

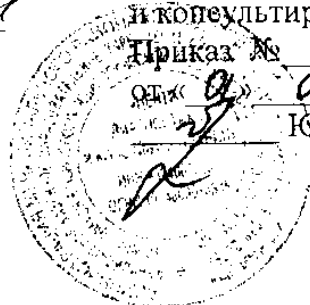


Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» 08 2016 г.

Согласовано  
методистом  
от 29.08.16.  
Подпись [подпись]

Утверждена  
Директором МКОУ ДО  
ИИМС «Центр диагностики  
и консультирования»  
Приказ № 80  
от «01» 09 2016 г.  
Ю.М.Зайцева



Рабочая программа  
«Волшебное путешествие»

Автор: Жарова Л.А.

Составитель: педагог-психолог

Жарова Л.А.

г.Людиново

2016-2017г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волшебное путешествие» направлена на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы участников.

Данная программа реализуется в Сенсорной комнате — организованной особым образом окружающей среде, состоящей из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, осязания, вестибулярные рецепторы.

**Основная цель программы** - укрепление психологического здоровья детей посредством мультисенсорной среды.

### **Задачи данной программы:**

формировать характеристики психологически здоровой личности:

#### ***принятие себя***

- развивать проприоцептивную и тактильную чувствительность, мелкую моторику;
- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат;
- развивать психические процессы: произвольное внимание, память, воображение, оригинальность мышления;
- формировать адекватную самооценку;
- активизировать речь.

#### ***принятие других людей***

- стимулировать позитивное взаимодействие детей друг с другом;
- формировать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- учить преодолевать негативные эмоции (агрессивность) по отношению к сверстникам;
- развивать коммуникативные навыки.

#### ***развитая рефлексия***

- формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо-моторную координацию;
- формировать навыки саморегуляции.

#### ***стрессоустойчивость***

- создать условия для профилактики эмоциональных нагрузок;
- стимулировать создание положительного эмоционального состояния;
- облегчить состояние тревожности через переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов;
- создать условия для преодоления страхов.

### **Структура занятия и методические приемы:**

#### **Вводная часть.**

Цель: настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Основные процедуры работы — диагностика эмоционального состояния, ритуал приветствия, подвижные игры, артикуляционная гимнастика, тренинг общения.

#### **Основная часть.**

Цель: раскрыть тему занятия с использованием оборудования сенсорной комнаты.

Основные процедуры работы - беседы; дидактические игры; пантомимические и мимические упражнения; упражнения здоровьесберегающих технологий ( массаж спины, самомассаж стоп); кинезиологическая гимнастика; сеанс в Сенсорной комнате.

В основе сеанса в Сенсорной комнате лежит *психогимнастика, состоящая из нескольких блоков традиционной направленности:*

Каждый блок специфичен по содержанию и средствам психопрофилактических воздействий.

#### *1. Двигательно-расслабляющая (релаксационная) деятельность.*

Психомышечное саморасслабление (ауторелаксация), направленное на снятие психоэмоционального напряжения и тренировку психомоторных функций, чаще всего является содержанием основного блока психопрофилактических систем.

Для снятия психоэмоционального напряжения используются варианты психомышечной тренировки, разработанные А. В. Алексеевым и адаптированные для детей дошкольного возраста М. И. Чистяковой. Для оптимизации обучения произвольному напряжению и расслаблению мышц тела авторы рекомендуют разделить их на пять групп: мышцы рук, ног, (туловища, шеи и лица). Внимание ребенка привлекается к каждой группе мышц в определенной последовательности.

«Психофизический покой, достигаемый в результате психомышечной тренировки», восстанавливает психоэнергетический тонус (стеничность), а также способствует усвоению и закреплению информации о предмете, данном в установке. Практический материал данного блока включает *упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение; дыхательную гимнастику, которая действует успокаивающе на нервную систему; аутотренинг (с использованием стихов, записи звуков природы, релаксационной музыки).*

#### *2. Двигательно-организующая (регуляционная) деятельность.*

Содержанием следующего блока психопрофилактических воздействий является психомоторная организация, направленная на предупреждение психомоторных расстройств (гиперактивность, гипоактивность, двигательная расторможенность, двигательный автоматизм), а также оптимизацию двигательной нагрузки в повседневной жизни детей. Практический материал психомоторной организации состоит *из подвижных игр, динамических медитаций.* Все игры подчиняют участников определенным правилам, что способствует активизации произвольной регуляции у детей старшего дошкольного возраста. Кроме того, позитивное воздействие подвижных игр отличается высокой устойчивостью, что благоприятствует удержанию психоэнергетического тонуса (нормостеничности) ребенка.

#### *3. Имитационно-выразительная (идентификационная) деятельность.*

Содержанием данного блока психопрофилактических воздействий является самовыражение, направленное на социально-личностную компетенцию детей. Практический материал данного блока составлен *из выразительных этюдов и имитационных игр, направленных на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной сфер ребенка; из элементов сказкотерапии с импровизацией; упражнений, игр на повышение самооценки, уверенности в себе и на развитие коммуникативных способностей.*

**Завершающая часть.**

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Основные процедуры работы - рисование, диагностика эмоционального состояния, рефлексия с участием родителей.

### **Оснащение Сенсорной комнаты.**

**Мягкая среда** обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью ее использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому, все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах.

*Мягкие модули* – различные фигуры, на которых можно сидеть, что-то строить из них.

*Батут* для проведения гимнастических упражнений.

*Мат напольный* – нужен для создания мягкой поверхности, на которой ребенок может лежать, сидеть, двигаться.

*Пуфик – кресло с гранулами (Сплодж)* – это сидение, которое служит идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму тела. Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы, наполняющие пуфик, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.

