

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №44 «Золушка» Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА:

на заседании методического
объединения
МБДОУ ДС №44 «Золушка»
протокол от «19» августа 2021 г.
№ 1

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического
совета
МБДОУ ДС №44 «Золушка»
протокол от «20» августа 2021 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего
МБДОУ ДС № 44 «Золушка»
от «20» августа 2021 г.
№ 116



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«В гармонии с миром»**

категория воспитанников: дети с расстройством аутистического спектра
возраст воспитанников - 5-8 лет
срок реализации – 1 год

Составитель:
Лашина Юлия Викторовна,
педагог-психолог

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 28 d6 82 00 0b ae 0e b9 40 7c 72 6a 72 b1 ab 19
Владелец Тимонова Оксана Николаевна
Действителен с 27.12.2021 по 27.03.2023

Старый Оскол, 2021

Пояснительная записка

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «В гармонии с миром» для детей 5-8 лет с расстройством аутистического спектра (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства от 04.09.2014 г. №1726-р); примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 11.12.2006г. №06-1844); порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008).

Дети с РАС, как правило, испытывают трудности с чувствами. Они могут быть слишком или недостаточно чувствительными, а также не уметь интегрировать свои чувства. Терапия сенсорной интеграции фокусируется на снижении чувствительности ребенка и оказании ему помощи в реорганизации чувственной информации.

Направленность (профиль) программы - коррекционно-развивающая индивидуально-ориентированная.

Новизна данной Программы заключается в разработке цикла упражнений для воспитанников с РАС в сенсорной комнате.

Актуальность Программы заключается в том, что комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития детей с РАС, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании условий, обеспечивающих развитие и гармонизацию эмоционально-волевой сферы детей с РАС.

Цель Программы: преодоление сенсорных нарушений у детей с РАС и детей с признаками дисфункции сенсорной интеграции.

Задачи Программы:

- Развивать осознание ребенком положения собственного тела в пространстве;
- Развивать и совершенствовать у детей все виды восприятия, обогащать их чувственный опыт;
- Развивать осязательное восприятие, а именно тактильные и кинестетические ощущения, мелкую и крупную моторику детей;
- Повышать уровень родительской компетентности в вопросах сенсорного воспитания;
- Расширять эмоциональный и социальный опыт детей.

Отличительные особенности программы

Сенсорное развитие ребенка – это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их цвете, форме, величине, положении в пространстве, запахе, вкусе и т. п.. Именно сенсорное развитие служит базой для совершенствования деятельности органов чувств и накопления представлений об окружающем мире.

В связи с этим, развитие базовых сенсорных эталонов является важным в развитии и воспитании детей со сложными и множественными нарушениями развития. Дети со сложными нарушениями развития – это, как правило, дети с врожденной патологией, у которых отмечаются аномалии развития органов чувств. А это значит, что они с первых дней жизни воспитываются в условиях сенсорной и двигательной депривации.

В реализации данной программы участвуют дети от 5 до 8 лет

Срок освоения Программы — 1 год в форме очного обучения.

Продолжительность обучающих занятий — 36 недель.

Общее количество часов освоения Программы — 36 часов.

Занятия проводятся из расчёта 1 час в неделю в индивидуальном формате.

Рекомендуемая продолжительность занятия: 20-25 минут.

Основные методы работы

- Элементы сказкотерапии, арт-терапии с импровизацией
- Психогимнастика
- Элементы психодраммы
- Игры на развитие навыков общения
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения
- Ролевые игры
- Релаксация.

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 расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение
- Ритуал окончания занятия.

Планируемые результаты освоения программы

В результате работы по программе, ожидаются следующие результаты:

- улучшение чувствительности к тактильным, зрительным, звуковым, слуховым стимулам;
- осознание своего тела в пространстве;
- снижение уровня двигательного беспокойства;
- улучшение мышечного тонуса;
- улучшение двигательной координации, моторных навыков;
- улучшение концентрации внимания;

- развитие способности к обучению и коммуникации;
- нормализация эмоционального фона.

Оценка достижения планируемых результатов

Для оценки достижения планируемых результатов проводится диагностическое обследование. При зачислении ребенка на занятия по программе осуществляется входная диагностика, которая позволяет:

- определить уровень актуального развития и зону ближайшего развития ребенка с РАС, выявить его резервные возможности;
- выявить особенности эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей ребенка с РАС;
- изучить адаптивные возможности и уровень социализации ребенка с РАС.

Промежуточная и итоговая диагностика позволяет провести мониторинг динамики развития и успешности освоения данной программы.

