкций, сокращение длительности, усиление тактильного компонента).

Срок реализации: 32 недели (сентябрь–май).

Периодичность: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: от 7 до 15 минут (в зависимости от возраста и состояния детей).

Наполняемость группы: 5–8 детей.

Форма проведения: подгрупповая; допускается индивидуальная работа.

Условия проведения: сенсорная комната (тёмная и светлая) или кабинет психологической разгрузки. Занятия предполагают использование сенсорного оборудования, но могут проводиться и без него — с небольшой корректировкой.

Ограничения и противопоказания

Занятия в сенсорной комнате имеют ряд ограничений, которые необходимо учитывать при комплектовании группы:

1. Астенические проявления.
2. Коммуникативные нарушения.
3. Синдром гиперактивности.
4. Психоневрологические заболевания.

Требования к использованию сенсорного оборудования

1. Безопасность.
 2. Выполнение рекомендаций по эксплуатации оборудования.
 3. Соблюдение гигиенических норм.
 4. Тщательный подбор оборудования для каждого конкретного занятия и дозированное его использование.
-

Цель программы

Сохранение и укрепление психофизиологического и эмоционального здоровья детей 2–4 лет через комплексное сенсорное воздействие в условиях сенсорной комнаты.

Задачи программы

1. **Создавать условия** для преодоления психофизических и эмоциональных нагрузок, снятия эмоционального напряжения и тревоги.
2. **Формировать** положительное эмоциональное состояние и психоэмоциональное благополучие.
3. **Развивать** зрительное, слуховое, тактильное, обонятельное восприятие, воображение, внимание и память.
4. **Развивать** коммуникативные, игровые и моторные навыки.
5. **Способствовать** социализации и позитивному социальному поведению, формированию образа «Я».
6. **Воспитывать** доброжелательные взаимоотношения, дружеские связи, желание участвовать в совместных играх.
7. **Формировать** позитивное самовосприятие и эмоциональную стабильность.

Структура каждого занятия

Занятия строятся в игровой форме и включают три обязательные части:

1. **Вводная часть (ритуал встречи)** — приветствие, знакомство с игровым персонажем, эмоциональная настройка, разминка. Проводится в светлой или тёмной сенсорной комнате в зависимости от темы.
2. **Основная часть** — дидактические и подвижные игры, коммуникативные этюды и упражнения, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, упражнения на расслабление и релаксация.
3. **Завершающая часть (ритуал прощания)** — рефлексия (что понравилось, что запомнилось), ритуал прощания, уход по сенсорной дорожке.

Учебно-тематический план на 32 недели

Программа построена по сезонному принципу: осень → зима → весна, что обеспечивает естественную связь тем занятий с наблюдаемыми детьми явлениями природы.

I период. Осень (недели 1–8)

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование
1	«Здравствуй, сенсорная комната!» (вводное занятие)	Знакомство с пространством сенсорной комнаты, формирование базового доверия, положительного	Зеркальный шар, «сухой дождь», сенсорная тропа, мягкая игрушка, спокойная музыка

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование	
		эмоционального настроения		
2	«Осенний дождик»	Создание положительного настроения, знакомство с признаками осени, развитие слухового восприятия	Цветодинамический проектор, зеркальный шар, аудиозапись дождя, сенсорная тропа	
3	«Осень в лесу»	Развитие воображения, зрительного восприятия, снятие эмоционального напряжения	Зеркальный шар, «сухой дождь», сухие осенние листья, игрушки-лесные животные	
4	«Во саду ли, во огороде»	Создание положительного эмоционального настроения, обучение различать эмоции (радость, грусть, гнев, испуг)	Цветодинамический проектор, муляжи овощей, сенсорная тропа	
5	«Весёлые овощи»	Развитие тактильного восприятия, мелкой моторики, формирование позитивного отношения к окружающему	Муляжи овощей, сенсорные мячики, зеркальный шар, ароматизатор (овощной/фруктовый)	
6	«Весёлый мишка»	Сохранение и укрепление психофизиологического и эмоционального здоровья, развитие воображения, зрительного и слухового восприятия, воспитание доброжелательных отношений	Зеркальный шар, цветодинамический проектор, «сухой дождь», сенсорная тропа, игрушка-медвежонок, спокойная музыка	

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование
7	«Весёлая прогулка»	Развитие двигательной активности, снятие напряжения, формирование навыков совместной деятельности	Сенсорная тропа, ортопедические коврики, зеркальный шар, аудиозаписи весёлой музыки
8	«Птички-невелички»	Развитие воображения, слухового и зрительного восприятия, воспитание заботливого отношения	Зеркальный шар, «сухой дождь», игрушки-птички, аудиозапись пения птиц, сенсорная тропа

II период. Зима (недели 9–18)

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование
9	«Зимушка-зима»	Знакомство с признаками зимы, развитие воображения, создание атмосферы зимней сказки	Цветодинамический проектор, зеркальный шар, белая ткань, аудиозапись вьюги, ароматизатор (пихта)
10	«Белый снег пушистый падает, кружится»	Развитие зрительного восприятия, тактильных ощущений, эмоционального отклика	Зеркальный шар, вата/синтепон, «сухой дождь», спокойная музыка
11	«Лёгкие пушинки, белые снежинки»	Развитие воображения, мелкой моторики, дыхания, снятие напряжения	Зеркальный шар, пушинки/ватные шарики, сенсорная тропа
12	«Мы слепили снежный ком»	Положительное настроение, дружеские взаимоотношения, развитие воображения и	Цветодинамический проектор, зеркальный шар, ароматизатор (пихта), «снежки» из синтепона, плясовая «Кабы не было зимы»,

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование
		слухового восприятия, знакомство с признаками зимы	«Игра в снежки», расслабляющая мелодия
13	«Снеговички-весельчаки»	Развитие эмоциональной сферы, координации движений, навыков совместной игры	«Снежки» из синтепона, зеркальный шар, весёлая музыка, сенсорная тропа
14	«Волшебная водица зимою превратится...»	Знакомство со свойствами воды и льда, развитие тактильного восприятия, познавательного интереса	Лёд в формочках, тёплая вода, зеркальный шар, аудиозапись ручейка
15	«Зайки в зимнем лесу»	Развитие двигательной активности, воображения, снятие тревожности	Сенсорная тропа, «сухой дождь», игрушка-зайчик, весёлая и спокойная музыка
16	«Умка в гости к нам пришел»	Развитие эмпатии, эмоциональной отзывчивости, зрительного и слухового восприятия	Игрушка белый медвежонок, зеркальный шар, «северное сияние» (проектор), спокойная музыка
17	«Мама-медведица и медвежата»	Воспитание доброжелательных отношений, развитие эмоциональной сферы, снятие напряжения	Игрушки-медведи, сенсорная тропа, «сухой дождь», колыбельная
18	«Мишкино настроение»	Развитие эмоционального интеллекта, распознавание	Игрушка-мишка, карточки с эмоциями, зеркальный шар, спокойная музыка

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование
		эмоций, формирование позитивного самовосприятия	

III период. Весна (недели 19–28)

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование
19	«Весна идёт, весне дорогу»	Знакомство с признаками весны, развитие воображения, создание радостного настроения	Цветодинамический проектор, зеркальный шар, зелёная ткань, аудиозапись пения птиц, цветы (живые или искусственные)
20	«Карасики- пескарики»	Развитие двигательной активности, снятие напряжения, формирование навыков взаимодействия	Сенсорная тропа, «сухой дождь», игрушки-рыбки, синяя ткань, весёлая музыка
21	«Мы — ребята, мы — утята»	Развитие воображения, эмоциональной выразительности, коммуникативных навыков	Игрушки-утята, сенсорная тропа, зеркальный шар, аудиозапись «Ути-ути»
22	«Мама-кошка и котята»	Воспитание заботливого отношения, развитие тактильного восприятия, эмоциональной сферы	Игрушки-кошки, мягкие коврики, «сухой дождь», колыбельная
23	«Никого роднее мамы в целом мире нет»	Формирование образа «Я», положительных эмоций, воспитание любви и привязанности	Кукла, фотографии мам, зеркальный шар, спокойная музыка, ароматизатор (бергамот)

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование
24	«Раз, два, три — надуваем пузыри»	Развитие дыхания, зрительного восприятия, эмоционального удовольствия, снятие напряжения	Мыльные пузыри, цветодинамический проектор, зеркальный шар, весёлая музыка
25	«От улыбки станет всем светлей...»	Развитие эмоциональной сферы, формирование позитивного настроения, навыков доброжелательного общения	Зеркальный шар, карточки с эмоциями, улыбающиеся игрушки, весёлая музыка
26	«Путешествие в волшебную страну»	Развитие воображения, зрительного и слухового восприятия, снятие тревожности	Цветодинамический проектор, зеркальный шар, «сухой дождь», сенсорная тропа, сказочная музыка
27	«Мы дружим — весело живём»	Формирование детского коллектива, развитие коммуникативных навыков, положительных эмоций от совместных действий	Воздушные шары, ортопедические коврики, зеркальный шар, весёлая музыка
28	«Нам весело живётся»	Социально-личностное развитие, формирование образа «Я», социализация, позитивное социальное поведение	Цветодинамический проектор, зеркальный шар, ароматизатор (бергамот), кукла, воздушные шары, ортопедические коврики, музыка «Паровозик из Ромашково»

