

МКДОУ «Детский сад «№ 23»Теремок»
Красноармейская улица, д.44, г. Талица, Свердловская область, 623640

Принята на педагогическом совете
№ 1 от 30 августа 2024г.

Утверждаю
и.о. Заведующего МКДОУ
«Детский сад
№ 23 «Теремок» Петалова В.Ю.
Приказ № 1 от 09 09 2024 год.



Программа занятий
для детей младшего дошкольного возраста
на 2024/2025 учебный год

составила: педагог-психолог
Ельцына Н.Н

2024

Программа развивающих занятий в сенсорной комнате с детьми в возрасте от 3 до 4 лет.

Программа разработана для детей дошкольного возраста на основе практических рекомендаций Колос Г.Г., «Психогимнастики» под редакцией Чистяковой М.И и обязательного минимума содержания по социально-личностному развитию дошкольников Она состоит из 30 занятий. Продолжительность каждого занятия 15 минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа предполагает работу с группой из 5-6 человек.

Занятия проводятся в отдельном помещении сенсорной комнаты.

Цель программы: развитие эмоциональной и познавательной сферы ребенка

Задачи программы:

- Повышение групповой сплоченности. для стимуляции сенсорных функций (зрение, осязание, слух, обоняние и т. д.);
- Развития мелкой моторики, стимуляции двигательной активности;
- Снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и комфортного самочувствия детей;
- Создания положительного эмоционального фона, повышения работоспособности ребенка;
- Активизации когнитивных процессов (мышления, внимания, восприятия, памяти);
- Учить произвольно улавливать основные телесные ощущения.
- Формирование осознанного восприятия эмоций.
- Умение адекватно выражать эмоциональные состояния.

Методические приемы:

- прослушивание и обсуждение рассказов, музыкальных произведений;
- рисование;
- разыгрывание этюдов;
- игры с мячом
- игры-драматизации;
- когнитивные упражнения;
- цветотерапия

Релаксационные упражнения

Упражнения, направленные на расслабление, успокоение, например «Волшебный сон».

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль, 1996.
3. Чистякова М.И. Психогимнастика.

4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. — М.: Генезис, 2000.
5. Психологический словарь. — М.: Педагогика-Пресс, 1996.
6. Крюкова С.В. Здравствуйте я сам. Тренинговая программа работы с детьми 3-6 лет.- М. Генезис,2007.
7. Семаго М.М. Семаго Н.Я. Психодиагностический комплект детского психолога.М.,2004
8. М.И. Ильина. Чувствуем- познаем – размышляем. – М.: АРКТИ,2004 :Генезис,2004.
9. Колосс Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: практические рекомендации. – М .: АРКТИ, 2008.

Необходимое оборудование:

1. Наборы иллюстраций.
2. Профилактические дорожки.
3. Мячи резиновые, мячи массажные,
4. Детская художественная литература.
5. Предметные картинки и игрушки.
6. Набор мягких игровых модулей.
7. Детские подушечки с гранулами
8. Пуф-кресло «Зайка» с гранулами.
9. « Почтовый ящик».
10. Набор геометрических фигур.
11. «Разрезные картинки», «Недостающие предметы»
12. Набор Монтессери.
13. Панно «Живая вода».
14. Пособия по сенсорному развитию: муляжи, пирамидки, рамки – вкладыши.
15. Дидактические пособия, игрушки животных, посуды, транспорта, игровой мебели, куклы и др.
16. Сухой душ.
17. Набор Дары Фребеля
18. Детские подушечки с гранулами.
19. Мягкие напольные игрушки.
20. Мат со следочками.
21. Сенсорная тропа.
23. Акварельные краски, карандаши, пластилин.
24. Фонтан водный.
25. Светильник «Релакс – 3»
26. Сухой бассейн
27. Черепаха со сменными чехлами
28. Шнуровка

Занятие №1

1. «Здравствуй, я котик!»

Цель • способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий держит в руках мягкую игрушку — котенка (очень хорошо, если это будет кукла, надевающаяся на руку). Он предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет ему лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, котеночек, я Сашенька».

2. «Котик ласкает»

Цель • способствовать развитию самоуважения детей.

Как и в предыдущем упражнении, ведущий держит в руках мягкую игрушку — котенка и лапками гладит по головке каждого ребенка со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька», и т. д. Затем дети по очереди берут в руки котенка и его лапками ласкают друг друга. Ведущий помогает им произносить соответствующие фразы («Хороший Сашенька», «Хорошая Машенька»).

3. Ласка

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки. Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок»

3. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

4. Упражнение «Волшебный сон»

Ведущий. И немного устали.

Я предлагаю вам отдохнуть.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряженье улетело

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко... (длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать?

Но пора уже вставать.

Занятие №2

Медвежата в берлоге (вводная игра для детей) Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла, стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

1. Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук). Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят, их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают, их в стороны и роняют лапки вдоль тела — лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2 — 3 раза.

2. Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног). Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами.

Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки.

Повторить игру 2-3 раза.

3. «Найди одинаковые лоскуточки»

Завяжите глаза ребенку платком. Пусть из лоскутков ткани попробуют на ощупь определить, какие из них одинаковые.

4. Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2 — 3 раза.

Занятие №3

1. Медвежата в берлоге (вводная игра для детей 4-5 лет) Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла, стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются, в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

2. Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли.

Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки.

Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам

3. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

4. Запомни свою позу (для детей 4-5 лет)

Цель и г р ы. Развивать моторно-слуховую память

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу. Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки».

4. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

5. Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер, и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки-греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2 — 3 раза.

Занятие №4

1. Медвежата в берлоге (вводная игра для детей 4-5 лет) Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу мама-медведице. Она пошла, стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются, в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

2. Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась, и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились, и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться, и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила, медвежат за удовольствие и улетела спать.

3. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

4. Отдых.

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий. предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Для детей с 4 — 5 лет.

Занятие №5

1. На берегу моря (вводная игра для детей 6 — 7 лет) Плещутся в воде (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

После дождя (для детей 4-5 лет)

Жаркое лето. Только прошел дождь. Под мелодию венгерской народной песни дети (на р) осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом (на f), расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело. Музыкальное сопровождение: венгерская народная мелодия.

Игры в воде (для детей 6-7 лет)

Лето. Дети на даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами... А один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место, зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше пробудет под водой. Хорошо в воде. Весело. Можно брызгать друг на друга руками, а можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить из воды и растянуться на теплом песке и лениво ждать, когда высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка (А. Лемуан. «Этюды»). С окончанием музыки выходят на берег. **Сухой бассейн.**

2. Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук). Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2 — 3 раза.

3. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

4. Отдых. Сон на берегу моря.

Дети слушают шум моря (Н. Римский-Корсаков. «Окиян-море синее»). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.). (Пауза.) Звучит сигнал (Н. Римский-Корсаков. Соло скрипки из сюиты «Шехерезада»). Дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают. Тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Санс. «Лебедь»). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

Занятие №6

1. На берегу моря (вводная игра для детей 6 — 7 лет) Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»). . Вдоволь наигравшись, дети ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

2.Игра с камушками (для детей 5-6 лет)

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль. **Сухой бассейн.**

3. Солнышко и тучка (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо — сжаться в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

4.Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

5. В уши попала вода (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

6. Отдых. Сон на берегу моря.

Дети слушают шум моря (Н. Римский-Корсаков. «Окиян-море синее»). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.). (Пауза.) Звучит сигнал (Н. Римский-Корсаков. Соло скрипки из сюиты «Шехерезада»). Дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают. Тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Санс. «Лебедь»). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

Занятие №7

1. На берегу моря (вводная игра для детей 6 — 7 лет) Плещутся в воде (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят, из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

2. Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2 — 3 раза.

3. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

4. После дождя (для детей 4-5 лет)

Жаркое лето. Только прошел дождь. Под мелодию венгерской народной песни дети (на р) осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом (на f), расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело. Музыкальное сопровождение: венгерская народная мелодия.

5. Сухой бассейн.

6. Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает — подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови -качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз.

Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

Занятие №8

1. «У птички болит крылышко — пожалей птичку»

Цель • способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать, что он грустит. Ведущий предлагает ребятам «пожалеть птичку». Первым «жалеет» ее сам ведущий, который надевает на руку куклу-котенка и его лапками гладит «птичку» со словами: «Птичка... (Саша, Маша) хорошая». Затем другие дети надевают куклу-котенка на руку и тоже «жалуют птичку»

2. Упражнение на восстановление дыхания.

В небе высоко

Птички летают (выполнять движения, имитирующие взмахи крыльев),

В гнездышке теплом они отдыхают (присесть):

Крылья сложили (руки опустить),

Глазки сомкнули (закрыть глаза).

За день налетавшись, тут же уснули.

Солнышко встало (поднять слегка согнутые руки, изображая солнце).

Тепло улыбнулось (улыбнуться):

«Доброе утро!».

Птички проснулись (встать).

3. «Найди одинаковые лоскуточки»

Завяжите глаза ребенку платком. Пусть из лоскутков ткани попробуют на ощупь определить, какие из них одинаковые.

4. Релаксационное упражнение.

«Спаси птенца»

Ведущий. Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согреть его. Медленно, по одному пальчику сложите ладонь, спрячьте в нее птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и тепло дыхания. Раскройте ладонь, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам.

5. Ритуал прощания

Все встают в круг и передают в ладошке соседу свое настроение, улыбаясь самой доброй улыбкой.. Просит и детей подарить ему что-нибудь на память. Говорит детям: — Вроде у вас нет ничего с собой, но у вас есть теплота ваших сердец, которую можно почувствовать, дотронувшись до ваших ладошек.

Игра «Рукопожатие по кругу».