*Сухой бассейн* – это бассейн с мягкими стенками, наполненный пластмассовыми шариками. Можно использовать для релаксации, и для активных игр. Лежа в бассейне, можно принять комфортную позу и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивающий глубокую мышечную релаксацию. Тело в бассейне все время имеет безопасную опору, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В бассейне можно перемещаться или менять позу не опасаясь упасть, стукнуться. Такое воздействие способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и коррекции уровня тревожности. Игры в бассейне эмоциональны окрашены. Играя, можно растратить энергию, а затем – откинуться на спину и расслабиться. В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют развитию координации движений в пространстве.

**Зрительная и звуковая среда** – спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляющее. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса. Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейроэндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психоэмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок.

*Телевизор с DVD плеером и музыкальный центр с набором кассет* – музыка является неотъемлемой частью СК. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху

музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации и создания психологического комфорта.

*Зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр луч света*, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество "зайчиков", которые, словно маленькие звездочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся те, кто находится в сенсорной комнате. Дополнительный эффект создается при автоматической смене цвета луча, направленного на зеркальный шар. Прибор активно используется в процессе проведения релаксационных упражнений, а также занятий по фантастическим сказочным сюжетам, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах.

*Цветомузыкальный светильник*- прибор, меняющий скорость световых пятен в зависимости от темпа музыки. Цветные блики плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки.

*Звездная сетка с контроллером* – сеть с лампочками, которая подвешена к потолку. При помощи контроллера можно задавать режимы: от плавно мерцающего до бегущих огней. Прекрасное средство для коррекции психоэмоционального состояния и тренировки глазодвигательного анализатора.

*Безопасный оптоволоконный пучок «Звездный дождь»*- водопад огромного числа тонких волокон, по всей длине которых, то загораются, то гаснут разноцветные "звездочки". Волокна можно перебирать, держать, обматывать вокруг рук, тела, лежать под ними. Переливающиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.

*Фонтан водный* – источник воды, который стимулирует зрительные, тактильные и слуховые ощущения человека. Звук журчащей воды успокаивающе воздействует на нервную систему.

*Панно «Бесконечность»* - экран с мерцающими точками, позволяет создать 4 или 8 разных по рисунку и тону световых рисунков. Предназначено для стимуляции зрения и тактильных ощущений, реализации тем космических путешествий.

*Светильник "Пламя"* - светильник, имитирующий горящий костер. Пламя костра с древних времен притягивало человека какой-то тайной. "Холодный огонь" светильника не только полностью имитирует пламя, но его ещё можно и потрогать.

**Тактильная среда** сенсорной комнаты позволяет освоить новые ощущения и развивать тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.

*Сухой душ* - полоса из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить через них, касаясь лицом. Разноцветные "струи" стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве.

*Массажные мячи* – предназначены для стимуляции тактильной чувствительности, проведения кинезиологической гимнастики, массажа ног, рук, спины.

*Сенсорная тропа для ног* – это дорожка с разными по фактуре наполнителями. Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным. Ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия, стимуляции работы внутренних органов.

*Интерактивная светоизлучающая песочница*

#### **Противопоказания использования оборудования Сенсорной комнаты.**

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния. При работе с гиперактивными детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорную систему, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

#### **Меры предосторожности при проведении сеансов в Сенсорной комнате.**

Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его необходимо, выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается. Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Необходимо гармонизировать сочетание эффектов, направленных на развитие или коррекцию различных ощущений.

#### **Работа с родителями.**

На каждом занятии для повышения родительской компетентности, для формирования навыков взаимодействия и преодоления сложных эмоциональных ситуаций привлекаются родители как участники воспитательно-образовательного процесса. 6 занятий по программе «Волшебное путешествие» открытые и проводятся при непосредственном участии родителей. После каждого занятия родители получают раздаточный материал в форме памяток по выполнению домашних заданий.

#### **Ожидаемые результаты:**

после каждого занятия - достижение состояния расслабления, улучшение эмоционального состояния участников;

по окончании программы - положительная динамика в эмоционально-волевой сфере занимающихся детей, которая заключается в приобретении навыков произвольной саморегуляции, снижении страхов и тревожности, сформированности умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе.

#### **Требования к составу группы** - возраст 5 – 8 лет, количество до 4 человек.

Данная программа включает 2 цикла по 12 часов (1 час в неделю).

Продолжительность занятия 30 – 40 мин.

Календарно – тематический план прилагается (приложение №1)

### Учебно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
	1 курс	12	
1	«Овен-житель Зодиакалии» Диагностика эмоционального состояния	1	
2	Осень	1	
3	«Космическое путешествие»	1	
4	Хэллоуин (с участием родителей)	1	

5	«Царство Гномов»	1	
6	«Австралия»	1	
7	«Мои страхи»	1	
8	«Волшебные деревья» (с участием родителей)	1	
9	«Созвездие «Стрелец» - житель Зодиакалии»	1	
10	«Подводное путешествие»	1	
11	«Космическое приключение»	1	
12	«Цирковое представление» (открытое для родителей) Диагностика эмоционального состояния	1	
	2 курс	12	
1/13	«Телец - житель Зодиакалии» Диагностика эмоционального состояния	1	
2/14	Зима	1	
3/15	«Полет на Голубую звезду»	1	
4/16	«Африка» (с участием родителей)	1	
5/17	«Ночные страхи»	1	
6/18	«Вокруг света»	1	
7/19	«Весна в лесу»	1	
8/20	«Волшебные цветы» (с участием родителей)	1	
9/21	«Созвездие «Близнецы» - житель Зодиакалии»	1	
10/22	«В мире страшных сказок»	1	
11/23	«Полет в будущее»	1	
12/24	«Театр» (открытое для родителей) Диагностика эмоционального состояния	1	
<b>Всего: 24 часа</b>			



## **1 курс**

### **Занятие №1**

#### **«Овен-житель Зодиакалии»**

**Цель:** духовное развитие личности.

**Задачи:**

- 1) Учить внимательно слушать текст сказки, отвечать на вопросы.
- 2) Развивать воображение, слуховое внимание, речь.
- 3) Снимать телесные зажимы через обучение массажу спины.