IV период. Дружим и путешествуем (недели 29–32)

№ недели	Тема занятия	Ключевые задачи	Оборудование
29	«Мы едем, едем в далёкие края»	Развитие воображения, слухового восприятия, навыков совместной деятельности	Сенсорная тропа, «сухой дождь», игрушки-транспорт, весёлая музыка
30	«Спешит паровоз, пыхтит паровоз»	Развитие двигательной активности, координации, коммуникативных навыков, эмоциональной сферы	Сенсорная тропа, игрушка-паровозик, аудиозапись паровоза, зеркальный шар
31	«Прогулка с Кузей»	Развитие воображения, эмоциональной отзывчивости, снятие напряжения	Игрушка Кузя, «сухой дождь», сенсорная тропа, весёлая и спокойная музыка
32	«Волшебная страна чувств» (итоговое занятие)	Закрепление полученных навыков, подведение итогов, создание радостного настроения, прощание с любимыми игрушками	Всё доступное сенсорное оборудование, любимые игрушки детей, весёлая и расслабляющая музыка

Методическое обеспечение программы

Используемые методы и приёмы

- **Игровые методики** — подвижные игры, игры-забавы, дидактические игры
- **Психогимнастика** — упражнения на выражение эмоций, инсценировки
- **Релаксационные техники** — упражнения на расслабление, прослушивание спокойной музыки в тёмной сенсорной комнате
- **Сенсорная стимуляция** — тактильные, зрительные, слуховые, обонятельные раздражители
- **Пальчиковая гимнастика** — развитие мелкой моторики
- **Элементы сказкотерапии** — игровые сюжеты с персонажами
- **Арт-терапевтические элементы** — лепка, рисование (где предусмотрено темой)

Сенсорное оборудование

Тип оборудования	Назначение
Зеркальный шар	Зрительная стимуляция, создание эффекта мерцающих звёзд
Цветодинамический проектор и световая пушка	Зрительная стимуляция, создание «северного сияния», цветовых эффектов
Сенсорная тропа / дорожка	Тактильная стимуляция стоп, развитие координации
Распылитель эфирных масел	Обонятельная стимуляция (пихта, бергамот и др.)
Ноутбук с динамиками	Звуковое сопровождение занятий
Ортопедические коврики	Тактильная стимуляция, развитие равновесия
Мягкие игрушки, куклы, муляжи	Игровые персонажи, предметная среда
Коврик для релаксации	Комфортный отдых, расслабление

Аудиоматериалы

- Колыбельные мелодии
- Плясовые композиции (в т. ч. «Кабы не было зимы» — муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина)
- Игровые композиции (в т. ч. «Игра в снежки», «Паровозик из Ромашково» — муз. В. Юровского, сл. Г. Цыферова, Г. Сапгира)
- Расслабляющая музыка
- Звуки природы (дождь, ручей, пение птиц, вьюга)

Работа с родителями

Форма работы	Содержание	Сроки
Родительское собрание	Знакомство с программой, целями и задачами, правилами посещения сенсорной комнаты	Сентябрь
Индивидуальные консультации	Рекомендации по адаптации, обсуждение динамики ребёнка	В течение года
Анкетирование	Выявление ожиданий родителей, обратная связь	Сентябрь, май
Открытое занятие	Демонстрация форм и методов работы	Декабрь, апрель

Форма работы	Содержание	Сроки
Рекомендации для домашних игр	Памятки с играми на развитие сенсорики и эмоций	Ежемесячно
Итоговая встреча	Подведение результатов, презентация достижений детей	Май

Ожидаемые результаты

По итогам реализации программы дети смогут:

- **Эмоциональная сфера:** проявлять положительные эмоции, различать базовые эмоции (радость, грусть, гнев, испуг), снижать уровень тревожности и беспокойства.
- **Коммуникативная сфера:** вступать в контакт со сверстниками и взрослым, участвовать в совместных играх, проявлять доброжелательность.
- **Сенсорное развитие:** адекватно реагировать на зрительные, слуховые, тактильные и обонятельные стимулы, проявлять интерес к сенсорному оборудованию.
- **Двигательная сфера:** координировать движения, ходить по сенсорной тропе, выполнять упражнения на расслабление и напряжение.
- **Познавательная сфера:** проявлять познавательный интерес, узнавать знакомые игровые сюжеты, откликаться на них.
- **Самовосприятие:** откликаться на имя, узнавать себя, проявлять чувство безопасности в пространстве сенсорной комнаты.

Система оценки результатов

Метод	Что оценивается	Периодичность
Наблюдение за поведением	Эмоциональное состояние, уровень активности, реакция на стимулы	Каждое занятие
Анализ взаимодействия в группе	Коммуникативные навыки, способность к совместной игре	Раз в месяц
Карта индивидуального развития	Динамика по ключевым сферам (эмоции, коммуникация, сенсорики, моторика)	Сентябрь, январь, май
Беседа с родителями	Изменения в поведении ребёнка дома, адаптация	Раз в квартал
Рефлексия на занятии	Что понравилось, что запомнилось, эмоциональный отклик	Каждое занятие

Список литературы

Основной источник:

1. **Симонова Н. Д.** Тематические занятия с дошкольниками в сенсорной комнате. Практическое пособие для педагогов-психологов. — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020. — 80 с. ISBN 978-5-907179-75-2.

2 Цикл занятий от 5 до 7 лет

Пояснительная записка

Эмоции — «центральное звено» психической жизни человека и, прежде всего, ребёнка (Л.С. Выготский). В период дошкольного детства происходит постепенное перерастание эмоциональных состояний в черты личности и характера. В.А. Сухомлинский подчёркивал, что эмоциональные состояния оказывают огромное влияние на ум и интеллектуальную жизнь ребёнка, а воспитание чувств и эмоций — важная педагогическая задача в формировании личности дошкольников.

Программа «Расти и чувствуй» построена на идее **познания через творчество**.

Дети знакомятся с миром эмоций и чувств средствами театрально-игровой деятельности — эффективного средства социализации, саморазвития и самовыражения. Исполняя роли, дошкольники пытаются понять причины поступков героев, представить их чувства и настроения, внутренне и внешне перевоплощаясь. С одной стороны, дети эмоционально реагируют на происходящее привычным способом, с другой — у них появляются новые направления в поведении, закрепляется и обогащается эмоциональный опыт.

Программа рассчитана на 32 недели и включает два основных блока:

познавательно-игровые занятия «Мир чувств и эмоций» (7 тем) и познавательно-игровой тренинг для развития эмоций через пять чувств (слух, обоняние, зрение, осязание, вкус), а также вводную диагностику, этап закрепления и итоговые мероприятия.

II. Цель и задачи

Цель: эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе познавательно-игровых занятий с элементами театрализации.

Задачи:

- дать представление о разных эмоциях и чувствах в ходе познавательно-игровых занятий;
- развивать способность узнавать разные эмоции с помощью схематических изображений;
- формировать устойчивый интерес к процессу познания «мира эмоций и чувств человека»;
- стимулировать познавательную активность средствами театральной игры;
- приобщать детей к разным видам искусства — музыке, поэзии, живописи, театру масок;
- развивать умение высказывать собственные суждения и умозаключения;
- поощрять желание выражать свои эмоции и чувства, рассказывать о них;
- создавать условия для импровизации средствами мимики, жеста, пантомимы, интонационной выразительности речи;
- воспитывать интерес к музыкально-танцевальной импровизации;
- развивать творческие способности в ходе театрально-игровой импровизации;
- совершенствовать навыки коммуникации;
- развивать интерес к самостоятельной познавательно-игровой деятельности;
- стимулировать желание принимать участие в создании наглядного материала по теме «Эмоции и чувства»;

- развивать эмоциональную сферу через пять чувств: слух, обоняние, зрение, осязание, вкус.

III. Организационные условия

Параметр	Описание
Адресат	Дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет)
Ведущий	Педагог-психолог
Состав группы	Подгруппа 5–6 человек (допустима работа со всей группой, мини-подгруппой, индивидуально)
Форма проведения	Познавательные-игровые занятия с элементами театрализации
Периодичность	1 занятие в неделю
Продолжительность	25–30 минут (в соответствии с СанПиН для старшего дошкольного возраста)
Срок реализации	32 недели (учебный год)
Место проведения	Кабинет педагога-психолога / групповое помещение / музыкальный зал
Время проведения	Первая или вторая половина дня, в свободное от НОД время

IV. Структура программы

Этап	Недели	Содержание
Вводный	1–2	Знакомство, входная диагностика эмоциональной сферы
Блок I «Мир чувств и эмоций»	3–9	7 тем: эмоции и настроение, мышление и эмоции, искусство и настроение, выразительные средства, обобщение, поведение, общение
Блок II «Пять чувств»	10–27	Развитие эмоций через слух, обоняние, зрение, осязание, вкус; интеграция
Закрепляющий	28–30	Творческие проекты, повторение и углубление
Итоговый	31–32	Итоговая диагностика, заключительное мероприятие

V. Учебно-тематический план (32 недели)

Вводный этап

Неделя 1. Знакомство «Я и мои чувства»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе, знакомство детей с программой, первичное знакомство с понятием «эмоция».