Занятие №9

1. «Раз-два-три, заяц, замри!»

Цель • способствовать развитию спонтанности детей.

Дети ходят по комнате. Ведущий говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз-два, три, замри!» — вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например: «Попрыгайте как зайцы. А теперь — «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Далее ведущий может спросить детей, не боятся ли они превратиться в каких-нибудь больших зверей — волков, медведей, и после этого I и I. им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!»).

2. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

3. Смелый заяц.

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.

4. «Скажи Зайке добрые слова»

Цель • способствовать повышению самооценки детей.

Дети перебрасываются мячиком, и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывают для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты —... (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

5. Релаксационное упражнение |

«Солнечный зайчик»

Ведущий. Сядь поудобнее, расслабься. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь глубоко вдохнем и улыбнемся друг другу. — Ребята, вам стало теплее и радостнее? Давайте поблагодарим солнечного зайчика.? Ведущий. Ребята, вам приятно, когда у вас хорошее настроение? А когда у ваших друзей хорошее настроение, вам за них радостно? Старайтесь поделиться своим хорошим настроением с окружающими вас людьми.

6. Упражнение «Солнечные лучики»

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

Ведущий. Давайте направим всю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте прочувствовать его тепло... А теперь давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся друг с другом.

Занятие №10

1. Игра в снежки

Зима. Дети в саду играют в снежки под музыку Г. Струве «Веселая горка». Выразительные движения. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

2. Сосулька

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.
(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

3. «Капелька, льдинка, снежинка»

Цель

- способствовать самовыражению детей

С помощью ведущего дети изображают капельку (руки вверху полукругом, свободные), льдинку (руки сомкнуты вверху, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

4. Первый снег

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный истер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.

Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет: Двор по-зимнему одет. Распахнул я настежь двери, В сад гляжу, глазам не верю. Эй! Смотрите, чудеса — Опустились небеса.' Было облако над нами, Оказалось под ногами. (А. Гунули)

В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться!

Выразительные движения. Откинуть назад голову, приподнять брови, улыбнуться.

5. Рисование снежинок.

6. Психогимнастика «Ручеек радости»

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

Ведущий. Мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Дети мысленно передают друг другу радость.

Занятие №11

1. Вкусные конфеты

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «Медовые конфетки».

Мимика. Жевательные движения, улыбка.

2. Слушай хлопки!

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

3. Чудесный мешочек. (геометрические фигуры)

4. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

5. Пузырьковая колонна.

6. Игра «Есть или нет?»

Следующая игра называется «Есть или нет?».

Дети становятся в круг и берутся за руки. Ведущий в центре, он объясняет задание: если участники согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: «Да», если не согласны, топают ногами и кричат: «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли двери у норы?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли крылья у телят?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли в нем ошибка?

7. Релаксационное упражнение

"Воздушный шарик"

Ведущий. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до пяти.

Снова вдохни и заполни легкие воздухом. Задержи его, считая до трех, представляя, что каждое легкое — надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повтори три раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

Занятие №12

1. Ой, ой, живот болит

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!
Ой, ой, меня тошнит!
Ой, мы яблок не хотим!
Мы хвораем, Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).

Выразительные движения. Брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.

2. Медвежата выздоровели

Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

Выразительные движения. Положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слегка приподнять, улыбка.

3. Слушай хлопки!

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

4. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

5. Упражнение «Волшебный сон»

Ведущий. И немного устали.

Я предлагаю вам отдохнуть.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряженье улетело

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

(длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать?

Но пора уже вставать.

Занятие №13

1. «Мимическая гимнастика»

Цель • способствовать развитию спонтанности детей.

Дети по очереди изображают те или иные чувства: страх, гнев, обиду, злость, любовь и т. п. При этом они как будто смотрятся в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети повторяют («отзеркаливают») изображенное ребенком чувство.

2. Слушай хлопки!

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

3.«Я очень хороший»

Цель • способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети пришептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

4.Пузырьковая колонна.

5.Психогимнастика «Ручеек радости»

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

Ведущий. Мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Дети мысленно передают друг другу радость.

Занятие №14

1. «Листочек падает»

Цель • развивать у детей умение сотрудничать.

Ведущий поднимает над столом лист бумаги (на расстояние около метра), затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. После этого ведущий просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги — дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, то есть плавно опустить руки на стол одновременно с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз. Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

2. Золотые капельки Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь. Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки». Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

3. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ, сухой бассейн.

4. Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.. Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

5. Упражнение «Волшебный сон»

Ведущий. И немного устали.

Я предлагаю вам отдохнуть.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряженье улетело

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

(длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать?

Но пора уже вставать.

Занятие №15

1. Цветок Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полужакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

2. «Я очень хороший»

Цель • способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети пришептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

3. Слушай хлопки!

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

4. Релаксационное упражнение

«Тропический остров»

Ведущий. Сядьте поудобнее. Можете закрыть глаза. Вы видите прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением.