**Методика проведения:**

- 1) Диагностика эмоционального состояния.
- 2) Тренинг общения «Познакомимся».
- 3) Кинезиологическая гимнастика: упражнение «Колечки».
- 4) Мотивационная беседа о созвездиях.
- 5) Массаж спины: упражнения «Небо», «Луна» (разучивание).
- 6) Гимнастическое упражнение «Проползи через тёмный тоннель».
- 7) Статическая медитация и слушание сказки «Об Овне». Пересказ сказки.
- 8) Показ рисования барашка. Рисование по содержанию сказки.

Дом. задание: упражнения массажа спины «Небо», «Луна»

### **Занятие №2**

#### **Осень**

**Цель:** стимуляция речевого развития ребёнка.

**Задачи:**

1. Закрепить умение составлять словосочетания.
2. Развивать речь, воображение, мелкую моторику, артикуляционный аппарат.
3. Формировать желание проявлять речевую активность

**Методика проведения:**

- 1) Ритуал приветствия «Здравствуйте, ладошки!»
- 2) Артикуляционная гимнастика «Сказка про Язычок» (упражнения «Домик», «Солнышко-дождик»)
- 3) Загадки про осень, беседа о признаках осени
- 4) Дидактическая игра «Овощи-фрукты-ягоды»
- 5) Самомассаж стоп: упражнения «Разглаживание», «Барабан» (разучивание).
- 6) Психогимнастика «Волшебная дорожка» (с акцентом на все органы чувств)
- 7) Кинезиологическая гимнастика: упражнение «Колечки».
- 8) Словесная игра с медведем «Осень, какая?»
- 9) Рисование осени

Дом. задание: самомассаж стоп «Разглаживание», «Барабан»

### **Занятие №3**

#### **«Космическое путешествие»**

**Цель:** развитие воображения

**Задачи:**

- 1 Закрепить знания об особенностях космического пространства.

2 Развивать умение чувствовать контраст между напряжёнными и расслабленными мышцами рук и ног.

3 Снять эмоциональное напряжение.

**Методика проведения:**

- 1) Упражнение для развития самосознания «Моё имя»
  - 2) Вводная беседа об особенностях космического пространства (нет воздуха, невесомость).
  - 3) Психогимнастика «Тренировка космонавтов»:  
прыжки на батуте,  
перелезание ч/з перекладины,  
ползание по-пластунски.
  - 4) Упражнение на напряжение-расслабление мышц с дыханием «Шарик»
  - 5) Статическая медитация «Полёт в Космос»
  - 6) Динамическая медитация «Выход в открытый космос»
  - 7) Показ рисования космонавта в полный рост
  - 8) Рисование «Космическое путешествие».
- Дом. задание: дыхание «Шарик»

**Занятие №4**

**Хэллоуин (с участием родителей)**

**Цель:** снижение уровня тревожности

**Задачи:**

1. Формировать умение находить положительное в страшных персонажах.
2. Развивать смелость, уверенность в себе.
3. Оптимизировать настроение участников.

**Методика проведения:**

- 1) Круг дружбы "Передай эмоцию"
- 2) Мотивационная беседа о праздновании Хэллоуина, отгадывание загадок.
- 3) Психогимнастика "Страшилка–повторялка"
- 4) Подвижные игры-конкурсы:  
"Передай метлу ведьмы"  
"Накорми тыквенную голову"  
"Ужин для ведьмы"
- 5) Упражнение на напряжение-расслабление мышц с дыханием «Шарик»
- 6) Рисование «Хэллоуинский монстрик»
- 7) Аутотренинг «Я – смелый, я ничего не боюсь»

**Занятие №5**

**«Царство Гномов»**

**Цель:** развитие творческого мышления.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию творческой деятельности, креативности.
2. Укреплять мелкую и крупную моторику.
3. Формировать качества личности: смелость, доброжелательность

**Методика проведения:**

- 1) Игра «Скажи наоборот»

- 2) Ознакомительная беседа «Подземное царство»
  - 3) Полоса препятствий: «Проползи через подземный тоннель», «Проплыви через тёмное море».
  - 4) Тренинг общения «Добрые слова»
  - 5) Статическая медитация «Страна Гномов»
  - 6) Здоровьесберегающие упражнения с массажными мячиками: массаж кистей.
  - 7) Рисование «Преврати фигуры в предметы»
- Дом. задание: рисование для развития творческого мышления

### **Занятие №6** **«Австралия»**

**Цель:** расширение кругозора ребёнка.

**Задачи:**

1. Дать знания об особенностях континента Австралии.
2. Развивать сенсорные каналы восприятия.
3. Формировать доброжелательные отношения друг с другом.

**Методика проведения:**

- 1) Дидактическая игра «Найди место цифре»
- 2) Психогимнастика «Полёт на самолёте»
- 3) Беседа с просмотром презентации «Австралия» (достопримечательности)
- 4) Самомассаж стоп: упражнения «Разглаживание», «Барабан», «Грабельки» (разучивание)
- 5) Динамическая медитация «Купаемся в море» (в сухом бассейне)
- 6) Пантомимические этюды «Животные Австралии»
- 7) Рисование на песке «Живой мир Австралии».