Содержание:

- Приветствие в кругу, знакомство с правилами группы (дружелюбие, уважение, право на молчание).
- Беседа «Что такое эмоции? Какие бывают настроения?»
- Игровое упражнение «Нравится – не нравится» (первичное знакомство с упражнением): каждый ребёнок называет, что ему нравится и что не нравится, сопровождая ответ мимикой и интонацией.
- Игровое упражнение «Передай слово» (знакомство с форматом): дети стоят в кругу и передают друг другу слово-эмоцию с соответствующей интонацией и мимикой.
- Рисование «Моё настроение сегодня» — дети рисуют своё текущее эмоциональное состояние.

Неделя 2. Входная диагностика эмоциональной сферы

Цель: первичная оценка уровня эмоционального развития детей.

Содержание:

- Педагог-психолог проводит диагностику (наблюдение, проективные методики — например, «Домики», «Выбери лицо», цветовые методики).
- Игровое упражнение «Назови эмоцию» — педагог показывает схематические изображения эмоций (карточки с лицами), дети называют, какая эмоция изображена. Оценивается способность узнавать эмоции по схематическим изображениям.
- Игровое упражнение «Назови эмоции сказочных героев» — детям предлагаются иллюстрации из сказок, нужно определить эмоцию героя и её причину.
- Результаты диагностики фиксируются для сравнения с итоговыми.

Блок I. «Мир чувств и эмоций»

Неделя 3. Занятие 1. Эмоции и настроение

Цель: знакомство с базовыми эмоциями, развитие умения распознавать и называть эмоции.

Ход занятия:

1. **Вводная беседа** об эмоциях и настроении: какие бывают эмоции (радость, грусть, удивление, страх, гнев, интерес), как они проявляются.
2. **Игровое упражнение «Нравится – не нравится».** Каждый ребёнок называет, что ему нравится и что не нравится, сопровождая ответ мимикой и интонацией. Развивается осознание собственных предпочтений и эмоциональных реакций.
3. **Игровое упражнение «Назови эмоцию».** Педагог показывает карточки со схематическими изображениями эмоций. Дети называют, какая эмоция

изображена. Формируется способность узнавать эмоции по схематическим изображениям.

4. **Игровое упражнение «Назови эмоции сказочных героев».** Детям предлагаются иллюстрации из сказок. Нужно определить, какую эмоцию испытывает герой и почему. Развивается умение соотносить эмоцию с ситуацией.
5. **Театрально-игровая импровизация «Изобрази настроение сказочного героя».** Каждый ребёнок выбирает сказочного героя и без слов изображает его настроение. Остальные угадывают. Развивается выразительность мимики и пантомимы.
6. **Игровое упражнение «Передай слово».** Дети в кругу передают слово-эмоцию с соответствующей интонацией и мимикой.
7. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации.** Дети в свободной форме обыгрывают знакомые сказки, изображая эмоции героев.

Неделя 4. Занятие 2. Мышление и эмоции

Цель: развитие связей между мыслительными процессами и эмоциональной сферой, формирование умения сравнивать и анализировать эмоции.

Ход занятия:

1. **Вводная беседа** о связи мышления и эмоций: как мысли влияют на настроение и наоборот.
2. **Игровое упражнение «Общее и разное в эмоциях».** Детям предлагается сравнить близкие эмоции (например, радость и веселье, грусть и обиду), найти общее и различное. Развивается аналитическое мышление в эмоциональной сфере.
3. **Игровое упражнение «Превращение предметов».** Предлагается обычный предмет (палочка, шарфик). Дети придумывают, чем он может стать, и показывают это через действие. Развивается воображение и творческое мышление.
4. **Театрально-игровая импровизация «Спортивный танец».** Под музыку дети придумывают танцевальные движения, передающие разные эмоции. Развивается музыкально-двигательная выразительность.
5. **Игровое упражнение «Спокойствие, только спокойствие!».** Педагог предлагает ситуации, вызывающие тревогу или возбуждение, и учит детей приёмам самоуспокоения (дыхание, расслабление). Формируется навык эмоциональной саморегуляции.
6. **Игровое упражнение «Что изменилось?».** Один ребёнок выходит, остальные меняют что-то в позе или мимике ведущего. Вернувшийся определяет, что изменилось. Развивается наблюдательность и внимание к эмоциональным проявлениям.
7. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации.**

Неделя 5. Занятие 3. Эмоции: искусство – настроение

Цель: приобщение детей к разным видам искусства как средству выражения эмоций, развитие эстетического восприятия.

Ход занятия:

1. **Вводная беседа** о том, как искусство (музыка, живопись, театр) передаёт эмоции и настроение.
2. **Музыкально-танцевальная импровизация «Мы танцуем».** Детям предлагаются музыкальные фрагменты разного характера (весёлый, грустный, торжественный, сказочный). Под каждую мелодию дети импровизируют танец, отражающий настроение музыки. Развивается музыкально-эмоциональная восприимчивость и танцевальная выразительность.
3. **Игра «Фотография театральных масок».** Детям показывают изображения театральных масок (комедия и трагедия). Обсуждается, какое настроение каждая маска передаёт. Затем дети придумывают собственные «маски» — замирают в определённом эмоциональном выражении лица, а остальные угадывают эмоцию. Знакомство с символикой театральных масок и развитие мимической выразительности.
4. **Игровое упражнение «Передай слово».** Слова связаны с темой искусства и настроения.
5. **Самостоятельная познавательно-игровая деятельность с элементами театрализации.**

Неделя 6. Занятие 4. Эмоции: мимика – жест – речь – пантомима

Цель: развитие выразительных средств передачи эмоций через мимику, жесты, речь и пантомимику.

Ход занятия:

1. **Вводная беседа** о том, как люди выражают эмоции разными способами — лицом, телом, голосом.
2. **Мимическая импровизация.** Педагог называет эмоцию, дети выражают её только лицом, без слов и движений тела.
3. **Жестовая импровизация.** Педагог называет ситуацию («показать, что далеко», «пригласить подойти», «попросить тишины»), дети выражают это только жестами.
4. **Речевая импровизация.** Детям предлагается произнести одну и ту же фразу с разной эмоциональной интонацией (радостно, грустно, удивлённо, сердито).
5. **Пантомимическая импровизация.** Педагог предлагает ситуацию, дети изображают её только движениями тела, без слов и без предметов.
6. **Пантомимическая и речевая импровизация.** Объединение пантомимы и речи: дети показывают короткую сценку, сочетая движения тела и речевое высказывание с эмоциональной окраской.
7. **Самостоятельная познавательно-игровая деятельность с элементами театрализации.**

Неделя 7. Занятие 5. Мир чувств и эмоций

Цель: обобщение и закрепление представлений об эмоциях и чувствах, полученных на предыдущих занятиях.

Ход занятия:

1. **Вводная беседа-обобщение** о мире эмоций: какие эмоции дети знают, какие чувства испытали на занятиях.

2. **Игровое упражнение «Хлопни в ладоши».** Педагог называет разные ситуации и эмоции. Если ситуация вызывает положительную эмоцию — дети хлопают, если отрицательную — стоят неподвижно. Закрепляется умение дифференцировать эмоции по знаку.
3. **Театрально-игровая импровизация «Раз, два, три, фигура сказочного героя замри...».** Под музыку дети двигаются, изображая сказочного героя. Когда музыка останавливается, замирают в позе и с мимикой, выражающей эмоцию героя. Развивается спонтанная творческая выразительность.
4. **Игровое упражнение «Передай слово».**
5. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации.**

Неделя 8. Занятие 6. Эмоции – поведение

Цель: осмысление связи между эмоциями и поведением, формирование представлений о последствиях эмоциональных реакций.

Ход занятия:

1. **Вводная беседа** о том, как эмоции влияют на поведение: почему мы поступаем так или иначе, когда злимся, радуемся, обижаемся.
2. **Театрализованное представление «Как аукнется, так и откликнется».** Дети разыгрывают сценки, показывающие, как поведение одного персонажа вызывает определённую реакцию у другого. Обсуждается причинно-следственная связь между поступком и эмоциональным откликом.
3. **Игра «Хорошо – плохо».** Педагог предлагает ситуации, дети оценивают, хорошо или плохо поступил герой, и какую эмоцию это вызывает у окружающих. Развивается нравственно-эмоциональная оценка поступков.
4. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации.**

Неделя 9. Занятие 7. Эмоции – общение

Цель: развитие коммуникативных навыков, осмысление роли эмоций в общении, формирование умений бесконфликтного взаимодействия.

Ход занятия:

1. **Вводная беседа** о том, как эмоции помогают или мешают общению.
2. **Общение без слов.** Детям предлагается передать друг другу сообщение только с помощью мимики и жестов.
3. **Игровое упражнение «Общение – эмоции – мимика».** Дети парами общаются на заданную тему, передавая эмоцию через мимику.
4. **Игровое упражнение «Общение – эмоции – жесты».** То же — через жесты.
5. **Речевое общение.** Вводится речевой компонент.
6. **Игровое упражнение «Речь – эмоции – мимика».** Дети произносят реплики с определённой эмоцией, сопровождая речь и мимикой.
7. **Игровое упражнение «Речь – эмоции – жесты».** То же — с акцентом на жесты.
8. **Проблемная ситуация «Почему люди ссорятся?»** Обсуждение причин конфликтов, эмоций при ссоре, способов примирения.