Ты — единственный человек на этом острове. Кроме тебя, там только звери, птицы и цветы. Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь?

Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на твоём острове?

Как ты себя чувствуешь там совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в свою комнату. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь. Отправляйся в свой собственный райский уголок в любое время.

5. Упражнение «Солнечные лучики»

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

Ведущий. Давайте направим всю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте прочувствовать его тепло... А теперь давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся с Ежиком и друг с другом.

Занятие №16

1. Хорошее настроение Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты,— сказала она. — Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Выразительные движения. Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки. Мимика. Улыбка.

.Маме улыбаемся

Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В. Агафонникова.

Ой, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся — вот так!
Маме улыбаемся — вот так!

2. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

3. Запомни свою позу

Цель и г р ы. Развивать моторно-слуховую память
Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу. Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки».

3. Упражнение «Шарик в животе»

Молодцы! Вы умеете быть быстрыми и внимательными. Но я точно знаю, чего вы делать совсем не умеете, а я умею! Я умею надувать не только щеки, но и живот. Ведущий. Я думаю, что если ребята и не умеют этого делать, то ведь можно и научиться. Ребята, ложитесь на пол, положите одну руку на живот и, вдыхая воздух, пробуйте надуть шарик в животике... А теперь выдыхаем воздух медленно — наш шарик сдувается.

4. Пузырьковая колонна

Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная **колонна**

! Называется она **Пузырьковая колонна**

А что же там плавает?

— Какого цвета шарики?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

— Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше?

5. Рисунок « радостного настроения»

6. Упражнение «Волшебный сон»

Ведущий. И немного устали.

Я предлагаю вам отдохнуть.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряженье улетело

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

(длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать?

Но пора уже вставать.

Занятие №17

1. Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2. Добрый мальчик Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

Внимательный мальчик

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. ребенок, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила ребенка.

3. «Я очень хороший»

Цель

• способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети пришептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

4. «Превратись в пластилинчик»

Цель • способствовать развитию спонтанности детей.

Ведущий выбирает одного ребенка, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо вылепить. Но для того, чтобы это сделать, сначала пластилинчик нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка-пластилинчик и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные ребята угадывают, какое животное было вылеплено.

6. Рисунок « Хорошего настроения»

5.Ритуал прощания

Все встают в круг и передают в ладошке соседу свое настроение, улыбаясь самой доброй улыбкой.. Просит и детей подарить ему что-нибудь на память. Говорит детям: — Вроде у вас нет ничего с собой, но у вас есть теплота ваших сердец, которую можно почувствовать, дотронувшись до ваших ладошек.

Игра «Рукопожатие по кругу».

Занятие №18

1. Часовой

Ребенок изображает пограничника. Ведущий читает стихотворение:

Стоит он в дозоре,
И зорек, и смел,
Чтоб мир потревожить
Никто не посмел.
(С. Погореловский)

Выразительные движения. Голова держится прямо и немного откинута назад, взгляд устремлен вперед, ноги слегка расставлены, руки как бы держат воображаемый автомат.

2. Запомни свое место Цель игры. Развивать моторно-слуховую память

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны

3. Капитан

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносится к глазам воображаемый бинокль.

4. Ходьба по дорожкам здоровья, через сухой душ.

5. Релаксационное упражнение «Самолет»

Ведущий. Займите позицию готовности, как самолет при взлете, стоя прямо и разведя руки в стороны. Может быть, у вас есть особый звуковой сигнал перед взлетом?

Представьте, что ваш самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.

Вы летите! Что там сверху? Внизу? Что вы слышите? Какие там запахи?

Что вы чувствуете, паря над облаками? Запомните это ощущение и возьмите его с собой на землю. Вы летите вниз и приземляетесь.

В следующий раз, когда испугаетесь, представьте, что вы взлетаете над облаками. Вперед и вверх!

Занятие № 19

1. Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»:

— Ребята, наши «веселки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!»

2. А теперь мы с вами отправимся в путешествие... Начнется оно вот с этого большого водопада. {Рассматриваем пейзаж на фотообоях.} Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад — маленький (растение-фонтан). Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегая по уступам горы. (Слушают шум воды.)

— А какие маленькие яркие птички живут в нашем лесу, как звонко они щебечут! {Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

— Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте снимем обувь и пойдем в лес по тропинке босиком. {Ходьба по сенсорным напольным дорожкам.} Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой большой зеленой полянки, затем — по дну лесного озера, по камешкам... — и дальше в лес по тропинке, по мостику. (По ходу воспитатель спрашивает детей об их ощущениях.)

— Что чувствуют ваши ножки?

3. Танцы зверят

Ведущий. Я предлагаю вам потанцевать. Ведущий включает веселую музыку.

Дети становятся в круг. Предлагается потанцевать, как:

веселые зайчата;

грустный медведь;

обиженный волк;

хитрая лиса;

задумчивые бабочки и т.д.

