

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №1»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
от «31» августа 2023 г.  
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО ДООЦ №1  
  
Н.В.Югова  
Приказ № 245-у от «31» августа.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Арт-терапия»

Уровень программы: стартовый

Возраст: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Макушкина О.С.

Красноярск

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** общеобразовательная программа «Арт-терапия» социально-педагогической направленности, разработана для учреждений дополнительного образования и ориентирована на работу с детьми, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков.

### **Актуальность и практическая значимость**

Практика показывает, что современные обучающиеся нередко имеют неудовлетворительный уровень развития мелкой и крупной моторики. Это проявляется в неспособности проводить достаточно четкие и прямые линии при срисовывании образцов геометрических фигур, начертании образов животных, в неумении точно вырезать по контуру фигуры из бумаги, в плохой координации движений при беге, прыжках, общей двигательной неловкости и неуклюжести.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Психологически здоровый человек – это человек, жизнь которого полна смысла. Он не тревожный, лишён комплексов, не боится неудач, не агрессивный, оптимистичный, реально воспринимать действительность через все органы чувств.

Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

### **Связь программы с уже существующими по данному направлению деятельности.**

При разработке были изучены программы по сенсорике, направленные на коррекцию психоэмоциональной сферы «Жизненные навыки», «Планета эмоций», «Сказочная страна», «Я вижу мир», «Найди свою звезду», «Маленький принц», «Волшебный мир сенсорной комнаты», «Азбука настроения для младших школьников», «Цветной мир», «Арт-терапия в адаптации школьников младших классов», «Мир детства», «Мир цветов и чувств», а также программы по сенсорике, направленные на развитие

сенсомоторных процессов.

Программа сочетает в себе основные принципы, на которых строится работа по данным программам:

- деятельностный;
- онтогенетический;
- единство диагностики, коррекции и развития;
- общие дидактические принципы

Программа занятий определяется возрастными особенностями детей, особенностями их сенсомоторного, интеллектуального развития, потребностями в психологической коррекции.

Дополнительная общеобразовательная программа способствует развитию сенсомоторики, инициативы, творческой активности, воображения, формирует чувство самооценки и самодостаточности, укрепляет психофизическое и эмоциональное здоровье обучающихся.

**Отличительными особенностями**, новизной данной программы от уже существующих является включение в программу не только занятий на коррекцию психофизического и эмоционального состояния, но и на развитие зрительно-моторной координации, ориентировочных реакций, слуховых ориентировочных реакций, развития тактильных ощущений, общей и мелкой моторики.

### **Этапы реализации, обоснования и взаимосвязь программы**

1 этап. Первый год обучения включает в себя занятия, направленные на сенсомоторное развитие, а также знакомство с дыхательными, стимулирующими, релаксационными, кинезиологическими упражнениями, самомассажем, упражнения с мячом, игры на внимание, память, мышление с использованием оборудования сенсорной комнаты, которые будут использоваться на занятиях второго года обучения.

2 этап. Второй год обучения включает в себя занятия, направленные на коррекцию психоэмоциональной среды обучающихся, формирования чувства самооценки и самодостаточности, укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучающихся.

### **Формы и режим занятий.**

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 144 часа,

2 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий 1 года обучения - 30 минут.

Продолжительность занятий 2 года обучения - 45 минут.

Занятия осуществляются в форме групповых занятий, численность групп на первом году обучения – 10-15 человек, на втором году обучения – 12-15 человек. Групповая форма занятий позволяет педагогу построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

**Новизна** состоит в том, что в процессе познания ребенком каждого объекта, его свойств, качеств, признаков дается правильное многогранное представление об окружающей действительности, способствующее оптимизации психического развития ребенка и более эффективной социализации его в обществе.

**Цель программы:** развитие и совершенствование сенсомоторных процессов, сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучающихся через мультисенсорную среду.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной программы:

***Обучающие задачи:***

- обучение техникам релаксации, приёмам самомассажа, дыхательным, стимулирующим, глагодвигательным кинезиологическим упражнениям;
- формирование у детей представления о своих сенсорных возможностях;
- формирование адекватную самооценку, навыки стрессоустойчивого поведения;
- расширение знания об эмоциях;
- формирование коммуникативные умения;
- формирование восприятие цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- формирование пространственно-временных ориентировки;
- обогащение словарный запас детей на основе использования соответствующей терминологии;
- формирование представления о внешних свойствах предметов;
- знакомство с основными понятиями арт-психологии, методами и приемами арт-терапии;
- формирование представления о вербальном и невербальном общении;
- обучение способам вербального и невербального общения;
- применение методов и приемов арт-терапии;

***Воспитательные задачи:***

- формирование положительной мотивации;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;

- приобщение ребёнка к здоровому образу жизни.