Дом. задание: самомассаж стоп «Грабельки»

### **Занятие №7** **«Мои страхи»**

**Цель:** снижение уровня тревожности.

**Задачи:**

1. Учить вдыхать через нос быстро, увеличивая живот (диафрагменное дыхание).
2. Развивать смелость, уверенность в себе.
3. Дестабилизировать патологические стереотипы.

**Методика проведения:**

- 1) Рисование «Чего я боюсь»
- 2) Кинезиологическая гимнастика: упражнение «Ухо-нос» (разучивание)
- 3) Психогимнастика «Дорога смелых» (тоннель из перекладин, «гора», «болото» -сухой бассейн)
- 4) Дыхательная гимнастика «Шарик» у «Волшебного костра»
- 5) Беседа «Мои страхи»
- 6) Динамическая медитация «Страх уходи» (рвём рисунки)
- 7) Аутотренинг «Я – смелый, я ничего не боюсь»
- 8) Дом. задание: упражнение кинезиологической гимнастики «Ухо-нос»

### **Занятие №8**

#### **«Волшебные деревья» (с участием родителей)**

**Цель:** улучшение эмоционального состояния ребёнка.

**Задачи:**

1. Учить выразительно изображать рост и развитие деревьев.
2. Развивать воображение, эмоциональную сферу, саморегуляцию.
3. Способствовать укреплению детско-родительских отношений.

**Методика проведения:**

- 1) Круг дружбы «Моё любимое дело»
- 2) Эвристическая беседа о росте и развитии деревьев.
- 3) Дидактическая игра «Деревья»
- 4) Психогимнастика «Волшебная дорожка»
- 5) Тренинг общения «Водопад»
- 6) Динамическая медитация «Вырастим деревья»
- 7) Упражнение беби-йоги «Лотос»
- 8) Психотерапевтический этюд «Волшебники» (с участием родителей).

Дом. задание: рисование семейного дерева

### **Занятие №9**

#### **«Созвездие «Стрелец» - житель Зодиакалии»**

**Цель:** духовное развитие личности.

**Задачи:**

- 1 Закреплять умение внимательно слушать текст сказки, отвечать на вопросы.
- 2 Развивать воображение, слуховое внимание, зрительное восприятие.
- 3 Снимать телесные зажимы через обучение массажу спины.

**Методика проведения:**

- 1) Мимическая гимнастика «Повторяй-ка»
- 2) Кинезиологическая гимнастика: упражнение «Колечки»
- 3) Ознакомительная беседа о созвездии «Стрелец».
- 4) Массаж спины: упражнения «Небо», «Луна», «Звезды» (разучивание).
- 5) Гимнастическое упражнение «Проползи через волшебные ворота» (с колокольчиком)
- 6) Статическая медитация и слушание сказки «О жителе Зодиакалии - Стрельце».
- 7) Пересказ сказки.
- 8) Показ рисования кентавра-человека-лошади
- 9) Рисование по содержанию сказки.

Дом. задание: массаж спины «Звезды»

### **Занятие №10**

#### **«Подводное путешествие»**

**Цель:** расширение кругозора.

**Задачи:**

1. Дать знания об океане и его жителях (дельфины, кит, осьминог, морская звезда, медуза, скат, кальмар, акула, морской конёк).
2. Развивать межполушарное взаимодействие, внимание, мелкую моторику.
3. Стимулировать желание выразительно изображать живые объекты.

**Методика проведения:**

- 1) Вводная беседа об океанах.
  - 2) Кинезиологическая гимнастика: упражнение «Пила-молоток» (разучивание)
  - 3) Психогимнастика «Команда на корабле»
  - 4) Статическая медитация «В батискафе»
  - 5) Ознакомительная беседа с просмотром слайдов «Жители океана»
  - 6) Пантомимическая игра «Покажи морское животное»
  - 7) Рисование «Раскрась батискаф по образцу»
- Дом. задание: кинезиологическое упражнение «Пила-молоток»

### **Занятие №11**

#### **«Космическое приключение»**

**Цель:** развитие воображения.

**Задачи:**

1. Дать знания о планетах Солнечной системы.
2. Развивать умение чувствовать контраст между напряжёнными и расслабленными мышцами рук и ног.
3. Стимулировать желание оказать помощь.

**Методика проведения:**

- 1) Вводная беседа о планетах Солнечной системы.
- 2) Кинезиологическая гимнастика: упражнения «Ухо-нос», «Пила-молоток»
- 3) Психогимнастика «Тренировка космонавтов»  
перешагивание ч/з перекладины,  
ползание по-пластунски.
- 4) Упражнение на напряжение-расслабление мышц с дыханием «Шарик»
- 5) Статическая медитация «Полёт на Жёлтую планету»
- 6) Динамическая медитация «Встреча с Огником»
- 7) Беседа с Огником
- 8) Закрепление рисования космонавта в полный рост.

Дом. задание: Рисование «Космическое приключение».

### **Занятие №12**

#### **«Цирковое представление»**

**Цель:** развитие невербальных средств общения

**Задачи:**

1. Закрепить знания о работе артистов цирка (дрессировщик, атлет, эквилибрист).
2. Развивать пантомимику, воображение, мелкую моторику.
3. Улучшать настроение.

**Методика проведения:**

- 1) Вводная беседа «Артисты цирка»
- 2) Здоровьесберегающие упражнения с массажными мячиками: массаж кистей, спины.
- 3) Театрализованная деятельность:
  - а) Репетиция представления (отработка пантомимических этюдов «Дрессированные животные», «Атлеты-силачи», «Эквилибристы»)
  - б) «Цирковое представление» (с приглашением родителей)

Дом. задание: рисование «Цирк»

## **2 курс.**

### **Занятие №1/13**

#### **«Телец - житель Зодиакалии»**

**Цель:** духовное развитие личности

**Задачи:**

1. Формировать умение внимательно слушать текст сказки, отвечать на вопросы.
2. Развивать воображение, слуховое внимание, мелкую моторику.
3. Формировать желание преодолевать преграды.