4. Пузырьковая колонна

Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная **колонна**

Называется она **Пузырьковая колонна**

А что же там плавает?

— Какого цвета шарики? (Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

— Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше?

5. Отдых в волшебном лесу

— Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве.

Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Вам хорошо и спокойно. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие №20

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.

(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3. Сухой душ

— А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом.

— Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

4. Сухой бассейн.

«Море шариков»

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ход игры

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (на животе). Дети имитируют движения, плавание.

«Дыши и думай»

Цель: развитие образа тела, воображения.

Ход игры

Дети лежат на спине. Им предлагают сделать глубокий вдох, поднять голову; на выдохе опустить голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

Водопад

— Сядьте поудобнее, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие №21

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. «Мой страх исчезает с упражнением "Ха!"»

Цели: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Ход упражнения Чтение стихотворения «Счастливая ошибка».

— Послушайте, что случилось с Димой в стихотворении «Счастливая ошибка»:

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!

Педагоги: Когда чего-то боишься, надо страху громко говорить: «Ха!» — тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять руку вверх, глубоко вдохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть: «Ха!» Всем своим страхам, неудачам, печалям надо говорить: «Ха!» — и тогда они испугаются и отступят от вас.

3. «У страха глаза велики»

Цели: развитие мимики и пантомимики, воображения; снижение уровня тревожности.

Ход тренинга

Ребята, подойдите ко мне, закройте глаза.

— Ребята, представьте себе, что мы находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, вот еще одна... Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застыли;
- 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!

Возьмите своих «котят» в руки. Погладьте их. Вот какие ласковые котята! А мы думали, что это? Кого вы себе представляли?

Недаром говорят, что у страха глаза велики.

4.«Победи свой страх»:

— прыжки на батуте на обеих ногах;

— ходьба по ребристому мостику.

5. Отдых в волшебном лесу

— Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве.

Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие №22

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Цветок Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

3. Мы поиграем в игру «**Найди цвет**». Я буду показывать цвет, например красный, а вы — искать в этой комнате все предметы красного цвета. И так мы будем искать и называть все цвета.

4. Сухой душ

А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом.

— Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

5. Пузырьковая колонна

Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная **колонна**

Называется она **Пузырьковая колонна**

А что же там плавает?

— Какого цвета шарики?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

— Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше

6. Релаксация «Радуга» (лежа на мягком покрытии):

— Закройте глаза. Представьте себе, что у вас перед глазами экран. На экране вы видите цвета радуги, которые вам нравятся.

а) на экране — голубой цвет. Это мягкий, успокаивающий цвет. Он похож на воду в реке или озере. Голубой цвет и у неба. Он освежает вас, как купание в жару;

б) красный цвет дает нам энергию и тепло. От красного цвета нам становится теплее даже в холод. От красного цвета веселее и радостнее на душе;

в) желтый цвет приносит нам радость и улыбку. Он согревает, как солнышко. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение;

г) зеленый цвет — цвет природы. Если мы больны и нам не по себе, зеленый цвет помогает нам чувствовать себя лучше.

— А теперь откройте глаза. О чем вы думали, когда смотрели на голубой, красный, желтый и зеленый цвета? Заметили ли вы, что разные цвета влияют на настроение

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 23

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Ребята, сегодня мы с вами будем путешествовать по волшебному лесу.

А теперь подойдем к этой зеленой поляне и послушаем щебет птиц в волшебном в лесу.

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

3. . Ходьба по дорожкам здоровья

Теперь мы с вами пойдем по лесным тропинкам. Идти мы будем медленно, внимательно глядя под ноги, и будем говорить о том, что ощущают ножки. Наш путь начинается вот от этого лесного озера. Идем друг за другом, не мешая друг другу.

4. Сухой душ

— А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом.

— Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

5. А на этой поляне мы будем рассматривать, ощупывать игрушки и рассказывать, какие они на ощупь.

— Поверхность каких игрушек вам больше всего понравилась и почему?

— А каких — не понравилась? Почему?

— На что похожа поверхность этих игрушек?

6. Упражнение «Найди и покажи игрушку»:

— Ребята, я сейчас буду говорить, с какой поверхностью игрушку вам надо найти. А вы будете мне ее показывать. (Твердую, мягкую, колючую, пушистую, скользкую, гладкую.)

Отдых в волшебном лесу

— Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве.

Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

.Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 24

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.

(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3. Упражнения по развитию воображения

Цель: развитие творческого воображения, мышления, мимики, пантомимики.

Детям предлагают закрыть глаза, представить себе и показать:

- мягкий пушистый снег;

— теплое, ласковое солнце;

— холодный дождик;

— теплый дождик;

— холодный твердый лед;

4. Пузырьковая колонна

Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная **колонна**

Называется она **Пузырьковая колонна**

А что же там плавает?

— Какого цвета шарики?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

— Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше

5. Аромонабор «Учимся узнавать запах»

Цель: учить различать по запаху:

6. Сухой бассейн.