***Развивающие задачи:***

- развитие тактильных и зрительных анализаторов;
- стимулирование воображения, образное мышление, коммуникативных навыков, интеллектуальных процессов;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы;
- развитие коммуникативной сферы;
- развитие психических процессов и моторики.

**Контроль 1 года обучения**

Карта прохождения образовательного маршрута включает в себя входящую диагностику, промежуточную и итоговую аттестацию.

Критерии оценивания:

1. Самостоятельность;
2. Умение работать в команде;
3. Слуховое ощущение;
4. Зрительное восприятие;
5. Творческий подход.

**Контроль 2 года обучения**

Карта прохождения образовательного маршрута включает в себя входящую диагностику, промежуточную и итоговую аттестацию.

Критерии оценивания:

1. Творческое самовыражение;
2. Вербальное общение;
3. Не вербальное общение;
4. Коммуникативные навыки.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Первый год обучения</b>				
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Входящая диагностика	-	2	2
3	Экскурсия в парк	-	2	2
4	Знакомство с волшебной комнатой	-	2	2
<b>Развитие и совершенствование общей (крупной) и ручной (мелкой) моторики</b>				
5	«Цветная мозайка»	1	1	2
6	«Волшебные пуговицы»	1	1	2
7	«Чудо лепка»	1	1	2
8	«Мой веселый звонкий мяч»	1	1	2
<b>Тактильно-двигательное восприятие</b>				
9	Конструирование из бумаги (оригами).	1	1	2
10	Рисование пальцами,	1	1	2
11	Рисование кусочком ваты,	1	1	2
12	Рисование бумажной «кисточкой».		2	2
13	Рисование мылом		2	2
14	Определи на ощупь,		2	2
15	«Найди нужное		2	2
16	Тактильная дорожка		2	2
17	Сортировка мелких предметов		2	2
<b>Кинестетическое и кинетическое развитие</b>				
18	Мимика (движения мышц лица),	1	1	2
19	Вокальная мимика»	1	1	2
20	Дыхательная гимнастика		2	2
21	Пространственный рисунок		2	2
<b>Ориентирование в схеме собственного тела</b>				
22	Правая и левая сторона тела.	1	1	2
23	Правая и левая сторона в пространстве	1	1	2
24	Восприятие формы	1	1	2

Восприятие формы, величины, цвета				
25	Восприятие величин	1	1	2
26	Восприятие цвета	1	1	2
Развитие зрительного восприятия				
27	Обводка по трафарету	1	1	2
28	Развития глазомера		2	2
29	Зрительно-моторная координация.		2	2
Восприятие особых свойств предметов на основе развития осязания, обоняния, вкусовых качеств, барических ощущений				
30	Органы чувств: глаза, уши, нос, рот, язык, поверхность тела	1	1	2
31	Вкусовые качества		2	2
32	Осязание. Обоняние		2	2
Восприятие целостного предмета				
33	Понятие целостного предмета	1	1	2
34	Восприятие целостного предмета	1	1	2
Развитие слухового восприятия.				
35	Промежуточная диагностика	-	2	2
36	Развитие слухового восприятия.	1	1	2
37	Тихий – громкий	1	1	2
38	Ритм, сила, долгота, высота	1	1	2
Восприятие пространственных отношений				
39	Восприятие пространственных отношений	1	1	2
40	Месторасположение предметов относительно друг друга	1	1	2
41	Ориентация в пространстве	1	1	2
Восприятие временных отношений				
42	Временные отношения	1	1	2
43	Временная терминология (потом, раньше, теперь, сейчас, до, после, быстро, медленно, скоро, долго и т.д.)	1	1	2
44	Временные интервалы: время (части) суток; неделю, месяц, год; времена года, их последовательность и основные признаки.		2	2
45	Определение течение времени (быстро, долго, часто, редко, вчера, сегодня, завтра, давно, недавно).		2	2
Стимулирующие упражнения				
46	Дыхательные упражнения		2	2
47	Глазодвигательные упражнения	-	2	2
48	Стимулирующие упражнения	-		2