9. **Проблемно-игровая ситуация «Почему сказочные герои поссорились?»** Дети анализируют сказочную ситуацию, определяют причины ссоры и придумывают, как помирить героев.
10. **Театрально-игровая импровизация «Раз, два, три, фигура сказочного героя замри...»**
11. **Игровое упражнение «Передай слово».**
12. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации.**

Блок II. «Развитие эмоций через пять чувств»

Неделя 10. Слух. Знакомство с миром звуков

Цель: развитие эмоционального восприятия через слуховой канал.

Ход занятия:

1. Вводная беседа о том, как звуки влияют на настроение.
2. **Упражнение «Послушай звуки».** Дети закрывают глаза и называют звуки, которые слышат в помещении и за окном. Обсуждается, какие эмоции вызывают разные звуки.
3. **Упражнение «Музыкально-танцевальная импровизация».** Под музыку разного характера дети выражают эмоции в танце.
4. **Игровое упражнение «Передай слово»** (тема — звуки и настроение).

Неделя 11. Слух. Музыка и эмоции

Цель: развитие музыкально-эмоциональной восприимчивости.

Ход занятия:

1. Повторение: дети вспоминают звуки, которые слушали на прошлом занятии.
2. **Упражнение «Музыкальная импровизация».** Дети придумывают короткие звуковые «картинки» с помощью доступных инструментов (барабан, бубен, колокольчик), передавая разные эмоции.
3. **Упражнение «Ритмическая импровизация».** Дети придумывают и простукивают ритмические рисунки, отражающие разные эмоциональные состояния.
4. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации** — дети создают «звуковые сказки», озвучивая историю инструментами.

Неделя 12. Слух. Изобразительное творчество по мотивам звуков

Цель: перевод слуховых впечатлений в изобразительные.

Ход занятия:

1. Педагог включает музыкальные фрагменты разного характера.
2. **Упражнение «Изобразительное творчество».** Дети рисуют то, что слышали в музыке, передавая настроение в рисунке.
3. Обсуждение рисунков: дети рассказывают, какие эмоции они передали и почему выбрали эти цвета и формы.
4. **Театрально-игровая импровизация «Раз, два, три, фигура сказочного героя замри...»** (под музыкальное сопровождение).

Неделя 13. Слух. Закрепление и самостоятельная деятельность

Цель: закрепление слухового эмоционального опыта.

Ход занятия:

1. Повторение всех упражнений блока «Слух» в игровой форме.
2. **Музыкально-танцевальная импровизация «Мы танцуем»** — обобщение.
3. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации** — дети самостоятельно создают музыкально-танцевальные композиции.
4. Создание наглядного материала: дети рисуют «карту звуков» — плакат с изображением разных источников звука и соответствующих им эмоций.

Неделя 14. Обоняние. Знакомство с миром запахов

Цель: развитие эмоционального восприятия через обоняние.

Ход занятия:

1. Вводная беседа о запахах: как запахи влияют на настроение, какие запахи приятны, какие нет.
2. **Упражнение «Разные запахи-1».** Детям предлагаются флаконы с разными запахами (цитрус, ваниль, хвоя и др.). Нужно определить запах и назвать эмоцию, которую он вызывает.
3. **Игровое упражнение «Передай слово»** (тема — запахи и настроение).

Неделя 15. Обоняние. Запахи и воспоминания

Цель: развитие ассоциативного мышления через обоняние.

Ход занятия:

1. **Упражнение «Разные запахи-2».** Усложнение: нужно вспомнить, с каким событием или местом ассоциируется запах.
2. **Театрально-игровая импровизация «Разные запахи-3».** Дети мимикой и пантомимой изображают реакцию на воображаемый запах.
3. **Театрально-игровая импровизация «Раз, два, три, фигура сказочного героя замри...».**

Неделя 16. Обоняние. Изобразительное творчество и закрепление

Цель: перевод обонятельных впечатлений в изобразительные, закрепление материала.

Ход занятия:

1. **Упражнение «Изобразительное творчество».** Дети рисуют «портрет запаха», передавая эмоциональное впечатление в цвете и форме.
2. Обсуждение работ: дети рассказывают, какой запах они нарисовали и почему.
3. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации.**
4. Создание наглядного материала: плакат «Запахи и настроения».

Неделя 17. Зрение. Разные цвета и их настроение

Цель: развитие эмоционального восприятия через зрительный канал — цвет.

Ход занятия:

1. Вводная беседа о цветах: как цвета влияют на настроение.
2. **Упражнение «Разные цвета».** Обсуждение эмоционального значения цветов: какие цвета кажутся радостными, грустными, тревожными.
3. **Упражнение «Что вокруг?».** Дети описывают окружающие предметы, обращая внимание на цвет, форму, настроение, которое они создают.
4. **Игровое упражнение «Передай слово»** (тема — цвета и эмоции).

Неделя 18. Зрение. Картины и эмоции

Цель: развитие умения воспринимать эмоции в произведениях живописи.

Ход занятия:

1. **Упражнение «Посмотри на картину».** Рассматривание репродукции картины, обсуждение эмоций, переданных художником через цвет и композицию.
2. Беседа о том, как художник передаёт настроение: через цвет, свет, позы персонажей.
3. **Упражнение «Изобразительное творчество».** Дети рисуют картину в заданном настроении (радостном, грустном, таинственном).
4. **Самостоятельная познавательно-игровая деятельность с элементами театрализации.**

Неделя 19. Зрение. Живая картина-1

Цель: развитие умения воплощать зрительные образы в театрализации.

Ход занятия:

1. Повторение: дети вспоминают картины, которые рассматривали.
2. **Театрально-игровая импровизация «Живая картина-1».** Дети «оживляют» картину, изображая позы и эмоции персонажей.
3. Обсуждение: какие эмоции испытывали персонажи, как дети их передали.
4. **Театрально-игровая импровизация «Раз, два, три, фигура сказочного героя замри...».**

Неделя 20. Зрение. Живая картина-2 и закрепление

Цель: развитие творческого воображения, закрепление зрительного эмоционального опыта.

Ход занятия:

1. **Театрально-игровая импровизация «Живая картина-2».** Усложнение: дети придумывают продолжение сцены и показывают, что было до и после запечатлённого момента.
2. **Самостоятельная познавательно-игровая деятельность с элементами театрализации.**
3. Создание наглядного материала: коллективный плакат «Цвет и настроение».

Неделя 21. Осязание. Знакомство с миром ощущений

Цель: развитие эмоционального восприятия через осязание.

Ход занятия:

1. Вводная беседа о том, как ощущения прикосновения влияют на эмоции.
2. **Упражнение «Ощущения – эмоции».** Детям предлагаются предметы разной фактуры (гладкий, шершавый, мягкий, колючий). Нужно описать ощущение и назвать эмоцию.
3. **Игровое упражнение «Передай слово»** (тема — ощущения и эмоции).

Неделя 22. Осязание. Ощущение и выразительные средства

Цель: развитие умения передавать осязательные впечатления через мимику и жесты.

Ход занятия:

1. **Театрально-игровая импровизация «Ощущение – эмоция – мимика».** Педагог прикладывает к руке ребёнка предмет с закрытыми глазами, ребёнок выражает эмоцию мимикой.
2. **Театрально-игровая импровизация «Ощущение – эмоция – жест».** То же — через жесты.
3. **Театрально-игровая импровизация «Ощущение – эмоция – пантомима».** То же — через пантомиму.

Неделя 23. Осязание. Закрепление и самостоятельная деятельность

Цель: закрепление осязательного эмоционального опыта.

Ход занятия:

1. Повторение всех упражнений блока «Осязание» в игровой форме.
2. **Самостоятельная познавательно-игровая деятельность с элементами театрализации.** Дети придумывают и показывают сценки, где персонажи реагируют на разные предметы прикосновением.
3. Создание наглядного материала: коллаж «Ощущения и эмоции» с использованием материалов разной фактуры.

Неделя 24. Вкус. Знакомство с миром вкусов

Цель: развитие эмоционального восприятия через вкусовой канал.

Ход занятия:

1. Вводная беседа о вкусах: как вкус влияет на настроение.
2. **Упражнение «Вкус – эмоции-1».** Дегустация продуктов разного вкуса (сладкий, кислый, солёный, горький). Дети называют вкус и эмоцию, которую он вызывает.
3. **Игровое упражнение «Передай слово»** (тема — вкус и эмоции).

Неделя 25. Вкус. Вкус и выразительные средства

Цель: развитие умения передавать вкусовые впечатления через мимику.

Ход занятия:

1. **Упражнение «Вкус – эмоции-2».** С закрытыми глазами дети пробуют продукт и выражают эмоцию.
2. **Театрально-игровая импровизация «Вкус – эмоция – мимика».** Дети изображают мимикой реакцию на воображаемый вкус.
3. **Театрально-игровая импровизация «Раз, два, три, фигура сказочного героя замри...».**

Неделя 26. Вкус. Изобразительное творчество и закрепление

Цель: перевод вкусовых впечатлений в изобразительные, закрепление материала.

Ход занятия:

1. **Упражнение «Изобразительное творчество».** Дети рисуют «портрет вкуса», передавая эмоциональное впечатление.
2. Обсуждение работ: дети рассказывают, какой вкус они нарисовали и почему.
3. **Самостоятельная познавательно-игровая деятельность с элементами театрализации.**
4. Создание наглядного материала: плакат «Вкус и настроение».

Неделя 27. Интеграция пяти чувств

Цель: обобщение и закрепление опыта работы с пятью органами чувств, развитие комплексного эмоционального восприятия.