**Методика проведения:**

- 1) Диагностика эмоционального состояния
- 2) Тренинг общения «Имена»
- 3) Кинезиологическая гимнастика: упражнение «Колечки»
- 4) Беседа о созвездии «Телец».
- 5) Массаж спины: упражнения «Небо», «Луна», «Звезды», «Млечный путь» (разучивание).
- 6) Гимнастическое упражнение «Проползи через тёмный тоннель».
- 7) Статическая медитация и слушание сказки «О Созвездии «Телец».
- 8) Пересказ сказки.
- 9) Показ рисования быка
- 10) Рисование по содержанию сказки.

Дом. задание: упражнения массажа спины «Небо», «Луна», «Звезды», «Млечный путь»

### **Занятие №2/14**

#### **Зима**

**Цель:** стимуляция речевого развития ребёнка.

**Задачи:**

1. Закреплять умение составлять предложения с глаголом.
2. Развивать речь, воображение, мелкую моторику, артикуляционный аппарат.
3. Развивать желание проявлять речевую активность

**Методика проведения:**

- 1) Ритуал приветствия «Здравствуйте, ладошки!»
- 2) Артикуляционная гимнастика «Сказка про Язычок» (упражнения «Домик», «Солнышко-дождик», «Забор» (разучивание)
- 3) Загадки про зиму, беседа
- 4) Самомассаж стоп: упражнение «Барабан», «Разглаживание», «Грабельки», «Пластилин» (разучивание)
- 5) Психогимнастика «Волшебная дорожка в зимнем лесу» (с акцентом на все органы чувств)
- 6) Словесная игра у берлоги медведя «Что мы делаем зимой?»

Дом. задание: самомассаж стоп «Пластилин»

### **Занятие №3/15**

#### **«Полет на Голубую звезду»**

**Цель:** развитие воображения.

**Задачи:**

1. Закрепить знания о планетах Солнечной системы.

2. Развивать умение чувствовать контраст между напряжёнными и расслабленными мышцами рук и ног.
3. Формировать доброжелательные отношения с окружающими.

**Методика проведения:**

- 1) Ритуал приветствия «Здравствуйте, ребята!»
- 2) Беседа «Назови планету Солнечной системы»
- 3) Кинезиологическая гимнастика: упражнения «Ухо-нос», «Пила-молоток», «Лезгинка» (разучивание)
- 4) Статическая медитация «Полёт на Голубую звезду»
- 5) Психогимнастика «Поиски в Чистом море»
- 6) Упражнение «Пожелание добра»
- 7) Беседа с Чистокрылышком о планете Земля.
- 8) Рисование «Голубая звезда»

Дом. задание: упражнения «Ухо-нос», «Пила-молоток», «Лезгинка»

**Занятие №4/16**

**«Африка» (с участием родителей)**

**Цель:** стимуляция сенсорно-перцептивного развития ребёнка.

**Задачи:**

1. Познакомить с африканскими животными (бородавочник, сурикаты, дюгонь, панголин, трубказуб, галаго, руконожка, марабу, даман).
2. Развивать сенсорные каналы восприятия.
3. Способствовать улучшению взаимоотношений родителей и детей.

**Методика проведения:**

- 1) Дидактическая игра «Найди место цифре»
- 2) Беседа «Африканские животные»
- 3) Психогимнастика «Полет на вертолете»
- 4) Работа в паре «родитель-ребёнок»:
  - Динамическая медитация «Купаемся в озере Виктория»
  - Рисование на песке «Африка».
  - Упражнение для повышения самооценки «Водопад Виктория»
  - Массаж тела

Дом. задание: Массаж тела

**Занятие №5/17**

**«Ночные страхи»**

**Цель:** снижение уровня тревожности

**Задачи:**

1. Учить медленно выдыхать через рот, уменьшая живот (диафрагменное дыхание).
2. Развивать храбрость, мелкую моторику.
3. Дестабилизировать патологические стереотипы.

**Методика проведения:**

- 1) Мимическая гимнастика «Зеркало»
- 2) Дыхательное упражнение «Шарик»
- 3) Психогимнастика «Дорога храбрых»
- 4) Рассказывание страшных историй «Что бывает страшным ночью»

- 5) Аутотренинг «Я – храбрый, ночью я ничего не боюсь»
  - 6) Рисование «Что бывает красивым ночью»
- Дом. задание: Дыхательное упражнение «Шарик»

### **Занятие №6/18**

#### **«Вокруг света»**

**Цель:** развитие кругозора.

#### **Задачи:**

1. Дать знания о 6 материках.
2. Развивать межличностное взаимодействие, воображение, внимание, память.
3. Стимулировать желание выразительно изображать объекты.

#### **Методика проведения:**

- 1) Тренинг общения «Комплименты»
  - 2) Вводная беседа о материках.
  - 3) Кинезиологическая гимнастика: упражнения «Ухо-нос», «Пила-молоток», «Лезгинка»
  - 4) Ознакомительная беседа с просмотром слайдов «Материки»
  - 5) Рассмотрение иллюстраций «Животные Северной Америки»
  - 6) Подвижные игры  
«Ковбой», «Кенгурята», «Передай яйцо»
  - 7) Загадки про животных
  - 8) Пантомимическая игра «Покажи животное»
  - 9) Психогимнастика «Плывём на корабле, летим на самолете»
- Дом. задание: рисование по теме

### **Занятие №7/19**

#### **«Весна в лесу»**

**Цель:** стимуляция речевого развития ребёнка.

#### **Задачи:**

1. Закрепить умение составлять описательные рассказы.
2. Развивать речь, воображение, мелкую моторику, артикуляционный аппарат.
3. Развивать желание проявлять речевую активность