Кинезиологические упражнения				
49	Кинезиологические упражнения	-		2
50	Релаксация. Релаксационные упражнения	1	1	2
Изучение и осознание возможностей своего тела				
51	Мимика лица		2	2
52	Расслабления мышц		2	2
53	Изучение и осознание возможностей своего тела	1	1	2
54	Тренировка навыка расслабления	1	1	2
55	Тренировка навыка напряжения		2	2
56	Координация движений	1	1	2
57	Точность движений	1	1	2
58	Быстрота движений		2	2
Комплексные занятия по сенсомоторике				
59	Комплексные занятия по сенсомоторике		2	2
60	Глазодвигательные упражнения		2	2
61	Дыхательные упражнения.		2	2
62	Развитие наблюдательности		2	2
63	Развитие внимания		2	2
64	Развитие творческого потенциала,		2	2
65	Самомассаж.		2	2
66	Развитие моторно-слуховой памяти		2	2
67	Развитие мышления		2	2
68	Развитие воображения		2	2
69	Развитие концентрации и распределения внимания		2	2
70	Развитие движений в пространстве		2	2
71	Развитие памяти		2	2
72	Развитие фантазии		2	2
Итого:		33	111	144

Второй год обучения				
№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Входящая диагностика	-	2	2
3	«Давайте познакомимся»	-	2	2
4	Арт-терапия	2	-	2
Сказкотерапия				
5	«Лесенка».	-	2	2
6	«Мой сказочный герой».		2	2
7	«Моя сказочная страна».		2	2

8	«Ручеек»		2	2
9	«Чего Я боюсь».		2	2
10	«Сказочные домики».		2	2
11	«Ветер дует на...».		2	2
12	«Добрым быть совсем не просто».		2	2
13	«Счастливый конец...»		2	2
Звуко- терапия				
14	Звуко- терапия	-	2	2
15	Музыкотерапия «Рисование под музыку».		2	2
Игротерапия				
16	«Угадайте, кто это?».	-	2	2
17	«Шалтай-болтай».		2	2
18	«Превращения».		2	2
19	«Кино».		2	2
20	«Корабль и ветер».		2	2
21	«Азбука страхов».		2	2
22	« Волшебные зеркала».		2	2
23	«Путаница».		2	2
24	«Комплименты».		2	2
25	«Я сильный – я слабый».		2	2
Цветотерапия				
26	Чувство цвета	-	2	2
27	Промежуточная диагностика	-	2	2
Песочная терапия				
28	Песчаная терапия	-	2	2
29	Игра в песочнице		2	2
30	Песочное чудо		2	2
Изотерапия				
31	Я рисую.....	-	2	2
32	Работа с цветной манкой.		2	2
33	«Моя радость».		2	2
34	«Радуемся вместе».		2	2
35	«Превращения»,		2	2
36	«Передай настроение»,.		2	2
37	«Я сердит...»,		2	2
38	«Гнев».		2	2
39	«Круг друзей»,		2	2
40	«О чем расскажет моя клякса?».		2	2
41	«Заколдуй и расколдуй».		2	2
Комплексные арт-терапевтические занятия				
42	«Песочный дождик».	-	2	2
43	«Сказка о песчаных человечках».		2	2
44	«Нарисованная сказка»		2	2

45	«Сказочный друг».		2	2
46	«Превращения»,		2	2
Эмоции				
47	«Волшебные очки»		2	2
48	Знакомство с миром эмоций	-	2	2
49	Эмоции и взаимопонимание	-	2	2
50	Разные настроения	-	2	2
51	«Рисуем хорошее настроение»	-	2	2
52	Эмоции: интерес, желание, любопытство.	-	2	2
53	Эмоции: гнев, злость, раздражение, обида, грусть, стыд, презрение.	-	2	2
54	Эмоции: страх, тревога, беспокойство, ужас, паника.	-	2	2
55	Эмоции: радость, удовольствие, удовлетворение, гордость	-	2	2
56	Путешествие в мир эмоций (обобщающее занятие)	-	2	2
57	Общение, способы взаимодействия	1	1	2
59	Жесты, мимика, пантомимика или общение без слов	-	2	2
60	Жесты, мимика, пантомимика или общение без слов		2	2
61	Жесты, мимика, пантомимика или общение без слов		2	2
62	Жесты, мимика, пантомимика или общение без слов		2	2
63	Приемы регуляции и саморегуляции	1	1	2
64	Приемы регуляции и саморегуляции		2	2
65	Учитесь улыбаться	-	2	2
66	Я среди людей	-	2	2
67	«Что такое хорошо?»	-	2	2
68	«Что такое плохо?»		2	2
69	Мое Счастье	-	2	2
70	Счастье во круг нас		2	2
73	Итоговая диагностика	-	2	2
74	Итоговое занятие.	-	2	2
		6	138	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### Тема 1. Вводное занятие (2 ч.)