№ занятия	Содержание
1.	1. Знакомство с волшебной комнатой и её хранительницей - Черепахой. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками
2.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Игра «На космическом корабле» 6. Релаксация «Звездное небо» 7. Ритуал окончания занятия.
3.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Игры в интерактивной песочнице 3. Ритуал окончания занятия
4.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Упражнение «Поймай взглядом» 3. Релаксация «Море шариков» 4. Ритуал окончания занятия
5.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Игра-путешествие: сенсорные напольные дорожки 3. Игра со световым кубом 4. Ритуал окончания занятия
6.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Тренинг творческих тактильных восприятий: интерактивная песочница 3. Релаксация «Журчание воды» 4. Ритуал окончания занятия
7.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками. 2. Изотерапия: рисование на световой панели 3. Ритуал окончания занятия
8.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками. 2. Упражнение «Мышата» 6. Релаксация «Найди ежика» 7. Ритуал окончания занятия
9.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Игра «Котенок», «Море шариков» 7. Ритуал окончания занятия
10.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Тренинг творческих тактильных восприятий

	<p>3. Упражнение «Волшебные нити» 4. Релаксация «Журчание воды» 5. Ритуал окончания занятия</p>
11.	<p>1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками. 2. Игра «Поймай взглядом», «Медовый бочонок» 3. Релаксация «Звездное небо» 4. Ритуал окончания занятия</p>
12.	<p>1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками. 2. Упражнение «Коса» 3. Игра «Звездочеты» 4. Релаксация «Волшебный лес» 5. Ритуал окончания занятия.</p>
13.	<p>1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Игра «Озеро», «Посчитаем пузырьки» 3. Ритуал окончания занятия</p>
14.	<p>1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Упражнение «Верх-низ» 3. Релаксация «Зайчики» 4. Ритуал окончания занятия</p>
15.	<p>1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками 2. Игра на воображение: сухой бассейн 3. Релаксация «Рыбка» 4. Ритуал окончания занятия</p>
16.	<p>1. Ритуал начала занятия 2. Изотерапия «Нарисуй цвет своего настроения» 3. Релаксация «Радуга» 4. Ритуал окончания занятия</p>
17.	<p>1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками. 2. Игра «В сказочном лесу»: • растение-фонтан. 3. Игра-путешествие: • напольные сенсорные дорожки. 4. Игра «Через речку»: • ребристый мостик. 5. Игры на снятие агрессивности: «Уходи, злость, уходи!»: • сухой бассейн. 6. Упражнение «Кто быстрее?»: • куб «Твизлер». 7. Ритуал окончания занятия.</p>
18.	<p>1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками. 2. Игра «Клоуны»: • зеркало. 3. Упражнение «Лабиринты»: 4. Плавание в сухом бассейне. 5. Игра «Опиши предмет»: • центр спокойных игр. 6. Игра «Мой любимый запах»: • ароманабор. 7. Релаксация «Летняя ночь». 8. Ритуал окончания занятия.</p>

19.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками. 2. Сказкотерапия: • растение-фонтан. 3. Игра «Найди и покажи»: • центр тактильности. 4. Игра «Угадай предмет»: • центр спокойных игр. 5. Игра «Дыши и думай»: • сухой бассейн. 6. Релаксация «Волшебный сон». 7. Ритуал окончания занятия.
20.	1. Ритуал начала занятия. Приветствие словами, ладошками, пальчиками. 2. Игра «Быстро - медленно»: • сенсорные напольные дорожки; • ребристый мостик. 3. Игра «Четыре стихии»: • балансировочная дорожка. 4. Игра «В сказочном лесу»: • растение-фонтан. 5. Сказкотерапия: • растение-фонтан 6. Упражнение «По лабиринту с закрытыми глазами»: • куб «Твизлер». 7. Релаксация «Радуга». 8. Ритуал окончания занятия.

Методическое обеспечение Условия реализации Программы

«Сенсорная комната» предназначена для индивидуальной и подгрупповой коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста, имеющих различные трудности в развитии и поведении.

Сенсорная комната построена по модульному принципу, что позволяет использовать её для релаксации и развития детей, с ограниченными возможностями здоровья.

Оборудование сенсорной комнаты

Плитка для потолка «Звездное небо»

С его помощью взгляд на потолок перенесет вас на бескрайние просторы вселенной, где есть только вы и звезды.



Настенное панно «Звездное небо»



Применение данного панно приводит к развитию тактильного и зрительного ощущений, снимает напряжение.

Сенсорный уголок «ТРИО»

Пузырьковые колонны эффективны для стимуляции зрительных и тактильных ощущений.