«Дыши и думай»

Цель: развитие образа тела, воображения.

Ход игры

Дети лежат на спине. Им предлагают сделать глубокий вдох, поднять голову; на выдохе опустить голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

7. Упражнение «Волшебный сон»

Ведущий. И немного устали.
Я предлагаю вам отдохнуть.
Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко,
Напряженье улетело
И расслаблено все тело (2 раза),
Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.
Греет солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
(длительная пауза)
Мы спокойно отдыхали
Сном волшебным засыпали

8. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 25

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.

(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3. Упражнения по развитию воображения

Цель: развитие творческого воображения, мышления, мимики, пантомимики.

а) Детям предлагают закрыть глаза, представить себе и показать:

они держат в руках:

— маленького пушистого котенка;

— ежика;

— беспомощного птенчика;

— горячий пирожок.

4. Пузырьковая колонна

Упражнение «Танец шариков»

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Дети наблюдают за движениями шариков, а потом стараются передать эти движения в танце.

5. Релаксационное упражнение |

«Солнечный зайчик»

Ведущий. Сядь поудобнее, расслабься. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза.

Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги.

Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь глубоко вдохнем и улыбнемся друг другу.

— Ребята, вам стало теплее и радостнее? Давайте поблагодарим солнечного зайчика.?

Ведущий. Ребята, вам приятно, когда у вас хорошее настроение? А когда у ваших друзей хорошее настроение, вам за них радостно? Старайтесь поделиться своим хорошим настроением с окружающими вас людьми.

6. Упражнение «Солнечные лучики»

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

Ведущий. Давайте направим всю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте прочувствовать его тепло... А теперь давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся друг с другом.

Занятие № 26

1. Ритуал начала занятия:

- Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?
- «Здравствуйте!»

2. Сухой душ

- А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом.
- Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

3. Иголка и нитка (для детей 4-5 лет)

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок - иголка. Он бегает, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать. Игру сопровождает французская народная песня «Горбуны».

4. Игра «Есть или нет?»

- Слоненок. Это еще не все. Следующая игра называется «Есть или нет?».
- Дети становятся в круг и берутся за руки. Ведущий в центре, он объясняет задание: если участники согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: «Да», если не согласны, топают ногами и кричат: «Нет!»
- Есть ли в поле светлячки?
 - Есть ли в море рыбки?
 - Есть ли крылья у тельца?
 - Есть ли клюв у поросенка?
 - Есть ли гребень у горы?
 - Есть ли двери у норы?
 - Есть ли хвост у петуха?
 - Есть ли ключ у скрипки?
 - Есть ли рифма у стиха?
 - Есть ли в нем ошибка?

5. Пузырьковая колонна

Игра «Праздник на морском дне»

Цели: создание радостного настроения; развитие воображения.

Дети наблюдают за изменением цвета воды и движениями шариков. Взрослый 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.

6.Рыбки

— Представьте себе, что вы — разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне...

Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!

7.Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 27

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуй!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.

(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3. Мы поиграем в игру «Найди цвет».

Я буду показывать цвет, например красный, а вы — искать в этой комнате все предметы красного цвета. И так мы будем искать и называть все цвета.

4. Цветотерапия Пузырьковая колонна

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать его 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.

5. Сухой душ

— А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом.

— Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

6. Радуга

— Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно. Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет — это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий — цвета неба и воды. Голубой — мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, — пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с

ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 28

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2.«Опиши предмет»

Цели: учить передавать в словесной форме свои тактильные ощущения; развивать внимание, мышление.

Ребенок с завязанными глазами ощупывает игрушку на панели и описывает, какая она на ощупь, ее форму.

3.«Угадай предмет»

Цели: учить передавать в словесной форме свои тактильные ощущения; развивать внимание, мышление.

Один ребенок описывает предметы, другой — угадывает, что он описал.

4. Пузырьковая колонна

Упражнение «Танец шариков»

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Дети наблюдают за движениями шариков, а потом стараются передать эти движения в танце.

5.«Я очень хороший»

Цель • способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети пришептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

6.Психогимнастика «Ручеек радости»

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

Ведущий. Мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Дети мысленно передают друг другу радость.

7.Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 29

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. «Улыбка»

Цель: создание бодрого, радостного настроения.

Ход игры

Дети стоят (сидят) в кругу. Им предлагают передать улыбку рядом стоящему (сидящему) ребенку; при этом они глядят в глаза друг другу. Начинает игру ведущий.

3. Хорошее настроение Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, — сказала она. — Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Выразительные движения. Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки.

Мимика. Улыбка.

.Маме улыбаемся

Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В. Агафонникова.

Ой, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся — вот так!

Маме улыбаемся — вот так!

4. Игры в сухом бассейне

«Море шариков»

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ход игры

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (на животе). Дети имитируют движения, плавание.

5. Летний день

— Давайте отдохнем. Лягте поудобнее, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы в лесу в прекрасный летний день. Вокруг вас много красивых растений, ярких разноцветных цветов. Вы чувствуете себя совершенно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным — хочется встать и двигаться.