### **Теоретическая часть:**

- Знакомство с понятиями «сенсорика», «сенсомоторика», «сенсорная комната», видами упражнений в сенсорике, с правилами и особенностями организаций занятий в сенсорной комнате.
- План работы творческого объединения на учебный год.  
Правила поведения на занятиях и режим работы.

### **Тема 2. Входящая диагностика (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

1. Оценка психомоторного развития (диагностические задания Н. И. Озерецкого, М. О. Гуревича).

**Оборудование и оснащение:** мячи, коробки спичек, счетные палочки разного цвета, листы белого цвета, простые карандаши, схемы для срисовывания простых геометрических фигур, букв, цифр с соблюдением пропорций, соотношения штрихов, фигуры для штриховки, расческа, зубная щетка, ластик, ложка, ключ, шар, куб, квадрат, треугольник, круг, прямоугольник.

### **Тема 3. Экскурсия в парк (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

- Сбор природного материала для сенсорной комнаты.

### **Тема 4. Знакомство с волшебной комнатой (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

- Игра «Приветствие».
- Тренинговое упражнение «Ласковое имя».
- Игра «Путешествие».
- Знакомство с оборудованием сенсорной комнаты.
- «Волшебный сундучок».
- Релаксация.

7. Рефлексия. Прощание с «веселками».

**Материалы и оборудование:** мордочки - «веселки», ноутбук, аудиозапись «Голоса леса», музыка для релаксации.

## **Раздел 1. Развитие и совершенствование общей (крупной) и ручной (мелкой) моторики (8 ч.)**

#### **Темы:**

- «Цветная мозайка»
- «Волшебные пуговицы»
- «Чудо лепка»
- «Мой веселый звонкий мяч»

#### **Теоретическая часть:**

- Развития и совершенствования общей (крупной) и ручной

(мелкой) моторики.

- Виды упражнений для развития и совершенствования общей (крупной) и ручной (мелкой) моторики: пальчиковая гимнастика, упражнения на сортировку бусинок, пуговиц и т.д., катание между ладонями деревянных, пластмассовых, резиновых мячей с шипами, работа с мелким конструктором, пазлами, мозаикой и др.

#### **Практическая часть:**

Игры и упражнения для развития общей моторики.

Игры и упражнения для развития мелкой моторики:

- Упражнения на развитие статической координации движений.

- Упражнения на развитие динамической координации движений.

- Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость.

- Упражнения на развитие координированных графических движений.

- Упражнения с предметами:

- Игры.

- Упражнения для расслабления рук.

#### **Оборудование и оснащение:**

- разнообразные мелкие предметы (пуговицы, бусинки, камешки, зерна, орешки, скрепки канцелярские, кнопки и др.) и различные коробки, банки, лотки для их раскладывания;

- свободные катушки для наматывания на них ниток, веревочек, проволочек;

- дощечки и игрушки-шнуровки «Чудо-пуговица» с множеством отверстий для сшивания и вышивания шнуром;

- различные виды застежек: крючки, пуговицы, шнурки, молнии, слипы;

- наборы веревочек и лент разной длины и толщины для завязывания и развязывания узлов, плетения косичек, завязывания бантов;

- наборы пластмассовых или деревянных палочек, разноцветные прищепки;

- различные виды мозаики, конструкторов, пазлы.

## **Раздел 2. Тактильно-двигательное восприятие (18 ч.)**

### **Темы:**

Конструирование из бумаги (оригами).

Рисование пальцами,

Рисование кусочком ваты,

Рисование бумажной «кисточкой».