Флуоресцентная панель для рисования

Развивает фантазию, поднимает самооценку, обладает релаксирующим действием. Полезно для развития мелкой моторики.



Панно «Кривое зеркало»

Панно предназначено для стимуляции зрения и тактильных ощущений.



Настенное панно "Водопад"

Динамическая имитация движения воды. Звуки падающей воды и пение птиц.



Зеркальный шар

Применяется для развития зрительного восприятия, ориентировки в пространстве. Создаёт психологический комфорт. Снижает уровень



тревожности. Корректирует страхи. Расслабляет, посредством воздействия зрительных образов.

Проектор «Меркурий»

Развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления



Сухой бассейн

Помогает в тонизировании и растормаживании детей, в стимуляции **сенсорных** процессов, повышают мотивацию к деятельности, создают положительный эмоциональный фон



Угловой фиброоптический занавес

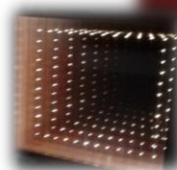
Можно снять напряжение, успокоиться, расслабиться. Часто рекомендуют детям и людям с ослабленным зрением.



Интерактивный световой прибор «Волшебный фонтан»

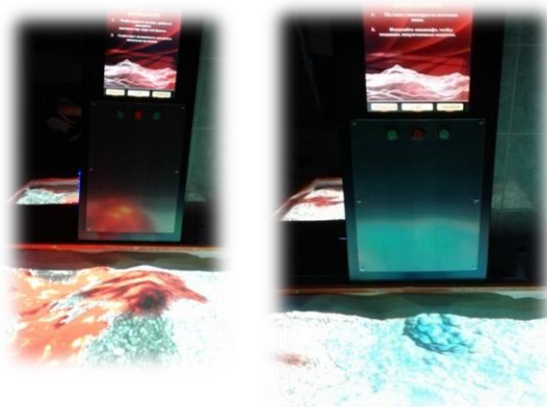
Настенное панно, имитирующее бесконечность

Используется для зрительной стимуляции и релаксации



Интерактивная песочница

С помощью интерактивной песочницы вы можете сотворить горы и реки, создать оазисы в пустыне, раскрашивать картины на песке. Внедрение системы позволит Вам сделать образовательный процесс более увлекательным и эффективным.



Каталог упражнений для детей с РАС с использованием оборудования сенсорной комнаты

1. «На космическом корабле»
2. «Мысленная картина»
3. «Звездочеты»
4. «Звездное небо»
5. «Коса»
6. «Спонтанный танец»
7. «Поймай нить»
8. «Волшебные нити»
9. «Поймай взглядом»
10. «Дотронься до звездочки пальчиками»
11. «Поймай ладошками»
12. «Пузырьки»
13. «Поймай пальчиком»
14. «Верх — низ»
15. «Поймай взглядом»
16. «Посчитаем пузырьки»
17. «Подводное царство»
18. «Мышата»
19. «Полощем белье»
20. «Море шариков»
21. «Озеро»
22. «В гостях у волшебных пузырьков»
23. «Найди ежика»
24. «Котенок»
25. «Разноцветные круги»
26. «Егоза»
27. «Котенок»
28. «Найди и достань со дна бассейна»
29. «Кто больше»
30. «Медовый бочонок»
31. «Зайчики»
32. «Журчание воды»
33. «Волшебный лес»

Примечание: занятия проводятся с каждым ребенком индивидуально и упражнения подбираются на основе психофизического состояния конкретного ребенка с РАС. Каждое занятие повторяется 2 раза.

«На космическом корабле»

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Оборудование: используется панели «Полет в Бесконечность», «Звездное небо».

Ход упражнения:

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

«Мысленная картина»

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Оборудование: Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо».

Ход упражнения:

Детей просят посмотреть на пузырьковые колонны, закрыть глазки, и попытаться вспомнить и назвать какого цвета рыбки в колоннах. Вторым этапом можно посчитать сколько рыбок.

«Звездочеты»

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации.

Оборудование: для игры используется панно «Звездное небо».

Ход упражнения:

Детей просят зрительно подсчитать количество звезд на панно – это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость. Если кому-то не удастся удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом коврик.

«Звездное небо»

Цели: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия.

Оборудование: выполняется с использованием панно или плитки «Звездное небо», мягкие модули.

Ход упражнения:

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любуясь потолочной панелью «Звездное небо». Педагог спрашивает детей, в какое время суток могут гореть звездочки. Дети рассматривают небо, определяя цвет, форму, размер звездочек.

«Коса»

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

Оборудование: упражнение выполняется с помощью изделий на базе пучка волокон оптических волокон.