Мы открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 30

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.

(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3. Сухой душ

— А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом.

— Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

4. ДА и НЕТ.

Ребята, сейчас мы будем играть в игру, в которой нельзя произносить слова ДА и НЕТ. Будьте внимательны, я буду каждому задавать вопросы, отвечая на которые нельзя произносить слова ДА и НЕТ.

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Ты сейчас спишь? | 12. Еж колючий? |
| 2. Ночью солнышко светит? | 13. Солнце синее? |
| 3. Ты любишь мороженое? | 14. Твой папа играет в куклы? |
| 4. Тебя зовут (неправильное имя)? | 15. Ты умеешь плавать? |
| 5. Ты любишь ходить к врачу? | 16. На лыжах летом ходят? |
| 6. Доктор стрижет детей? | 17. Ты любишь смотреть мультфильмы? |
| 7. Ты ходишь в детский сад? | 18. Лед теплый? |
| 8. Коровы летают? | 19. Ты послушный? |
| 9. Зимой жарко? | 20. Тебе снятся сны? |
| 10. Ты ходишь на работу? | |
| 11. Конфета сладкая? | |

«Камень — звезда»

Цель: учить напрягать, группировать мышцы и расслаблять их (лежа на спине).

Ход игры

По сигналу ведущего «Камень!» дети руками обхватывают ноги, согнутые в коленях, голову опускают к коленям. По сигналу «Звезда!» ребенок свободно раскидывает руки и ноги (повторить 3-4 раза).

"Воздушный шарик"

Ведущий. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Не торопись, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до пяти.

Снова вдохни и заполни легкие воздухом. Задержи его, считая до трех, представляя, что каждое легкое — надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повтори три раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

— Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с

ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, — и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 31

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.

(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3. Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.. Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

4. « Узнай звук»

Цель: развивать слуховое внимание, умение различать звучание предметов из разных материалов.

Детям предлагают прослушать звучание 5 цилиндров с разными наполнителями: гаечками, песком, горохом, деревяшками, рисом.

После прослушивания звучания каждого цилиндрика его открывают и показывают, что внутри. После 2 прослушиваний снова предлагают слушать звучание и отгадывать, что внутри цилиндрика.

5.Игра «Изобрази свою игрушку»

Каждый ребенок мимикой, жестами изображает свою игрушку, а остальные угадывают, какую игрушку изобразил ребенок.

А теперь каждый из вас станет своей любимой игрушкой.

6.Сухой душ

А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом.

— Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

7.Отдых в волшебном лесу

— Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве.

Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

8. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

Занятие № 32

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Игры в воде (для детей 6-7 лет)

Лето. Дети на даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами... А один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место, зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше пробудет под водой. Хорошо в воде. Весело. Можно брызгать друг на друга руками, а можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить из воды и растянуться на теплом песке и лениво ждать, когда высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка (А. Лемуан. «Этюд»). С окончанием музыки выходят на берег.

3. Сухой бассейн.

Упражнение «Морс из шариков» (сухой бассейн):

— А сейчас мы будем плавать в море из шариков. Давайте все перевернемся на животик и поплывем.

-- А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть.

— А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря... (4-5 минут.)

— Вот и закончилась наша игра.

4. Сухой душ

А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом.

— Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды.

5. Упражнение «Волна»

Ведущий. Ребята, давайте встанем в круг, возьмемся за руки и по очереди пожмем их друг другу

6. Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает — подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз.

Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

Занятие № 33

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?
— «Здравствуй!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— Ребята, давайте пройдем по нашим лесным тропинкам.
Идем медленно, не спеша, слушаем пение птиц, журчание ручейка в лесу.
Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.
(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3. А на этой поляне мы будем рассматривать, ощупывать игрушки и рассказывать, какие они на ощупь.

— Поверхность каких игрушек вам больше всего понравилась и почему?

— А каких — не понравилась? Почему?

— На что похожа поверхность этих игрушек?

4. Упражнение «Найди и покажи игрушку»:

— Ребята, я сейчас буду говорить, с какой поверхностью игрушку вам надо найти. А вы будете мне ее показывать. (Твердую, мягкую, колючую, пушистую, скользкую, гладкую.)

5. Игра «Есть или нет?»

Следующая игра называется «Есть или нет?».

Дети становятся в круг и берутся за руки. Ведущий в центре, он объясняет задание: если участники согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: «Да», если не согласны, топают ногами и кричат: «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли двери у норы?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли крылья у тельца?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли в нем ошибка?

6. (Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

— Давайте отдохнем. Лягте поудобней, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы в лесу в прекрасный летний день. Вокруг вас много красивых растений, ярких разноцветных цветов. Вы чувствуете себя совершенно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным — хочется встать и двигаться.

Мы открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

Занятие № 34

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуйте!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.