Рисование мылом

Определи на ощупь,

Найди нужное

Тактильная дорожка

Сортировка мелких предметов

**Теоретическая часть:**

- Знакомство с понятием «тактильный». Орган осязания – рука.

- Виды деятельности, способствующие развитию тактильно-двигательных ощущений.

**Практическая часть:**

- Лепка из пластилина, соленого теста.

- Аппликация из разного материала (бумага, ткань, пух, вата, фольга).

- Конструирование из бумаги (оригами).

- Рисование пальцами, кусочком ваты, бумажной «кисточкой».

- Сортировка мелких предметов (камушки, пуговицы, желуди, бусинки, фишки, ракушки), разных по величине, форме, материалу.

- Пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж рук, использование массажных мячей-валиков.

- «Осязательные» ванны.

- Тактильная дорожка, резиновый коврик.

- Игры с цифрами и буквами из шершавой (бархатной, наждачной и др.) бумаги: «Определи на ощупь», «Найди нужную цифру (букву)», «Покажи цифру (букву)».

- Дидактические игры на развитие тактильной чувствительности.

**Оборудование и оснащение:** пластилин, соленое тесто, цветная бумага, различная крупа и семена, шашки, колпачки ручек, пуговицы, ластик, монеты, орехи, матрешки, цифры и буквы, вата, мех, ткань, бумага различной фактуры, кожа, дерево, пластмасса, металл спичечные коробки, сверху оклеенные различными материалами: вельветом, шерстью, бархатом, шелком, бумагой, линолеумом и др.; пластинки, оклеенные бархатом, наждачной бумагой, фольгой, вельветом, фланелью; различные предметы: стеклянный стакан, деревянный брусок, железная лопатка, пластмассовая бутылка, пушистая игрушка, кожаные перчатки, резиновый мяч, глиняная ваза и др.; геометрические фигуры, пуговицы, «Сенсорная тропа для ног», резиновый коврик, камушки, пуговицы, желуди, бусинки, фишки, ракушки, массажные мячи-валики, пух, вата, фольга.

### **Раздел 3. Кинестетическое и кинетическое развитие (8 ч.)**

#### **Темы:**

Мимика(движения мышц лица),  
Вокальная мимика»  
Дыхательная гимнастика  
Пространственный рисунок

#### **Теоретическая часть:**

- Кинестетические ощущения.
- Кинетика: мимика (движения мышц лица), пантомимика (движения всего тела), «вокальная мимика» (интонация, тембр, ритм и др.), пространственный рисунок (выразительность, сила проявления чувств, переживаний).
- Двигательное действие.

#### **Практическая часть:**

- Имитационные упражнения.
- Игры на восприятие предметов в движении.
- Двигательные упражнения.
- Игры на восприятие команды в движении.
- Игровые упражнения, помогающие расслабиться, снять мышечное напряжение.

• Упражнения на смену положения туловищ  
• Упражнения на развитие выразительности движений.  
• Овладению невербальными способами коммуникации детям помогут следующие упражнения:

- дыхательные: задувание свечи, выдувание мыльных пузырей и др.;

- на согласование дыхания с движениями рук, на изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения (под хлопки, под счет, под музыку);

- мимические и пантомимические упражнения.

Игры на восприятие роли в движении.

Ситуации в движении.

**Оборудование и оснащение:** коврики на каждого обучающегося, карточки со схематичным изображением движения или позы, аудиокассета с успокаивающей музыкой, музыкальный центр.

### **Раздел 4. Ориентирование в схеме собственного тела (4 ч.)**

#### **Темы:**

Правая и левая сторона тела.  
Правая и левая сторона в пространстве

#### **Теоретическая часть:**

- Схема тела. Правая и левая сторона тела.
- Направления пространства по отношению к себе.

#### **Практическая часть:**

Игры «Найди пару», «Пол, нос, потолок», задания на расположение составляющих тела, задания на ориентацию в строении собственного тела; упражнение «Проволочный человек», игры «Где право, где лево», «Найди игрушки», «Физкультурники», «Стоп – хлоп – раз», «Свистать всех наверх!»

**Оборудование и оснащение:** стимульный материал – варежки, шаблоны, карандаши, цветная бумага, карточки со схемами изображением человека, карточки, коробки с предметами, проволока, кусачки для проволоки, магнитофон, музыкальные композиции, карточки-схемы с изображением человечков, карточки с инструкциями, бубен.