Ход занятия:

1. Беседа-обобщение: как пять чувств помогают нам чувствовать мир и эмоции.
 2. **Интегративная игра «Станция чувств».** Дети поочередно проходят «станции» — слуховую, обонятельную, зрительную, осязательную, вкусовую, выполняя по одному упражнению из каждого блока.
 3. **Музыкально-танцевальная импровизация «Мы танцуем»** — итоговая.
 4. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации.**
-

Закрепляющий этап

Неделя 28. Творческий проект «Эмоциональная сказка» (часть 1)

Цель: применение полученного эмоционального опыта в самостоятельном творческом проекте.

Ход занятия:

1. Беседа о том, какую сказку дети хотят придумать и показать.
2. Совместное придумывание сюжета сказки с разными эмоциональными ситуациями.
3. Распределение ролей, начало работы над характерами героев, их эмоциями и выразительными средствами.
4. **Игровое упражнение «Передай слово».**

Неделя 29. Творческий проект «Эмоциональная сказка» (часть 2)

Цель: развитие творческих способностей в процессе подготовки спектакля.

Ход занятия:

1. Репетиция сказки: отработка мимики, жестов, речевой интонации, пантомимики.
2. Работа с реквизитом и элементами костюмов.
3. **Игровое упражнение «Спокойствие, только спокойствие!»** — снятие волнения перед выступлением.

Неделя 30. Творческий проект «Эмоциональная сказка» (часть 3) — показ

Цель: презентация результатов творческой деятельности.

Ход занятия:

1. Показ сказки (для детей своей группы или другой группы).
 2. Обсуждение с детьми: какие эмоции они изображали, что было трудно, что понравилось.
 3. **Игра «Хорошо – плохо»** — обсуждение поступков героев сказки.
 4. **Самостоятельная познавательная-игровая деятельность с элементами театрализации.**
-

Итоговый этап

Неделя 31. Итоговая диагностика эмоциональной сферы

Цель: оценка динамики эмоционального развития детей за учебный год.

Содержание:

1. Повторение диагностических процедур из недели 2 (те же методики для сравнения).

2. **Игровое упражнение «Назови эмоцию»** — повторное узнавание эмоций по схематическим изображениям.
3. **Игровое упражнение «Назови эмоции сказочных героев»** — повторное определение эмоций героев.
4. Сравнение результатов с входной диагностикой, фиксация динамики.

Неделя 32. Итоговое мероприятие «Праздник эмоций»

Цель: подведение итогов года, закрепление позитивного эмоционального опыта.

Ход занятия:

1. **Игровое упражнение «Хлопни в ладоши»** — итоговое.
2. **Музыкально-танцевальная импровизация «Мы танцуем»** — праздничная.
3. **Театрально-игровая импровизация «Раз, два, три, фигура сказочного героя замри...»** — итоговая.
4. **Игровое упражнение «Передай слово»** — итоговое, с пожеланиями друг другу.
5. Выставка детских работ (рисунки, плакаты, коллажи, созданные в течение года).
6. Награждение детей памятными дипломами участников кружка «Расти и чувствуй».
7. Заключительная беседа: что узнали, чему научились, какие эмоции запомнились.

VI. Методические рекомендации для педагога-психолога

Во время проведения познавательно-игровых занятий педагогу важно:

- **стимулировать познавательную активность** детей, создавая в игре творческую обстановку;
- **включать в творческое взаимодействие всех детей** средствами театрально-игровой деятельности;
- **поддерживать любую познавательную инициативу** в процессе ознакомления с темой «Мир чувств и эмоций»;
- **создавать психологический комфорт** — ребёнок имеет право не показывать эмоцию, если не готов; давление недопустимо;
- **связывать упражнения с жизненным опытом** детей — обращаться к их реальным ситуациям, переживаниям, отношениям;
- **соблюдать баланс** между структурированной и самостоятельной деятельностью — после каждого упражнения предусматривать время для свободной театрализации;
- **постепенно усложнять материал** — от узнавания эмоций по схемам к их анализу, сравнению и применению в общении;
- **не оценивать правильность эмоций** — поощрять их осознание и название.

VII. Ожидаемые результаты

К концу обучения по программе дети могут:

- называть базовые эмоции и чувства, различать их по схематическим изображениям и в жизни;

- узнавать эмоции сказочных героев и персонажей, соотносить эмоцию с причиной;
- выражать эмоции мимикой, жестами, речью и пантомимой;
- передавать эмоции через творческие импровизации — театральные, музыкальные, танцевальные, изобразительные;
- осознавать связь эмоций с поведением и общением;
- использовать простые приёмы эмоциональной саморегуляции;
- воспринимать и выражать эмоции через пять чувств — слух, обоняние, зрение, осязание, вкус;
- высказывать собственные суждения о чувствах — своих и других людей;
- проявлять интерес к самостоятельной познавательно-игровой и творческой деятельности;
- участвовать в создании наглядного материала по теме «Эмоции и чувства».

VIII. Материально-техническое обеспечение

- карточки со схематическими изображениями эмоций;
- иллюстрации из сказок с ярко выраженными эмоциями героев;
- театральные маски (или их изображения);
- музыкальные записи разного характера (весёлая, грустная, торжественная, сказочная и др.);
- простые музыкальные инструменты (бубен, бубенцы, колокольчик, барабан);
- реквизит для театрализации (шарфики, палочки, шапочки, элементы костюмов);
- предметы разной фактуры для упражнений на осязание (гладкие, шершавые, мягкие, колющие);
- флаконы с запахами для упражнений на обоняние (цитрус, ваниль, хвоя и др.);
- продукты разного вкуса для упражнений на вкус (с соблюдением требований безопасности и индивидуальной непереносимости);
- репродукции картин для упражнения «Посмотри на картину»;
- изобразительные материалы (бумага, краски, карандаши, фломастеры);
- материалы для создания наглядных пособий (ватманы, клей, ножницы, ткань и др.).

IX. Список литературы

1. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. — К.: «Рад. шк.», 1985. — 557 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. — М.: Искусство, 1968.
3. Пособие «Познавательно-игровые занятия „Мир чувств и эмоций" для детей старшего дошкольного возраста» (источник программы).

Оборудование сенсорной комнаты

- воздушно-пузырьковая колонна;
- зеркальный шар с подсветкой;
- световые-музыкальные панели «Космос», «Вселенная»;
- сухой бассейн с шариками с подсветкой;
- экосенсорная тактильная дорожка;
- балансировочная дорожка «Мостик»;
- шумовые коробочки;
- мат спортивный;
- световой куб;
- чаша - балансир;
- Яйцо Кислинг;
- волоконно-оптический модуль «Куб»;
- сенсорный ящик;
- песочница и световой стол;
- комфортный уголок для расслабления «Горы»;
- планшет для рисования песком «Магия песка»;
- набор психолога «Комплексное развитие» (7 модулей);
- адаптированный набор «Движение»
- оборудование для ароматерапии (по показаниям).

Примерный перечень упражнений и игр для детей от 3 до 5 лет

Упражнение/игра	Цель	Используемое оборудование
«Узнай по звуку»	Развитие слухового восприятия	Баночки с разными крупами, игрушками (ложка, дудка, барабан и т. п.)
«Радуга мелодий»	Развитие слухового восприятия, способности понимать свои чувства	Пуф-груша, магнитофон
«На космическом корабле»	Тренировка глазных мышц, развитие глазодвигательной координации	Панель «Полёт в бесконечность»
«Много шаров»	Развитие зрительного восприятия, цветовосприятия и ловкости рук	Сухой бассейн с шарами
«Цветной водопад»	Формирование восприятия цвета, умение выражать словами свои ощущения	фибероптический модуль «Куб», магнитофон
«Волшебный мешочек»	Развитие тактильной чувствительности	Непрозрачный мешок с разнообразными по форме и материалу предметами
«Солнечные зайчики»	Мышечное расслабление, создание положительного эмоционального фона	Зеркальный шар
«Сжимаем в кулачке»	Развитие тактильных ощущений, мелкой моторики	фибероптический модуль «Куб» Светящиеся волокна

Примеры упражнений и игр для детей от 5 до 7 лет

Упражнение/игра	Цель	Оборудование
«Узнай по звуку»	Развитие слухового восприятия	Баночки с разными крупами (горох, рис, манка и т. д.) или игрушки (дудки, барабан, ложка и т. п.)

Упражнение/игра	Цель	Оборудование
«Радуга мелодий»	Развитие слухового восприятия, способности понимать свои чувства	Пуф-груша, магнитофон
«На космическом корабле»	Тренировка глазных мышц, развитие глазодвигательной координации	Панель «Полёт в бесконечность»
«Много шаров»	Развитие зрительного восприятия, цветовосприятия и ловкости рук	Сухой бассейн с шарами
«Цветной водопад»	Формирование восприятия цвета, умения выражать словами свои ощущения	Сухой душ, магнитофон
«Найди, что спряталось»	Развитие навыка вербализации чувств, стимулирование тактильных ощущений, развитие мелкой моторики	Ёмкости с крупами или песком, мелкие предметы
«Бархатные узоры»	Развитие мелкой моторики, коррекция страхов, развитие эмоциональной сферы	Картон, разделённый на квадраты, клей ПВА, манная крупа
«Что я чувствую, когда слушаю музыку»	Мышечная релаксация, развитие слуха и способности понимать свои чувства	Кресла-пуфики, магнитофон с музыкой nsportal.ru +1
«Солнечные зайчики»	Мышечное расслабление, снижение напряжения, развитие восприятия цвета	Зеркальный шар
«Осьминожки»	Развитие мелкой моторики, координации движений	Сухой бассейн

Копилка упражнений и игр в сенсорной комнате, направленных на развитие и коррекцию основных видов восприятия у детей раннего и дошкольного возраста (в том числе у детей с ограниченными возможностями здоровья)

Упражнения и игры подходят для детей раннего (1-3 года) и дошкольного возраста (3-7 лет).