Ход упражнения:

Дети устраиваются рядом с этими изделиями и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

«Спонтанный танец»

Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной закрепленности.

Оборудование: Зеркальный шар,

Ход упражнения:

Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

«Поймай нить»

Цель: развитие восприятия, внимания.

Оборудование: упражнение выполняется с помощью изделий на базе пучка волокон.

Ход упражнения:

Взрослый обращает внимание детей на то, как нити переливаются разными цветами, называет их. Далее педагог предлагает поиграть: взрослый называет цвет, а дети ловят нити нужного цвета. Как только цвет меняется – отпустить.

«Волшебные нити»

Цель: сплочение, развитие коммуникативных навыков, формирование мотивации к общению со сверстниками, преодоление негативных эмоций по отношению к ним.

Оборудование: упражнение выполняется с помощью изделий на базе пучка волокон.

Ход упражнения:

Взрослый предлагает детям лучше узнать друг друга с помощью волшебных нитей: один из детей берет в руки нить и называет какое-нибудь хорошее качество другого ребенка. Педагог: «Держи нить и не отпускай, она поможет запомнить это качество». Далее дети поочередно называют положительные качества друг друга, набирая в руки все больше нитей.

Педагог: «Посмотрите, сколько у вас хороших качеств! Каждая нить—это что-то хорошее, а нитей у вас очень много. Теперь вы знаете, какие хорошие ребята ходят вместе с вами в одну группу. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь!»

«Поймай взглядом»

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

Оборудование: зеркальный шар.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймем ее глазками, — она хочет с вами поиграть». Дети ловят взглядом звездочку.

«Дотронься до звездочки пальчиками»

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

Оборудование: зеркальный шар.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте догоним

ее, — она хочет с вами поиграть». Дети ловят звездочку пальчиком, весело бегают за ней, не отрывая пальчика от отражения звездочки.

Упражнение «Поймай ладошками»

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

Оборудование: зеркальный шар.

Ход упражнения:

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

Дети ловят звездочки ладошками, весело бегают за ними, не отрывая ладошек от отражения звездочек.

Упражнение «Пузырьки»

Цели: развитие кинестетического анализатора; обогащение сенсорного опыта.

Оборудование: Воздушно-пузырьковая колонна.

Ход упражнения:

Педагог и ребенок располагаются возле трубки с пузырьками и рыбками. Взрослый привлекает внимание ребёнка к трубке. Обратив внимание на рыбок, педагог помогает «поймать» рыбку пальчиком. Исследуя поверхность трубки, ребенок проводит пальчиком то вверх, то вниз.

Упражнение «Поймай пальчиком»

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

Оборудование: Воздушно-пузырьковая колонна.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймем рыбку». Каждый ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок). Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

Упражнение «Верх — низ»

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

Оборудование: Воздушно-пузырьковая колонна.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки). Обращается к детям:

«Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?» Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

«Поймай взглядом»

Цели: активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Оборудование: Воздушно-пузырьковая колонна.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Дети рассматривают происходящее в колонне.

«Посчитаем пузырьки»

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

Оборудование: Воздушно-пузырьковая колонна.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки), предлагает посчитать количество пузырьков. Дети считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

«Подводное царство»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие, цветовосприятие; активизировать внимание; релаксировать в процессе представления образов.

Оборудование: воздушно - пузырьковый модуль «ТРИО».

Задание: участникам предлагается внимательно понаблюдать за рыбками и придумать свою сказочную историю про подводное царство.

«Поднимаем пузырьки»

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

Оборудование: Воздушно-пузырьковая колонна.

Ход упражнения:

Дети встают напротив колонн с пузырьками и шариками представляют, будто бы они поднимают шарики и пузырьки вверх. При выполнении этого упражнения дети должны почувствовать напряжение в мышцах рук при подъеме шариков вверх и расслабление в момент опускания шариков вниз. Пару минут дети отдыхают. Затем упражнение повторяется.

«Мышата»

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

Оборудование: сухой бассейн.

Ход упражнения:

Взрослый предлагает детям превратиться в мышат. Они увидели сырные шарики, им захотелось есть. Все подбежали к сухому бассейну и стали «ловить»

свои любимые (по цвету) лакомства. «Поймали», «поели», погладили свои животики. Сонным писком показывают, что хотят спать. Укладываются спать.

«Полощем белье»

Цель: снятия психоэмоционального напряжения в течение дня.

Оборудование: сухой бассейн.

Ход упражнения: Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой. Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз.

«Егоза»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: сухой бассейн, мягкое напольное покрытие.