### **Раздел 5. Восприятие формы, величины, цвета (6 ч)**

#### **Темы:**

- Восприятие формы
- Восприятие величин
- Восприятие цвета

#### **Теоретическая часть:**

- Представление о форме, величине и цвете предметов.

#### **Практическая часть:**

- Дидактические игры и упражнения для закрепления понятия формы.
- Дидактические игры и упражнения на закрепление понятия величины.

3. Дидактические игры и упражнения на закрепление понятия цвета.

**Оборудование и оснащение:** таблицы с изображением растений, тематические карточки, панно с аппликационным изображением петуха, изображения предметов разных цветов и их оттенков, цветные дуги разного цвета, карточки с изображениями контуров предметов и цветные карточки, разноцветные гирлянды, флажки разного цвета, палочки, карандаши, ленточки; сыпучие и жидкие вещества в разных бытовых сосудах (банка, бутылка, кувшин и др.), маленькая чашка, мензурка, ложка, цилиндры, модели геометрических фигур, картинка с изображением предметов, различные наборы из четырех геометрических фигур, рисунки каких геометрических фигур, карточки с изображением предметов: телевизор, дом, стол, люстра, торшер, кровать и др., 10 палочек разной длины, ромбы разного цвета и формы, разноцветные ленты разной длины, пирамидки, матрешки, разноцветные кружки, натуральные предметы: чашки, ведерки и др.; предметы, вырезанные

из картона: грибочки, морковки и др., бруски.

## **Раздел 6. Развитие зрительного восприятия (6 ч.)**

### **Темы:**

- Обводка по трафарету
- Развития глазомера
- Зрительно-моторная координация.

### **Теоретическая часть:**

- Представление о зрительном восприятии.
- Глазодвигательная система.

### **Практическая часть:**

1. Задания для развития зрительного восприятия, основанные на принципах постепенного усложнения.
2. Упражнения, способствующие развитию зрительного анализа и синтеза, произвольного зрительного внимания и запоминания.
3. Двигательные упражнения на развитие зрительно-моторной координации.
4. Специальные упражнения, связанные с обводкой по трафарету, силуэтным и контурным изображениям.
5. Упражнения для развития глазомера.
6. Дидактические игры и упражнения для развития зрительного восприятия.

**Оборудование и оснащение:** склеенный из спичечных коробков шкафчик с выдвигающимися ящичками, маленькие игрушки, кубики, фонарик, картинки с изображениями различных предметов, разрезанные по-разному, буквы алфавита, объемные предметы разного цвета, формы, величины, сюжетные картинки, геометрические фигуры, цифры игры «Летающие тарелки», «Летающие колпачки», «Дартс», «Кольцеброс», «Попади в цель», трафареты, силуэтные и контурные изображения, карточки с буквами (словами, цифрами, геометрическими фигурами и т.д., карточки с неправильными написаниями, фигуры, состоящие из элементов букв, геометрических фигур, контурные изображения предметов, геометрических фигур, цифр, букв, которые зашумлены, т.е. перечеркнуты линиями различной конфигурации, предметных изображения, внешне очень похожие друг на друга, но имеющие до 5-7 мелких отличий, изображения с недорисованными элементами, изображения предметов, геометрических фигур, буквы, цифры, выполненные в виде точек.

**Раздел 7. Восприятие особых свойств предметов на основе развития осязания, обоняния, вкусовых качеств, барических**

## **ощущений (6 ч.)**

### **Темы:**

Органы чувств: глаза, уши, нос, рот, язык, поверхность тела.  
Вкусовые качества.  
Осязание. Обоняние.

### **Теоретическая часть:**

- Органы чувств: глаза, уши, нос, рот, язык, поверхность тела.
- Осязание.
- Обоняние.
- Вкусовые качества.
- Барические ощущения.

### **Практическая часть:**

1. Дидактические игры на различия запахов предметов.
2. Дидактические игры для развития вкусовых ощущений.
3. Игры для восприятия температурных различий.
4. Дидактические игры на различение ощущений веса разных предметов.
5. Дидактические игры на развитие чувствительности.