#### **Методика проведения:**

- 1) Ритуал приветствия «Здравствуйте, ладошки!»
  - 2) Артикуляционная гимнастика «Сказка про Язычок» (упражнения «Домик», «Заборчик», «Солнышко-дождик», «Маляры» (разучивание)
  - 3) Игра «Закончи предложение о признаках весны»
  - 4) Самомассаж стоп: упражнения «Барабан», «Разглаживание», «Пластелин», «Грабельки», «Расческа» (разучивание)
  - 5) Психогимнастика «Волшебная дорожка в весеннем лесу» (с акцентом на все органы чувств)
  - 6) Словесная игра «Медведь какой?»
  - 7) Рисование приключений в весеннем лесу.
- Дом. задание: самомассаж стоп «Расческа»

### **Занятие №8/20**

#### **«Волшебные цветы» (с участием родителей)**



**Цель:** улучшение эмоционального состояния ребёнка.

**Задачи:**

1. Учить выразительно изображать рост и развитие растений (цветов).
2. Развивать воображение, мелкую и крупную моторику, эмоциональную сферу.
3. Способствовать укреплению детско-родительских отношений.

**Методика проведения:**

- 1) Пантомимическая гимнастика «Превратись».
- 2) Мотивационная беседа через сюрпризный момент (Письмо Волшебника)
- 3) Дидактическая игра «Цветы»
- 4) Эвристическая беседа о росте и развитии цветов.
- 5) Рисование волшебного цветка.
- 6) Психогимнастика «Волшебная дорожка».
- 7) Тренинг общения «Водопад».
- 8) Динамическая медитация «Вырастим цветы».
- 9) Психотерапевтический этюд «Вырастим цветы» (родители).

### **Занятие №9/21**

#### **«Созвездие «Близнецы» - житель Зодиакалии»**

**Цель:** духовное развитие личности.

**Задачи:**

1. Формировать умение внимательно слушать текст сказки, отвечать на вопросы.
2. Развивать воображение, слуховое внимание, зрительное восприятие.
3. Снимать телесные зажимы через обучение массажу спины сверстника.

**Методика проведения:**

- 1) Тренинг общения «Познакомимся».
- 2) Кинезиологическая гимнастика: упражнение «Колечки»
- 3) Ознакомительная беседа о созвездии «Близнецы».
- 4) Массаж спины: упражнения «Небо», «Луна», «Звезды», «Млечный путь», «Звёздный дождь» (разучивание)
- 5) Гимнастическое упражнение «Проползи через волшебные ворота» (с сенсорной тропой)
- 6) Статическая медитация и слушание сказки «О жителе Зодиакалии - Близнецах».
- 7) Пересказ сказки.
- 8) Показ рисования человека (анфас)
- 9) Рисование по содержанию сказки.

Дом. задание: упражнения массажа спины «Звёздный дождь»

### **Занятие №10/22**

#### **«В мире страшных сказок»**

**Цель:** снижение уровня тревожности

**Задачи:**

1. Способствовать развитию творческой активности, речи.
2. Учить вдыхать через нос быстро, увеличивая живот, и медленно выдыхать через рот, уменьшая живот (диафрагменное дыхание).
3. Развивать храбрость, мелкую моторику.

**Методика проведения:**

- 1) Игра на внимание «Почта»
  - 2) Диагностическая беседа «Страшные сказки»
  - 3) Отгадывание загадок про героев страшных сказок.
  - 4) Психогимнастика «Изобрази страшного персонажа»
  - 5) Психотерапевтическое рисование «Герой страшной сказки»
  - 6) Полоса препятствий с тоннелем.
  - 7) Дыхательная гимнастика «Разожги волшебный костёр»
  - 8) Динамическая медитация «Страшилки, прощайте!»
  - 9) Аутотренинг «Я – храбрый, я ничего не боюсь»
- Дом. задание: аутотренинг «Я – храбрый, я ничего не боюсь»

### **Занятие №11/23**

#### **«Полет в будущее»**

**Цель:** развитие воображения.

#### **Задачи:**

1. Уточнить знания о возрастных особенностях человека.
2. Упражнять в умении чувствовать контраст между напряжёнными и расслабленными мышцами рук и ног.
3. Формировать позитивный образ себя в будущем

#### **Методика проведения:**

- 1) Упражнение для самосознания «Моё имя»
- 2) Беседа о настоящем, прошлом, будущем времени «Взрослые-дети»
- 3) Игра «Профессии»
- 4) Кинезиологическая гимнастика: упражнения «Ребро-ладонь», «Ладонь-кулак» (разучивание)
- 5) Статическая медитация «Машина времени»
- 6) Динамическая медитация с проговариванием «Я-взрослый»
- 7) Рисование «Я в будущем»

Дом. задание: кинезиологические упражнения «Ребро-ладонь», «Ладонь-кулак»

### **Занятие №12/24**

#### **«Театр»**

**Цель:** развитие невербальных средств общения.

#### **Задачи:**

1. Закрепить знания о разных театральных профессиях (гардеробщик, буфетчица, гример, костюмер, режиссер, артист), о назначении некоторых театральных помещений.
2. Развивать пантомимику, воображение.
3. Формировать умение выразительно изображать действия героя.

#### **Методика проведения:**

- 1) Тренинг общения «Здравствуйте, ладошки!»
- 2) Дидактическая игра «5-й лишний»
- 3) Ознакомительная беседа «Театр» с использованием ИКТ
- 4) Театрализованная деятельность:
  - а) Репетиция представления (отработка этюда по стихотворению «Котятка»)
  - б) «Театральное представление» (с приглашением родителей)

5) Практикум «Что мы умеем»: массаж стоп, массаж спины, кинезиологическая гимнастика.

