**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка – детский сад №73» г.о. Саранск**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  Педагогическим советом №  МАДОУ «Центр развития ребенка-  детский сад № 73»  Протокол № \_ от\_\_\_.\_\_.20\_\_\_\_ г. | УТВЕРЖДЕНО:  Заведующая МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №73  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Баранова |

**ПРОЕКТ**

**по развитию личностного потенциала воспитанников средствами УМК**

**«Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста»**

Для детей – 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составила:

учитель-логопед

Пакшина О.Н.

Саранск, 2022 г.

**Пояснительная записка**

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности.

Опыт работы в детском саду, наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Актуальность проведения занятий в сенсорной комнате заключается в том, что психоэмоциональное состояние является одним из важных компонентов развития ребенка, поэтому эмоциональная нестабильность  
препятствует гармоничному развитию ребенка в целом

Теоретической основой данного проекта является концепция А.Н. Леонтьева, где основными критериями анализа психики являются деятельность, сознание, личность.

***Общие принципы работы в сенсорной комнате***

1. Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности со специалистом.

2. Специалист, работающий с ребенком индивидуально привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.

3. Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:

* при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
* в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;
* в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

***Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате***

1. Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

* снятие психоэмоционального напряжения;
* саморегуляция и самоконтроль;
* умение управлять своим телом, дыханием;
* умение передавать свои ощущения в речи;
* умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
* формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
* уверенность в себе.

2. Развитие коммуникативной сферы детей:

* эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
* формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
* преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

3. Развитие психических процессов и моторики детей:

* произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
* память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
* развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

***Противопоказания***

Противопоказанием для проведения занятий в сенсорной комнате являются соматические и психоневроло­гические заболевания (учитыва­ются специальные рекоменда­ции невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

***Организация занятий***

Проект рассчитан на детей 5-6 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (72 часа), индивидуально или малой группой детей (4 – 7 человек).

Длительность занятия – 25 минут.

***Основные методы работы***

* Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией.
* Психогимнастика.
* Игры на развитие навыков общения.
* Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения.
* Ролевые игры.
* Релаксация.

***Формы организации коррекционно-развивающих занятий***

* Индивидуальная работа.
* Групповая работа.

*Методики работы*

1) Цвето - светотерапия (релак­сация с помощью цвета и света).

2) Звуко- музыкотерапия (ре­лаксация с помощью звуков и музыки).

3) Ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние челове­ка).

***Структура занятия***

* Ритуал начала занятия.
* Игровое задание на развитие психических процессов.
* Релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение.
* Ритуал окончания занятия.

***Этапы реализации проекта***

Реализация проходит в три этапа: первичная диагностика, коррекционная работа и вторичная диагностика.

***Ожидаемый результат***

Данный проект даст возможность ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

|  |  |
| --- | --- |
| **Общее психофизиологическое развитие** | * Развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций; * активизация мышления; * повышение иммунитета; * улучшение соматического здоровья; * коррекция эмоционального состояния; * активизация деятельности; * нормализация сна; * развитие мелкой моторики. |
| **Эмоциональное развитие** | * Обогащение эмоционального опыта; * преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности; * стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний; * формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний; * формирование коммуникативных навыков у детей; * коррекция девиантного поведения. |
| **Речевое развитие** | * Активизация словаря; * накопление языковых представлений; * формирование способности ребенка к пониманию обращенной к нему и контекстуальной речи; * формирование диалогической речи; * формирование элементов словесного планирования; * формирование монологической речи; * формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль; * развитие выразительности речи. |
| **Социальное развитие** | * Формирование личностной ориентации; * формирование способностей осознания и переживания успехи-неуспехи, результаты деятельности; * проекция общественных взаимодействий; * развитие социальных норм поведения; * ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта; * формирование организационных умений * развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию; * осмысление не сложных конструкций, отражающих общественные правила, нормы общения и поведения в обществе; * освоению теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта; * развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам; * формирование и развитие творческих способностей; * формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим; * формирование правильное поведения в коллективе. |

***Материально-техническое обеспечение***

1. Ноутбук.
2. Интерактивная доска с проектором.
3. Колонки.
4. Набор канцелярских принадлежностей.
5. Напольный массажный комплект «Массажные кочки Multiactiv Stone».
6. Тактильный комплект «Тактильные диски».
7. Световой шар «Светозвуковой шар зеркальный».
8. Многогранная тактильно-развивающая поверхность СК-40 в комплекте с набором материалов и аксессуаров.
9. Световая панель «Звездное небо».
10. Подвесной световой модуль «Тучка».
11. Ароматизатор «Установка для ароматерапии Denpa 20099 с набором специализированных масел».
12. Устройство очистки и увлажнения воздуха «TAW H1D».
13. Напольный модуль «Плитка «Сенсорный пол».
14. Интерактивная панель «Волшебный свет».
15. Акустическая система LG XA.
16. Кресло «Остров».
17. Пуф «Цветик-семицветик».
18. Тактильно-акустическая панель.
19. Пуф-животное «Черепаха».
20. Мультимедийный проектор Optoma X316.