Данный материал будет полезен педагогам-психологам.

Мир вокруг нас наполнен красками, звуками, запахами, вкусами, чувствами и находит своё отражение в многообразии свойств отдельных предметов и явлений. Маленькому ребёнку первоначально сложно ориентироваться во внешнем мире, он старается исследовать, познать, изучить всё, что его окружает, и только так получает бесценный опыт и необходимые знания о свойствах предметов и явлений.

Для ориентировки во внешнем мире у человека есть органы чувств и специальные психические процессы: ощущение и восприятие. Ребёнок, находясь в постоянном взаимодействии с окружающими предметами, изучает их частные свойства и характеристики, постепенно формируя общие представления о понятиях, что создаёт предпосылки для становления его собственной картины мира.

В процессе исследования внешнего мира, развивающийся в соответствии с возрастными нормами ребёнок активно использует все органы чувств. Сбой или нарушенная работа любого анализатора, отвечающего за поступление информации из окружающего мира, приводит к неправильной работе процессов ощущения и восприятия в целом. В то же время, учёными давно установлено, что не только нарушения в работе органов чувств и высших психических функций, но и бедный мир сенсорных ощущений приводит к замедлению темпов психического развития. Таким образом, сенсорная депривация (искусственно обеднённая окружающая среда) и нарушения в сенсорно-перцептивной сфере – факторы, тормозящие развитие ребёнка.

Педагогами и психологами подчёркивается значение специально организованного сенсорного воспитания в раннем и дошкольном возрасте, которое способствует оптимальному развитию познавательной деятельности ребёнка, влияет на успешность школьного обучения, подготавливает ребёнка ко всем видам физической и умственной деятельности.

В связи с этим можно отметить значительную роль сенсорной комнаты в развитии сенсорной сферы ребёнка. Сенсорная комната – целый мир новых впечатлений и ярких эмоций. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека: зрение, слух, осязание, обоняние.

Особое значение сенсорная комната имеет для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие им вести полноценную жизнь.

Дети с нарушением в работе того или иного анализатора испытывают серьёзные трудности в процессе восприятия. К таким детям с первичным сенсорным дефектом относятся дети с нарушением слуха (неслышащие и слабослышащие), зрения (незрячие, слабовидящие), дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, когда первичным нарушением являются двигательные расстройства, не позволяющие ребёнку испытывать полноценные тактильные ощущения.

При полном поражении работы анализатора (тотальная слепота, глухота, детский церебральный паралич) недостаток поступающей информации нарушает весь ход психического развития ребёнка. Дефицит сенсорных стимулов оказывается настолько масштабным, что при отсутствии целенаправленной работы по замещению недостающей информации другой от здорового анализатора ребёнок не может сформировать целостного представления об окружающем мире и, соответственно, ориентироваться в нём.

Таким образом, занятия в сенсорной комнате с использованием специального оборудования и грамотно подобранных упражнений и игр, благотворно влияют на развитие и коррекцию нарушенных функций у детей с ОВЗ. Это обуславливает актуальность и значимость данной работы.

В данной работе приведён перечень упражнений и игр, проводимых с детьми в сенсорной комнате, подобранных с учётом нарушения у них того или иного анализатора. Упражнения так же могут иметь профилактический характер и применяться в работе с детьми, не имеющими отклонений в развитии сенсомоторной сферы.

Упражнения и игры на развитие и коррекцию слухового восприятия «У водопада»

Используемое оборудование: модуль «Волшебный фонтан»; занятие сопровождается музыкальной композицией «Водопад».

Цель: развитие слуха, воображения и коммуникации; общая релаксация.

Ход упражнения.

Дети полукругом размещаются у фонтана, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом можно закрыть глаза и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр.

По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

«Откуда звук?»

Используемое оборудование: колокольчик.

Цель: развитие слухового восприятия.

Ход упражнения.

Педагог-психолог звонит в колокольчик в разных частях комнаты, ребёнок показывает, откуда слышен звук или подходит к источнику звука.

«Тихо – громко!»

Используемое оборудование: бубен, тамбурин.

Цель: развитие слухового восприятия, чувства ритма.

Ход упражнения.

Педагог-психолог стучит в бубен тихо, потом громко, и очень громко. Соответственно звучанию бубна, дети выполняют движения: под тихий звук идут на носочках, под громкий – полным шагом, под более громкий – бегут. Кто ошибся, тот становится в конце колонны. Самые внимательные окажутся впереди.

«Повтори!»

Используемое оборудование: музыкальные инструменты (*барабан, бубен, трещотки, свисток и т.п.*)

Цель: развитие слухового восприятия.

Ход упражнения.

Педагог-психолог показывает звучание музыкального инструмента, а ребёнок должен повторить звук на инструменте (*удары в барабан или бубен, шум трещоток, свистка и т.п.*).

«Шумящие коробочки»

Используемое оборудование: набор коробочек, которые заполнены различными предметами (*спичками, скрепками, камушками, монетками и др.*)

Цель: активизация слухового восприятия, развитие умения прислушиваться и различать шумы по громкости.

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает ребёнку потрясти каждую коробочку и выбрать ту, которая шумит громче (*тише*) других.

«Поймай звук!»

Цель: развитие слухового восприятия.

Ход упражнения.

Педагог-психолог определяет какой звук должен слушать ребёнок и, услышав его, – хлопнуть в ладоши. Далее называет ряд слов. Если ребёнок слышит нужный звук, то хлопает в ладоши.

«Где звук?»

Цель: развитие слухового восприятия, слухового сосредоточения.

Ход упражнения.

Педагог-психолог задаёт ребёнку определённый звук. Задача ребёнка определить место заданного звука в слове (*начало слова, середина слова, конец слова*).

«Капризный звук»

Цель: развитие и коррекция слухового восприятия.

Ход упражнения.

Педагог-психолог: «Жил-был звук (*например, «к»*) в словах. Однажды он закапризничал и сбежал. Нужно звук поймать и поставить на место». Например, ит – кит, аштан – каштан, тульчик – стульчик.

«Различай веселую и грустную музыку»

Используемое оборудование: карточки, раскрашенные в светлые и тёмные тона, аудиозаписи с весёлой и грустной музыкой,

Цель: развитие слухового восприятия, эмоциональной сферы.

Ход упражнения.

Педагог-психолог выдаёт детям по две карточки. Одна из них раскрашена в яркие, светлые, весёлые тона, соответствующие весёлой музыке, другая – в холодные, мрачные, соответствующие грустной музыке. Прослушав музыку, дети показывают карточку, условно обозначающую данный характер музыки.

«Далеко – близко»

Цель: развитие слухового восприятия.

Ход упражнения.

Среди детей выбирается один водящий. Водящий закрывает глаза или отворачивается от остальных детей в противоположную сторону. Кто-то из детей называет имя водящего то близко от него, то на расстоянии. Водящий должен по голосу узнать того, кто назвал его имя.

«Ветер и птицы»

Используемое оборудование: любая музыкальная игрушка (*погремушка, металлофон и др.*) или музыкальная запись, стулья.

Цель: развитие слухового восприятия, развитие координации движения.

Ход упражнения.

Педагог-психолог распределяет детей на две группы: одна группа – птички, другая – ветер; и объясняет детям, что при громком звучании музыкальной игрушки (*или музыки*) будет дуть «ветер». Та группа детей, которая изображает ветер, должна свободно, но не шумно передвигаться по комнате, а другая (*птички*) прячется в свои гнёзда. Но вот ветер утихает (*музыка звучит тихо*), дети, изображающие ветер, тихо усаживаются на свои места, а птички должны вылетать из своих гнёзд и порхать.

«Скажи, что звучит?»

Используемое оборудование: стулья, колокольчик, барабан, дудочка и пр.

Цель: развитие слухового восприятия.

Ход упражнения.

Дети сидят на стульях полукругом. Педагог-психолог сначала знакомит их со звучанием каждого предмета, а затем предлагает каждому по очереди отвернуться и отгадать звучащий предмет. Для усложнения игры можно ввести дополнительные музыкальные инструменты, например, металлофон, бубен, погремушку и др.

«Кто в рукавике живёт?»

Используемое оборудование: рукавица.

Цель: развитие слухового восприятия, звукоподражание.

Ход упражнения.

Один ребёнок (*водящий*) подходит к рукавике и спрашивает: «Кто в рукавике живёт?» Остальные дети отвечают голосом животного. Водящий должен узнать животное.

«Испорченный телефон»

Цель: развитие слухового восприятия.

Ход упражнения.

Ребёнок (*водящий*) шёпотом говорит слово соседу, который передаёт его дальше, последний проговаривает слово вслух. Если слово сказано неправильно, то выясняют, кто услышал неправильно.

«Коробочки со звуками»

Используемое оборудование: непрозрачные коробочки или баночки с различными крупами.