**Календарно-тематический план по программе  
«Волшебное путешествие»**

№ занятий	№ учебной недели	Наименование разделов и тем, содержание	Количество часов
		1 курс	12
1	5	«Овен-житель Зодиакалии» Диагностика эмоционального состояния	1
2	6	Осень	1
3	7	«Космическое путешествие»	1
4	8	Хэллоуин (с участием родителей)	1
5	9	«Царство Гномов»	1
6	10	«Австралия»	1
7	11	«Мои страхи»	1
8	12	«Волшебные деревья» (с участием родителей)	1
9	13	«Созвездие «Стрелец» - житель Зодиакалии»	1
10	14	«Подводное путешествие»	1
11	15	«Космическое приключение»	1
12	16	«Цирковое представление» (открытое для родителей) Диагностика эмоционального состояния	1
		2 курс	12
1/13	21	«Телец - житель Зодиакалии» Диагностика эмоционального состояния	1
2/14	22	Зима	1
3/15	23	«Полет на Голубую звезду»	1
4/16	24	«Африка» (с участием родителей)	1
5/17	25	«Ночные страхи»	1
6/18	26	«Вокруг света»	1
7/19	27	«Весна в лесу»	1
8/20	28	«Волшебные цветы» (с участием родителей)	1
9/21	29	«Созвездие «Близнецы» - житель Зодиакалии»	1
10/22	30	«В мире страшных сказок»	1
11/23	31	«Полет в будущее»	1
12/24	32	«Театр» (открытое для родителей) Диагностика эмоционального состояния	1

Диагностический инструментарий.

**Регистрация результатов анализа психофизического состояния ребёнка  
( по тесту Люшера)**

Дата пров.	Цветовой ряд	Сравнение порядка мест цветов								Сум-ое отклон. (СО)	Результат анализа психофизического состояния
		3	4	2	5	1	6	0	7		
		3	4	2	5	1	6	0	7		

**Тест на оценку уровня тревожности А.И.Захарова.**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

*Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка.*

*Если это выражено - ставьте «+»,*

*если это проявление встречается периодически, ставьте «0»,*

*если отсутствует - «-».*

*Ваш ребенок:*

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Всё больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или «уходит» в себя.
14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
15. Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин

температура; часто пропускает детский сад или школу.

БЛАГОДАРИМ ЗА РАБОТУ!

**Опросник «Признаки психического напряжения и невротических тенденций»  
(И.Б.Дерманова).**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Оцените, пожалуйста, наличие или отсутствие перечисленных признаков у ребенка по степени выраженности:

Признаки, наблюдаемые у ребёнка	Интенсивность				Обстоятельства, при которых появляются признаки.
	0 нет	1 иногда	2 часто	3 всегда	
Грызет ногти.					
Сосет палец.					
Отсутствует аппетит.					
Разборчив в еде.					
Засыпает с трудом.					
Спит беспокойно.					
Плохо, неохотно встает.					
Жалуется на головные боли.					
Жалуется на боли в животе.					
Часто бывает рвота.					
Часто бывают головокружения.					
Заикается.					
Чрезмерно потеет.					
Краснеет, бледнеет.					
Легко пугается.					
Часто дрожит от возбуждения.					
Часто плачет.					
Часто моргает.					
Дергает рукой, плечом.					
Недержание мочи.					
Недержание стула.					
Бывают припадки злости.					
Боится за свое здоровье.					
Играет какой-либо частью тела.					
Бывают побуждения постоянно и церемонно что-либо делать.					
Часто мечтает, мысли его где-то далеко.					
Не умеет сосредоточиться.					
Очень тревожен.					
Старается быть всегда тихим.					
Видит фантастические предметы.					
Боится темноты.					
Боится одиночества.					
Боится животных.					

Боится чужих людей.					
Боится шума.					
Боится неудачи.					
Бывает чувство стыда, виновности без причины					
Бывает чувство неполноценности.					

БЛАГОДАРИМ ЗА РАБОТУ!

**Анкета.**

**Уважаемые родители!**

**Просим Вас ответить на следующие вопросы для того, чтобы определить индивидуальный подход к вашему ребёнку и повысить результативность занятий. Вы можете быть уверены, что вся информация будет обрабатываться конфиденциально.**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_

Ф.И.О. матери (полное) \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Ф.И.О. отца (полное) \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

**Жилищные условия**

1. Есть ли у ребенка своя комната \_\_\_\_\_

2. Кто еще спит с ним в комнате \_\_\_\_\_

3. Есть ли у ребенка возможность играть дома в творческие игры \_\_\_\_\_

**Аналитические сведения**

1. Возраст матери на момент рождения ребенка \_\_\_\_\_ Возраст отца \_\_\_\_\_

2. Были ли у ребенка проблемы, связанные с адаптацией к детскому саду, какие \_\_\_\_\_

3. Есть ли жалобы на детский сад/ школу от ребенка \_\_\_\_\_

4. Ребёнок легко или трудно знакомится с детьми \_\_\_\_\_

5. Начатое дело доводит до конца \_\_\_\_\_

6. Черты характера ребёнка \_\_\_\_\_

Какие сложности Вы испытываете в воспитании ребенка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Медицинский диагноз (подчеркнуть нужное): судорожный синдром, эпилепсия, гиперактивность, энурез, проблемы с вестибулярным аппаратом

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Подпись (с расшифровкой Ф.И. О.) \_\_\_\_\_





5) уменьшение трудностей в общении с незнакомыми людьми;  
Какие знания, умения, полученные в ходе занятий, используются ребёнком в повседневной жизни? (обвести цифру)

- 1) использование в речи новых слов по пройденной теме
- 2) применение фраз "Я-молодец", "Я-смелый человек!"
- 3) массаж спины, стоп
- 4) кинезиологическая гимнастика
- 5) правило «Сказал сам - послушай другого!»
- 6) показ пройденных этюдов (мини-спектаклей)
- 7) другое \_\_\_\_\_

Оцените проведённые занятия в "Сенсорной комнате" по качеству полученных ребёнком впечатлений (обвести цифру)

- 5 б. - ребёнок в течение недели с удовольствием вспоминает о занятиях;
- 4 б. - ребёнок с удовольствием поделился впечатлениями после занятия и больше не вспоминал;
- 3 б. – ребёнок спокойно рассказал о занятии и больше не вспоминал;
- 2 б. – ребёнок не поделился впечатлениями после занятия, не вспоминал;
- 1 б. – отрицательные отзывы ребёнка о занятии.