**Информационно-методическое обеспечение**

#### ****Нормативные документы****

1. Закон об образовании РФ.
2. Конвенция о правах ребёнка.
3. Устав образовательного учреждения.

#### ****Литература****

1. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
2. Брязгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
3. Кермани К. Аутогенная тренировка. М.: Изд-во Эксмо, 2002.
4. Караваева Е. В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
5. Кириченко Ю. А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2002.
7. Литвак В. А. Современные технологии в [коррекционно-педагогической работе](http://www.pandia.ru/text/category/korrektcionnaya_rabota/) с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
8. Михайлов А. Н., Платонов Н. В., Соловьёва А. А. Методические рекомендации по применению сенсорной комнаты в комплексной реабилитации детей, подвергшихся насилию.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
9. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
10. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. Ярославль «Академия развития» 1997.
11. Сологуб Е. Г., Кожевникова В. Т. Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях сенсорной комнаты.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
12. Сонин В. А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. – М. Московский психолого-социальный институт Изд-во «Флинта» 1998.

#### ****Интернет – ресурсы****

1. Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии" http://www.schoolpress.ru jornal issues/razvitie/index.php.
2. "Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - http://festival.I september.ru.
3. "Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>.
4. "Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>
5. <http://krasnaya-zastava.ru/>

***Приложение 1***

**Виды и формы работы в сенсорной комнате**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование оборудования** | **Назначение** | **Виды и формы работы** |
| **Мягкое напольное и настенное покрытие** | Релаксация.  Снятие негативных эмоций и состояний.  Развитие воображения.  Развитие:   * образа тела; * общей моторики; * пространственных представлений.   Саморегуляция психического состояния | Упражнения на релаксацию.  Упражнения на воображение.  Игры на снятие агрессивности |
| Мягкий остров | Реабилитация нервно-психического состояния.  Релаксация.  Снятие негативных эмоций и состояний.  Саморегуляция психического состояния | Упражнение «Улыбка».  Комплекс упражнений на релаксацию.  Комплекс упражнений на воображение |
| **Зеркальный шар (проецирование специальных светоэффектов)** | Развитие:   * зрительного восприятия; * ориентировки в пространстве. * Создание психологического комфорта.   Снижение уровня тревожности.  Коррекция страхов.  Релаксация: воздействие зрительных образов | Сказкотерапия.  Комплекс упражнений по релаксации.  Упражнение «Солнечные зайчики».  Игра «Путешествие к звезде».  Упражнение «Дискотека» |
| Набор *СД- дисков* | Обогащение восприятия и воображения.  Создание психологического комфорта.  Релаксация: воздействие слуховых образов.  Снижение нервно-психического иэмоционального напряжения.  Активизация двигательной активности.  Формирование навыков саморегуляции | Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации |
| Ароманабор | Развитие обоняния.  Формирование умения дифференцировать запахи.  Стабилизация психического состояния.  Релаксация | Упражнение «Узнай запах» |
| Панно «Звездное небо» | Привлекает внимание.  Завораживает.  Релаксационное воздействие.  Развитие фантазии и воображения | Упражнения на воображение |
| **Оптиковолоконный пучок «Водопад света» с гребнем** | Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах.  Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают. | Упражнения для развития мелкой моторики.  Релаксация |

***Приложение 2***

**Графическая методика «КАКТУС»**

**(М.А. Панфилова)**

**ОПИСАНИЕ**  
Графическая методика М.А. Панфиловой "Кактус" предназначена для работы с детьми старше 3 лет. Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка.

**ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА**

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

**ОБРАБОТКА**

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:  
1. пространственное положение  
2. размер рисунка  
3. характеристики линий  
4. сила нажима на карандаш  
Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:  
1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)  
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)  
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)  
**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

**1. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.**

***• Агрессивность*** – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

***• Импульсивность*** – отрывистые линии, сильный нажим.

***• Эгоцентризм, стремление к лидерству*** – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

***• Неуверенность в себе, зависимость*** – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

***• Демонстративность, открытость*** – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

***• Скрытность, осторожность*** – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

***• Оптимизм*** – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

***• Тревожность*** – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

***• Женственность*** – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

***• Экстравертированность*** – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

***• Интровертированность*** – на рисунке изображен только один кактус.

***• Стремление к домашней защите, чувство семейной общности*** – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

***• Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества*** – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

**2. Интерпретация цветовой гаммы рисунка:**

***• темно-синий:*** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

***• темно-зеленый:*** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.

***• оранжево-красный:*** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.

***• лимонно-желтый:*** изменение, , творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.

***• бордовый:*** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.

***• светло-коричневый:*** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание неуютности, физический и психологический дискомфорт.

***• черный:*** пустота, эксцентричность, ночь. смерть,уничтожение.

**ИНСТРУКЦИЯ**: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь».

***Приложение 3***

**Развивающие игры и упражнения**

**с использованием оборудования сенсорной комнаты**

**Ритуал начала занятия**

«Приветствие волшебных шариков»

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

**Ритуал окончания занятия**

«Прощание с волшебными шариками»

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

**Игровые задания на развитие психических процессов**

***Цветотерапия*** (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа)

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

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.

2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

***Сказкотерапия*** (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа, «звездное небо»)

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

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.

2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

***Праздник на морском дне*** (аквалампа)

*Цель*: создание радостного настроения, развитие воображения.

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

***Обезьянки*** (зеркало)

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

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

***Клоуны*** (зеркало)

*Цель*: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;

- растягивает уголки губ;

- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;

- показывает длинный нос, с помощью ладоней;

- изображает смешную мордочку обезьянки.

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

***Отгадай настроение*** (зеркало)

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

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

Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы).

Фантазируем (с использованием цветовых пятен).

Фантазируем (с использованием панно/ковра «звездное небо»).

Фантазируем (с использованием аквалампы).

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

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

***Под дождем*** (Ф**иброоптическое волокно**)

*Цель*: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

***Волшебный мостик*** (сенсорная дорожка)

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

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

Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

***Сказочный цветок*** (оптоволоконная лампа)

*Цель*: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения.

Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

***Музыкотерапия***

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

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

**Упражнения на снятие агрессии**

***Уходи, злость, уходи!***

*Цель*: учить выплескивать агрессию, гнев.

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

***Выбиваем пыль***

*Цель:* снятие эмоционального напряжения.

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

***Егоза***

*Цель*: снятие эмоционального напряжения.

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

**Упражнения по коррекции уровня тревожности**

***Ха!***

*Цель*: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

*Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх*

*В потемках у ворот,*

*Что я в испуге крикнул: Ах!*

*Совсем наоборот:*

*Я крикнул: ХА!*

*И мигом страх забился под забор,*

*Он струсил сам!*

*И слово Ах я позабыл с тех пор!*

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

***У страха глаза велики***

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

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем… Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;

- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;

- рот приоткрыли;

- боимся пошевелиться и вздохнуть;

- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

***Страх совсем не страшный*** (зеркало)

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

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

***Приложение 4***

**Упражнения для релаксации**

***Летняя ночь*** (релаксатор)

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

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

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

***Отдых на море*** (релаксатор)

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

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

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

*Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем… Дышим глубоко, ровно, легко…*

*Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали,*

*Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!*

*Подтянуться, улыбнутся, всем открыть глаза и встать!*

***Отдых в волшебном лесу*** (релаксатор)

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

*Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые… У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.*

*Дышим глубоко, ровно, легко…*

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

***Водопад*** (релаксатор)

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

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

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

***Радуга*** (релаксатор)

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

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

*Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.*

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

***Полет к звездам*** (релаксатор)

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

*Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам… Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .*

*Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.*

***Сердечки*** (релаксатор)

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

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

*Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук… Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.*

*Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.*

***Рыбки (***релаксатор)

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

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

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

***Волшебный сон*** (релаксатор)

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

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

*Реснички опускаются…*

*Глазки закрываются…*

*Мы спокойно отдыхаем, (2раза)*

*Сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Наи ручки отдыхают…*

*Ножки тоже отдыхают…*

*Отдыхают, засыпают… (2раза)*

*Шея не напряжена*

*И расслабленна…*

*Губы чуть приоткрываются,*

*Все чудесно расслабляется. (2раза)*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Мы спокойно отдыхали,*

*Сном волшебным засыпали.*

*Хорошо нам отдыхать!*

*Но уже пора вставать!*

*Крепче кулачки сжимаем*

*И повыше поднимаем.*

*Потянуться! Улыбнуться!*

*Всем открыть газа и встать!*

***Солнечные зайчики*** (релаксатор)

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

*Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.*

*Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.*