Цель: развитие слухового восприятия, тренировка восприятия на слух звуков, которые издают различные сыпучие материалы.

Ход упражнения.

Необходимо насыпать в небольшие одинаковые баночки разные крупы: горох, гречневую, рисовую, манную крупы (*должно быть по две баночки с крупой каждого вида и одинакового количества*). Для упражнения можно также использовать соль, макароны, бусинки, камушки и другие материалы.

Педагог-психолог трясёт одной из баночек, привлекая внимание ребёнка. Затем предлагает ребёнку найти среди баночек ту, которая издаёт такой же звук. Количество баночек постепенно увеличивается.

«Узнай по звуку»

Используемое оборудование: различные игрушки и предметы (*книжка, бумага, ложка, дудки, барабан и т. п.*)

Цель: развитие слухового восприятия, развитие фразовой речи.

Ход упражнения.

Дети садятся спиной к педагогу-психологу. Он производит шумы и звуки разными предметами. Тот, кто догадался, чем педагог-психолог производит шум, не оборачиваясь, говорит ему об этом. Шумы можно производить разные: бросать на пол ложку, ластик, кусок картона, мяч; стучать предметом о предмет, перелистывать книгу, мять бумагу, рвать её, разрывать материал, подметать, резать и т. п.

«Радуга мелодий»

Используемое оборудование: пуф-груша, магнитофон.

Цель: развитие слухового восприятия, способности понимать свои чувства, мышечная релаксация.

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает ребёнку принять удобное положение в кресле-пуфе и послушать разную музыку. После прослушивания ведётся обсуждение: какие чувства возникали при прослушивании той или иной музыки?

Узнать больше

Педагог-психолог отмечает, что разная музыка может вызывать разные чувства.

Упражнения и игры на развитие и коррекцию зрительного восприятия

«На космическом корабле»

Используемое оборудование: панель «Полёт в бесконечность».

Цель: тренировка и укрепление глазных мышц, развитие глазодвигательной координации.

Ход упражнения.

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета.

Обязательное условие: смотреть на ближайший квадрат, а затем на отдалённый. Ведётся разговор о том, что же дети смогли увидеть.

«Звездочки»

Используемое оборудование: ковёр «Звёздное небо».

Цель: стимуляция зрительного анализатора, развитие зрительной координации, зрительного удержания объекта, тренировка зоркости.

Ход упражнения.

Детей просят зрительно подсчитать количество звёзд на панно. Если кому-то не удаётся удержать количество звёзд зрительно, могут подойти и сосчитать звёзды пальчиком на самом коврике.

«Золотая рыбка»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна с рыбками.

Цель: стимуляция зрительного анализатора, развитие цветового восприятия, сплочение детского коллектива, зарядка положительными эмоциями, развитие коммуникативных навыков, релаксационный эффект.

Ход упражнения.

Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъёмом и опусканием рыбок под воздействием воздуха. Создаётся соревновательная обстановка.

«Поймай взглядом»

Используемое оборудование: модуль «Зеркальный шар».

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звёзды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звёзд! Заметьте, одна звёздочка улыбается вам. Вот она полетела. Давайте поймем её глазками, - она хочет с вами поиграть».

Дети ловят взглядом звёздочку.

«Поймай ладошками»

Используемое оборудование: модуль «Зеркальный шар».

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звёзды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звёзд! Обратите внимание, звёздочки улыбаются вам. Они хотят с вами поиграть. Вот они убегают от нас. Давайте догоним их и поиграем с ними».

Дети ловят звёздочки ладошками, весело бегает за ними, не отрывая ладошек от отражения звёздочек.

«Найди цвет»

Цель: развитие зрительного восприятия, цветовосприятия, кругозора.

Ход упражнения.

Педагог-психолог называет детям определённый цвет и предлагает им найти в сенсорной комнате предметы такого же цвета.

«Отражение»

Цель: развитие зрительного восприятия.

Ход упражнения.

Упражнение выполняется в парах. Двое детей смотрят друг на друга, один задаёт жесты, а другой должен их повторять как можно точнее и быстрее. Затем дети меняются ролями.

«Много шаров»

Используемое оборудование: сухой бассейн с шарами.

Цель: развитие зрительного восприятия, развитие цветовосприятия и ловкости рук.

Ход упражнения.

Ребёнку предлагается набрать и удержать в руках как можно больше шариков. Затем собрать только шарики одного цвета.

«Звёздное небо»

Используемое оборудование: потолочная панель «Звёздное небо», мягкий модуль.

Цель: развитие зрительного восприятия; обогащение сенсорного опыта.

Ход упражнения.

Дети и педагог-психолог лежат на мягком модуле, любуясь потолочной панелью «Звёздное небо». Педагог-психолог спрашивает детей, в какое время суток могут гореть звёздочки.

Дети рассматривают небо, определяя цвет, форму, размер звёздочек.

«Куда полетела звезда?»

Используемое оборудование: потолочное панно «Звёздное небо», мягкий модуль.

Цель: развитие зрительного восприятия, плавного прослеживания глазами, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения.

Дети и педагог-психолог лежат на мягком модуле, любуясь потолочным панно «Звёздное небо». Педагог-психолог обращает внимание детей на звезду зелёного цвета в центре панно и просит найти такую же: слева, справа, вверху, внизу.

При повторении упражнения, когда дети усвоят материал, педагог-психолог усложняет задания: а) [/i] просит найти звезду в верхнем правом углу, затем в нижнем левом углу и т.д.; б) [/i] постепенно увеличивает количество звёзд, которое нужно найти.

«Где зажётся огонёк?»

Используемое оборудование: фонарик.

Цель: развитие зрительного восприятия, глагодвигательной координации, плавного прослеживания глазами.

Ход упражнения.

Педагог-психолог включает фонарик в разных частях комнаты, ребёнок должен найти глазами место, куда светит фонарик.

Педагог-психолог перемещает огонёк фонаря на разные предметы в комнате, ребёнок глазами «передвигается» вместе с огоньком.

«Сложи узор»

Используемое оборудование: геометрические фигуры, счётные палочки, кубики, мозаика, конструктор.

Цель: развитие зрительного восприятия, зрительного удержания объекта,

формирование концентрации внимания.

Ход упражнения.

Ребёнок выкладывает по образцу узор, предложенный педагогом-психологом, используя различные геометрические фигуры, счётные палочки, кубики, мозаику, конструктор и т.д.

«Посчитаем пузырьки»

Используемое оборудование: модуль воздушно-пузырьковая колонна с рыбками.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну с рыбками: как колонна меняет цвет, что в ней плавает (*рыбки, пузырьки*). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

«Верх – низ»

Используемое оборудование: модуль воздушно-пузырьковая колонна с рыбками.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну с рыбками: как колонна меняет цвет, что в ней плавает (*рыбки, пузырьки*). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?». Дети определяют расположение рыбок (*верх – низ*).

«Какого цвета?»

Используемое оборудование: предметы разной геометрической формы и разные по цвету.

Цель: активизация зрительного восприятия, обучение умению называть цвета предметов, выделяя заданный цвет из нескольких разноцветных объектов.

Ход упражнения.

Педагог-психолог сообщает детям о том, что им предстоит называть цвета предметов, которые будут им предъявлены. После этого педагог-психолог снимает салфетку с предметов, просит детей рассмотреть их, а затем задаёт вопросы, например: «Какого цвета шар?», «Какого цвета треугольник?» и т.д.

В завершении педагог-психолог может предложить детям ответить на следующие вопросы: «Какие предметы красного цвета?», «Какие предметы жёлтого цвета?» и т.д.

«Солнечные зайчики»

Используемое оборудование: зеркальный шар с мотором и профессиональным источником света.

Цель: развитие и коррекция зрительного восприятия, цветовосприятия, внимания, тактильных ощущений детей, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает детям поиграть с зеркальным шаром с мотором и профессиональным источником света:

- дети рассматривают отображение на потолке, стене;

- дети играют с «солнечными зайчиками», ловят их на своём теле, в пространстве сенсорной комнаты;
- играют с «зайчиками» (*«солнечные зайчики» двигаются - дети их ловят, «солнечные зайчики» останавливаются – дети замирают, не шевелятся*),
- ловят «солнечного зайчика» на ладошку.

«Цветной водопад»

Используемое оборудование: сухой душ, магнитофон.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает ребёнку пройти под «цветным водопадом». Затем спрашивает: «Какого цвета струйки воды?» Выходя из-под водопада, ребёнок делится своими ощущениями, рассказывает, что он чувствовал под струйками воды.

Упражнения и игры на развитие и коррекцию тактильно-двигательного восприятия

«Жгутики»

Используемое оборудование: пучок фиброоптических волокон.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (*мягкие, длинные т.п.*). Обращается к детям: «Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из волокон жгутики».

Педагог-психолог показывает детям, как при помощи переплетения волокон друг с другом получается жгут. Жгуты можно переплетать из двух и более волокон.

«Сжимаем в кулачке»

Используемое оборудование: пучок фиброоптических волокон.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (*мягкие, длинные и т.д.*). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие, их можно сгибать. Давайте соберём волокно в ручке».

Педагог-психолог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке.

При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включённое в одно задание должно постепенно увеличиваться.

«Наматывание»

Используемое оборудование: пучок фиброоптических волокон.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (*мягкие, длинные и т.д.*). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать, например, на пальчик».

Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д.

Педагог-психолог постоянно комментирует свои действия.

«Коса»

Используемое оборудование: пучок фиброоптических волокон.

Цель: стимуляция тактильного анализатора, развитие мелкой моторики.

Ход упражнения.

Дети устраиваются рядом с пучком фиброоптических волокон и перебирают волокна, заплетают косы.

«Обследование»

Используемое оборудование: сенсорное панно «Морское дно».

Цели: развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики; обучение обследованию объектов.

Ход упражнения.

Педагог-психолог показывает детям сенсорное панно «Морское дно». Предлагает им «совершить путешествие» по морским просторам, объясняя, как нужно обследовать объекты на панно: сначала одним пальчиком, затем - ладонью, потом пальчиками другой руки и т.д.

При обследовании объектов педагог-психолог называет их свойства.

«Поймай звезду»

Используемое оборудование: сенсорное панно «Звёздное небо».

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на сенсорное панно «Звёздное небо», говорит им: «Давайте, представим себе, что звёздочка упала и нужно её поймать. Вот она, звезда, закружилась и полетела».

Каждому ребёнку даётся задание определить, куда полетела звёздочка. Каждый должен в указанном месте «поймать» свою воображаемую звезду, делая хватательные движения, ловя её и т.д.

Когда каждый ребёнок поймает воображаемую звезду, педагог-психолог обращает внимание всех на то, что, к примеру, у Маши звёздочка колючая, у Игоря - мягкая и т.п. Дети должны изобразить ощущения от названной звезды.

При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество своей звезды, а педагог-психолог постепенно усложняет задание: просит каждого ребёнка «поймать» не одну, а несколько звёздочек.

«А у тебя какая звезда?»

Используемое оборудование: сенсорное панно «Звёздное небо», мягкий модуль.

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

Ход упражнения.

Дети и педагог-психолог лежат на мягком модуле, любуясь панелью «Звёздное небо».

Педагог-психолог предлагает им представить звездопад и говорит: «Звёзды посыпались с неба и падают на нас. Толе колючая звезда упала на животик, Наташе на плечико» и т.п. Названный ребёнок, представляя, как колючая звезда колет его

животик, должен изобразить это.

К каждому ребёнку во время упражнения «прилетает» по одной звезде.

При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество прилетевшей звезды, а педагог-психолог постепенно усложняет задание: просит каждого ребёнка изобразить телесный контакт не с одной, а с несколькими звёздочками.

«Мы звёзды»

Используемое оборудование: ковёр «Звёздное небо»

Цель: развитие кинестетического анализатора, самовосприятия, эмоциональной сферы.

Ход упражнения.

Педагог-психолог обращает внимание детей на ковёр «Звёздное небо», говоря: «Какое оно загадочно красивое! Какие интересные звёзды живут на небе». Затем педагог-психолог предлагает детям самим стать звёздочками: «Катя, ты будешь маленькой, пушистой, весёлой звёздочкой. Вася, ты будешь большой, шершавой, злой звездой...» и т.п.

Звучат определённые музыкальные отрывки, под которые каждая «звезда» изображает себя. При повторении упражнения дети сами выбирают, какой будет звезда, которую каждый из них собирается изображать.

«Цветные шарики»

Используемое оборудование: шершавые парные фигуры, набор тактильных шариков, тактильный куб из 6 панелей с различным рифлением, сухой бассейн

Цели: развитие и коррекция тактильных ощущений, цветовосприятия.

Ход упражнения.

Дети с педагогом-психологом рассматривают шершавые парные фигуры, находят одинаковые поверхности на ощупь.

Различными шариками из набора тактильных шариков делают массаж себе и своим друзьям, повторяя движения за ведущим.

Дети «ныряют» в сухой бассейн, закапываются в шарах, играют в бассейне в прятки с игрушками (*один ребёнок прячет в шарах игрушку, остальные ищут*).

«Разведчик»

Используемое оборудование: сухой бассейн с шарами.

Цель: развитие тактильно-двигательного восприятия, пространственного восприятия и ощущений, воображения, снятие мышечного напряжения.

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает ребёнку представить себя разведчиком и, преодолевая препятствия, скрываться от преследователей. Ребёнок располагается в сухом бассейне с шарами лёжа на животе, затем, крадётся по бассейну на четвереньках, «плывёт в воде», далее ползёт, «ныряет» в шарики и т.п.

«Отпечаток»

Используемое оборудование: модуль световой стол для рисования песком.

Цель: развитие тактильных ощущений, мелкой моторики, воображения.

Ход упражнения.

Педагог-психолог показывает детям различные варианты оставления следов на песке, обращая внимание на детали. Далее педагог-психолог предлагает детям положить

руки на поверхность, при этом стараться сильно не нажимать, чтобы остался отпечаток руки. Затем он предлагает детям дорисовать детали к этому отпечатку для того, чтобы он был на что-то похож. После этого дети называют, что у них получилось или можно предложить остальным детям угадать что получилось.

«Найди»

Используемое оборудование: сухой бассейн с шарами.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает ребёнку найти в сухом бассейне шар, отличающийся от других (*шар может быть мягче, больше или меньше остальных и т.д.*)

«Ловкие ножки»

Используемое оборудование: сухой бассейн с шарами.

Цель: развитие тактильно-двигательного восприятия, снятие мышечного напряжения, развитие координации, укрепление мышц ног.

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает детям сесть на бортик бассейна и попробовать ногами поднять шарики; затем поднять только шарики указанного цвета; далее поднять определённое количество шариков.

«Ленточки»

Используемое оборудование: сухой душ, палочки.

Цель: развитие тактильного восприятия, мелкой моторики, развитие самоконтроля.

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает детям «наперегонки» друг с другом намотать на палочки ленты выбранного цвета, предварительно выбрав определённую длину.

«Ручками, ножками»

Используемое оборудование: сенсорные тропы.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает детям по очереди пройти по тропинке, следя сначала за тем, чтобы каждая рука побывала на каждой части тропы, далее за каждой ногой, а затем за руками и ногами вместе. Желательно, чтобы дети в итоге смогли пройти тропинку, наступив руками и ногами на каждую часть тропы.

«Поздоровайся с песком»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает детям «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка:

- дотрагиваться поочерёдно 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.

После выполнения упражнения ведётся обсуждение чувств, которые испытывали дети, дотрагиваясь до песка.

«Песочный дождик»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

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

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает ребёнку сначала медленно, а затем быстро сыпать песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь педагога-психолога, на свою ладонь.

«Быстро – медленно»

Используемое оборудование: сенсорная дорожка.

Цель: развитие внимания, умение передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошвы ног.

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает детям босиком медленно идти по дорожкам и на каждом квадрате говорить о том, что ощущают их ноги. Далее дети выполняют аналогичное задание, изменяя темп.

«Почувствуй»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильного восприятия, снятие мышечного напряжения.

Ход упражнения.

Ребёнок закрывает глаза и кладёт на песок ладонь с расставленными пальчиками.

Педагог-психолог сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.

Затем меняются ролями. Упражнение дети могут выполнять в парах друг с другом.

«Следы»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой.

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Ход упражнения.

Педагог-психолог предлагает детям показать на песке следы животных:

- «идут медвежата» - дети кулачками и ладонями с силой надавливают на песок;

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

- «ползут змейки» - дети расслабленными/напряжёнными пальцами рук (*ладонями*) делают поверхность песка волнистой (*в разных направлениях*);

- «бегут жучки» - дети двигают всеми пальцами, имитируя движения насекомых

- можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом;

- можно предложить детям представить своё фантастическое животное и оставить на песке самые разнообразные следы.

«Сокровища»

Используемое оборудование: песочница с подсветкой, камушки.

Цель: развитие тактильной чувствительности, внимания, воображения.

Ход упражнения.

Педагог-психолог закапывает в песочнице один, или несколько камушков-сокровищ и предлагает ребёнку найти их.

«Солнце»

Используемое оборудование: световой стол для рисования песком.

Цель: развитие тактильного восприятия, внимания, воображения.

Ход упражнения.

Педагог-психолог рисует на песке круг, говорит, что это солнце, и солнышко радостное, рисует ему глазки и улыбку. Затем вместе с ребёнком рисуют лучики солнцу. Далее педагог-психолог рассказывает, что выглянула туча, пошёл дождь, и предлагает ребёнку посыпать солнышко дождём, пока оно не исчезнет. Затем педагог-психолог говорит, что дождь закончился, и солнце выглянуло из-за туч, снова рисуют вместе с ребёнком радостное солнце.

Сенсорное развитие является важной задачей в раннем и дошкольном возрасте, ведь источником знаний ребёнка данного возраста является чувственный опыт. Чем совершеннее ребёнок воспринимает окружающий мир, тем быстрее и эффективнее он развивается.

Сенсорная комната со специальным оборудованием и рационально подобранными упражнениями являются мощным инструментом для расширения и развития сенсомоторных и познавательных навыков ребёнка; стимуляции ослабленных и нарушенных сенсорных функций (*зрение, осязание, слух и т.д.*), развития двигательных функций, нормализации психоэмоционального состояния. Упражнения позволяют повысить функциональные и адаптивные возможности организма и активизировать индивидуальный ресурс каждого ребёнка, в том числе у детей с ОВЗ, создавая тем самым возможность успешной интеграции в социум.