***Благодарим за участие!***

Приложение №5

### **Памятки по выполнению домашних заданий.**

#### **Домашнее задание по программе «Волшебное путешествие»**

#### **Самомассаж стопы**

*Цель:* укрепление иммунной системы

*Обоснование:*

Массаж стоп благотворен для всего организма в целом. На подошвенной поверхности стопы находятся тысячи нервных окончаний, рефлекторно влияющих на общее состояние человека.

Ежедневный массаж стоп поможет ребенку правильно развиваться и легче справляться с физическими и эмоциональными перегрузками.

*Техника выполнения:*

1. «Разглаживание»

Плоскостное поглаживание пальцами правой руки стопы левой ноги от пальцев до пятки по подошвенной поверхности (5 раз).

2. «Барабан»

Похлопывание ладонью правой руки подошвы левой ноги от пальцев до пятки по подошвенной поверхности (5 раз).

Упражнения выполняются в очередности 1-2-1

Сначала массируется левая нога, затем правая.

3. «Грабельки»

Граблеобразное поглаживание пальцами правой руки стопы левой ноги от пальцев до пятки по подошвенной поверхности (5 раз).

4.«Пластилин»

Поперечное разминание левой стопы большим пальцем правой руки, надавливая на подошву от пальцев до пятки (5 раз).

Сначала массируется левая нога, затем правая.

Упражнения выполняются в очередности 1-2-3-4-1

5.«Расческа»»

Гребнеобразное поглаживание пальцами правой руки стопы левой ноги от пальцев до пятки по подошвенной поверхности (5 раз).

### **Упражнение кинезиологической гимнастики**

**Цель:** повышение стрессоустойчивости путём активизации межполушарного взаимодействия

**Обоснование.**

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

#### **«Колечки»**

*Техника выполнения:*

- Пальцы рук соединяются в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно указательный, средний и т.д.
- Упражнение выполняется в прямом порядке (от указательного пальца к мизинцу)
- Упражнение выполняется в обратном (от мизинца к указательному) порядке

На 1 этапе усвоения упражнение выполняется сначала одной рукой, затем второй. На 2 этапе работа ведётся двумя руками одновременно.

#### **«Ухо-нос»**

*Техника выполнения:*

- Лево́й рукой держим кончик носа, а правой мочку левого уха.
- Одновременно отпускаем ухо и нос, разводим руки в стороны, хлопаем в ладоши.
- Положение рук меняется «с точностью до наоборот»

На 1 этапе усвоения упражнение выполняется в медленном темпе. На 2 этапе в быстром темпе.

#### **«Пила-молоток»**

*Техника выполнения:*

- Правой рукой – пилим дрова, левой – забиваем гвозди.
- Руки поменять (2-3 раза).

На 1 этапе усвоения упражнение выполняется в медленном темпе. На 2 этапе в быстром темпе.

### **Массаж спины**

**Цель:** снятие мышечных зажимов

**Обоснование.**

Массаж спины благотворно сказывается на эмоциональном и физическом здоровье ребенка, так как он способствует снижению уровня гормонов, вызывающих стресс

*Техника выполнения:*

#### **Упражнение «Небо»**

Ладонной поверхностью двух рук от позвоночника в стороны разглаживаем спину  
(«разгоняем тучи, очищаем небо»)

Упражнение «Луна»

Ладонью правой руки, а затем левой руки слева направо на спине рисуем круг (луну),  
улыбаемся.

Упражнение «Звезды»

Пальцы рук собраны в «щепотку», прикасаясь к спине, пальцы раскрываем («зажигаем  
звёзды»)

Упражнение «Млечный путь».

От плеча по диагонали вниз, мелко барабани пальцами по спине, проводим линию  
(млечный путь)

## Литература.

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
2. Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации). Ч.1/ О.И Артюкова, Т.В.Теличко. -- Самара: Изд-во «НТЦ», 2003. - 48с.
3. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2000.
4. Клюева Н.В., Филиппова Ю.В. Общение. Дети 5-7 лет – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001.;
5. Ледина В.Ю. ИБИС. Игровое биоуправление и саморегуляция. Антистрессовый тренинг для детей и подростков: Метод. пособие. – СПб., 2000.
6. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребёнок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996.
7. Мартынов С. М. Здоровье ребенка в ваших руках. — М.: Просвещение, 1991.
8. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009.
9. Обучение детей диафрагмальному дыханию: Методическое пособие / Сост. Ледина В. Ю., Зубова Н. А. — СПб., 2003.
10. Рогов Е. И. Эмоции и воля. — М.: ВЛАДОС, 1999.
11. Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации). - М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.
12. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
13. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. Г.Г.Колос. –М.: АРКТИ, 2006
14. Сенсорная комната: Аннотация и методические рекомендации по использованию. — СПб.: Альма, 2007.
15. Сухой бассейн. Методика проведения игр-занятий и упражнений: Пособие для педагогов, психологов и родителей / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб., 2008.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.: ил.;
17. Хватова М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребёнка. Автореферат, - Тамбов, 1996.