Ход упражнения:

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.

«Разноцветные круги»

Цель: снятия психоэмоционального напряжения в течение дня.

Оборудование: сухой бассейн.

Ход упражнения:

Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги, то же повторяет левой рукой. Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз.

«Котенок»

Цель: массаж всего тела и развитие общей подвижности. Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня.

Оборудование: сухой бассейн.

Ход упражнения:

Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного). Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз.

«Найди ежика»

Цель: развитие тактильных ощущений, снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: сухой бассейн, массажные мячи.

Ход упражнения:

Взрослый предлагает среди волшебных шариков искать маленьких ежиков (массажные мячики или игрушки).

«В гостях у волшебных пузырьков»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

Оборудование: сухой бассейн.

Ход упражнения:

Взрослый: «Ребята, предлагаю вам зайти в гости к волшебным пузырькам. Посмотрите, сколько их! (Дети забираются в сухой бассейн). Давайте возьмем по одному пузырьку и расскажем, какие они (цвет, форма, свойства). Покатайте его между ладоней... Теперь положите обратно, потрогайте другие пузырьки вокруг себя. Какие они? Эти пузырьки забирают усталость, плохое настроение. Поиграйте с ними».

«Озеро»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

Оборудование: сухой бассейн.

Ход упражнения:

Педагог: «Это волшебное озеро. Сейчас мы в нем искупаемся. Заходите постепенно: сначала опустите правую ногу – чувствуете, как ей стало приятно? Затем опустите левую ногу – стало еще приятнее. Присядьте. А теперь потихоньку ложитесь. Вы полностью погрузились в волшебное озеро и можете поплавать в нем. Плавая, вы прикасаетесь к шарикам, и это очень приятно. Плавайте и получайте все больше приятных ощущений».

«Море шариков»

Цель: развитие тактильных ощущений, пространственного восприятия, воображения.

Оборудование: сухой бассейн, музыка шум моря, арома лампа.

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям представить, что они плавают в море. Дети имитируют плавание (звучит спокойная музыка). В конце упражнения дети могут рассказывать о своих ощущениях и настроении.

«Найди и достань со дна бассейна»

Цель: развитие тактильных ориентировки, ощущений мелкой моторики.

Оборудование: сухой бассейн, игрушки на различную тематику, ракушки, рыбки и т.д.

Ход упражнения:

Прячем на дне бассейна один или нескольких предметов, и просим ребенка найти их. Усложнение: спрятать более мелкие предметы.

«Кто больше»

Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук.

Оборудование: сухой бассейн.

Ход упражнения:

Дается задание: Набрать и удержать в руках как можно больше шариков. Собрать только шарики определенного цвета. Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз.

«Медовый бочонок»

Цель: развитие координации, мышц спины, живота, ног.

Оборудование: сухой бассейн.

Ход упражнения:

Перекаты «бочонком» к одному бортику бассейна, к другому. Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз.

«Зайчики»

Цель: Релаксация в сухом бассейне. Развития координации движения. Тактильных ощущений.

Оборудование: сухой бассейн, тактильная дорожка.

Ход упражнения:

Мягкий, пушистый снег лежит везде: на крышах, на дорожках, на земле. Зайчики, вы хотите посидеть на снегу. Садимся на бассейн, медленно опускаем ножки и ручки под шарики. Зайкам хорошо, мягко, тихо и уютно.

Замерзли ли наши зайки? Нужно нам до домика по дорожке дойти. Хождение по тактильной дорожке. (Возращение домой).

«Волшебный лес»

Цель: Релаксация.

Оборудование: используется фибeroптическое волокно, зеркальный шар, шумы природы, арома лампа, дорожка кочки.

Ход упражнения: Сейчас мы возьмемся за волшебную веревочку и окажемся в сказочном лесу (используется фибeroптическое волокно). Вот мы оказались в сказочном лесу!

Мы устали, отдохнем! Полежим, послушаем музыку (включается зеркальный шар и музыка). Отдохнули вот и пора нам возвращаться (проходим по дорожке кочки).

«Журчание воды»

Цель: Релаксация.

Оборудование: мягкое напольное покрытие, звуковое сопровождение.

Ход упражнения:

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!

Список использованной литературы:

- 1.Самойлович Е.Р., Богун О.В. Игры и упражнения для проведения в темной сенсорной комнате. – Справочник педагога-психолога. Детский сад. № 11-2014г.
2. Раченко Т., Каракулова О. Игры в «сухом бассейне». – журнал «Обруч», № 4-2002г.
- 3.Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, «Игра с песком. Практикум по песочной терапии», С-Пб, Из-во речь, 2015 г.