(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3.«Я очень хороший»

Цель • способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети пришептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

4. Изображаем настроение

Ведущий.. Надо изобразить настроение.

Покапаем, как маленький и частый дождик, а теперь — как тяжелые, большие капли.

Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел.

Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун.

Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить.

Пощупаем кочки на болоте.

Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею, и обнимем ее.

5. Пузырьковая колонна

Упражнение «Танец шариков»

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Дети наблюдают за движениями шариков, а потом стараются передать эти движения в танце.

6. Упражнение «Волшебный сон»

Ведущий. И немного устали.

Я предлагаю вам отдохнуть.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряженье улетело

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

(длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать?

Но пора уже вставать.

7.Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

Занятие № 35

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?

— «Здравствуй!»

2 . Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.

(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3.Аромонабор

«Учимся узнавать запах»

Цель: учить различать по запаху

4.Арттерапия

Цель: развитие мимики, пантомимики и воображения. Разыгрывание этюдов (по очереди):

— изображать (без слов) животных или птиц, живущих в волшебном лесу; остальные отгадывают, кого изобразил ребенок;

— изображать животных и птиц по заданию взрослого.

5.Игры в сухом бассейне

«Море шариков»

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ход игры

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (на животе). Дети имитируют движения, плавание.

6.Отдых на море

— Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам — по всему телу... Ваши руки отдыхают... Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легкой свежестью. Вам тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и... засыпаете.

Дышим легко... ровно... глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали. Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза и встать!

7.Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

Занятие № 36

1. Ритуал начала занятия:

— Ребята, наши «веселки» приветствуют нас. Давайте улыбнемся им так же, как они нам, и пожелаем «веселкам» и всем людям здоровья. Каким словом мы это говорим?
— «Здравствуйте!»

2. Ходьба по дорожкам здоровья

— А сейчас мы пройдем по нашим лесным дорожкам. Не забывайте говорить о том, что чувствуют ваши ножки.
(Звучит спокойная, тихая музыка.)

3. Слушай хлопки!

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

4. Чудесный мешочек. (геометрические фигуры)

Предложить на ощупь ощущать геометрические фигуры

5. Релаксационное упражнение | «Солнечный зайчик»

Ведущий. Сядь поудобнее, расслабься. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь глубоко вдохнем и улыбнемся друг другу.
— Ребята, вам стало теплее и радостнее? Давайте поблагодарим солнечного зайчика.?
Ведущий. Ребята, вам приятно, когда у вас хорошее настроение? А когда у ваших друзей хорошее настроение, вам за них радостно? Старайтесь поделиться своим хорошим настроением с окружающими вас людьми.

6. Упражнение «Солнечные лучики»

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.
Ведущий. Давайте направим всю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте прочувствовать его тепло... А теперь давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся друг с другом.

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

Список литературы

4. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль, 1996.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. / М.А. Васильевой, В.В Гербовой, Т.С. Комаровой. М.,2004.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика.
5. Калинина Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. Издательство «Речь», 2001.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. — М.: Генезис, 2000.
6. Психологический словарь. — М.: Педагогика-Пресс, 1996.
7. Крюкова С.В. Здравствуйте я сам. Тренинговая программа работы с детьми 3-6 лет.- М. Генезис,2007.
8. Осипова А.Л. . Диагностика и коррекция внимания. Программа для детей 5-9 лет.- ТЦ Сфера 2004
9. Семаго М.М. Семаго Н.Я. Психодиагностический комплект детского психолога.М.,2004
10. М.И. Ильина. Чувствуем- познаем – размышляем. – М.: АРКТИ,2004 :Генезис,2004.
11. Колосс Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: практические рекомендации. – М .: АРКТИ, 2008.

Необходимое оборудование:

1. Наборы иллюстраций.
- 2.Профилактические дорожки.
3. Мячи резиновые, мячи массажные,
4. Детская художественная литература.
5. Предметные картинки и игрушки.
- 6.Набор мягких игровых модулей.
- 7.Детские подушечки с гранулами
8. Пуф-кресло «Зайка» с гранулами.
9. « Почтовый ящик».
10. Набор геометрических фигур.
11. «Разрезные картинки», «Недостающие предметы»
12. Строительный
13. Панно «Живая вода».
14. Пособия по сенсорному развитию: муляжи, пирамидки, рамки – вкладыши.
15. Дидактические пособия, игрушки животных, посуды, транспорта, игровой мебели, куклы и др.
16. Сухой душ.
- 17.Пуфик-кресло с гранулами.
18. Детские подушечки с гранулами.
- 19.Мягкие напольные игрушки.
- 20.Мат со следочками.
- 21.Сенсорная тропа.
- 22.Панно «Звездное небо».
- 23.Акварельные краски, карандаши, пластилин.
24. Фонтан водный.
- 25.Светильник «Релакс – 3»
- 26.Сухой бассейн
27. Черепаха со сменными чехлами
- 28 Шнуровка
29. Установка для ароматерапии ЭФА с эфирными маслами.