**Оборудование и оснащение:** коробочки или баночки, наполненные остро пахнущими веществами, например кофе, какао, приправами, мылом, духами, цветами; картинки с изображением разных предметов и явлений (акварельные краски, еловая ветка, сильный дождь, дыня, кофе, огурец, мыло, шампунь, веточка земляники, цветущий ландыш и др.); картинкам с изображением предметов (книга, перо, камень, подушка, шляпа, лист бумаги, пуговица и др.); книга, карандаш, камень, лист бумаги, гантели, бумажная галка, воздушный шар, футбольный мяч, перышко, книга, гвоздь, семечко, банки, пипетки, ложки, четыре кувшина с водой, предметы с разной поверхностью, кусочки ткани, ножницы, бумага, 6 спичек, проволока.

## **Раздел 8. Восприятие целостного предмета (4 ч.)**

### **Темы:**

Понятие целостного предмета.  
Восприятие целостного предмета.

### **Практическая часть:**

Игра «Колумбово яйцо», «Мозаика», конструирование сложных форм, задание «Собери разрезанную фигуру», игра «Сложи орнамент», задание «Найди похожие предметы», «Дорисуй лес», упражнение «Определи форму», «Группировка», задание «Сделай по образцу», «Дорисуй лес», «Узнай предмет по описанию», игра «Узнай фигуру, предмет по контуру», «Что изменилось», «Найди по описанию», «Магазин», задание «Выполни по инструкции», «Делаем

гирлянду», игра «Угадай, к чему относится», задание «Разложи по инструкции», игра «Не ошибись!», дидактическая игра «Узнай по описанию».

**Оборудование и оснащение:** набор геометрических фигур, набор карточек, настольная игра «Колумбово яйцо», наборы геометрических фигур по количеству детей, карточки с заданиями, образцы изображений предметов, волшебный мешочек, мозаика, картины на обнаружение сходства и различия, проволока, канцелярские скрепки, счетные палочки, наборы геометрических фигур, различающихся по форме, цвету, размеру на каждого участника, технический конструктор, мелкие пазлы.

### **Тема. Промежуточная диагностика. (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

- Оценка владения сенсорными эталонами.

**Оборудование и оснащение:** иметь лист белой бумаги и цветные карандаши: красный, синий, зеленый, черный, коричневый, оранжевый, голубой, розовый. На листе бумаги с левой стороны должен быть нарисован квадрат размером 50х50 мм (правая сторона будет предназначена для рисунка).

### **Раздел 9. Развитие слухового восприятия (6 ч.)**

#### **Темы:**

Промежуточная диагностика  
Развитие слухового восприятия.  
Тихий – громкий  
Ритм, сила, долгота, высота

#### **Теоретическая часть:**

- Ритм, сила, долгота, высота, темп музыки, тихий – громкий, характер музыкальных произведений, слуховое восприятие и внимание, слухоречевая память и фонематический слух.

#### **Практическая часть:**

1. Упражнения, способствующие формированию чувства ритма.
2. Дидактические игры и упражнения для развития слухового восприятия.

**Оборудование и оснащение:** бубны по количеству детей, 8 карточек с полосками разной длины, аудиокассета с записью марша, вальса, польки, ширма, карандаши, бумага, платок, 2 мяча, по 30 кружков разного цвета каждому ребенку, рисунок пирамиды из квадратов, набор карточек, конверты с набором слогов, карточки с трехсложными словами, схемы-указатели, кукла, барабан, несколько коробочек, которые заполнены различными материалами (железными пробками, маленькими деревянными брусочками, камушками, монетками и др.), карточки с изображением

музыкальных инструментов или настоящие музыкальные инструменты, аудиокассета или диск с записью музыкальных инструментов.

## **Раздел 10. Восприятие пространственных отношений (6 ч.)**

### **Тема:**

Восприятие пространственных отношений  
Месторасположение предметов относительно друг друга  
Ориентация в пространстве

### **Теоретическая часть:**

- Пространственная ориентировка.
- Месторасположение предметов относительно друг друга.
- Ориентация в пространстве листа и на поверхности парты.

В первую очередь детям даются понятия о разных сторонах, углах и частях листа, идет обучение ориентировке на плоскости листа.

### **Практическая часть:**

1. Дидактические игры и упражнения на развитие ориентировки в пространстве.
2. Графические диктанты.

**Оборудование и оснащение:** карточки с заданиями, карточки с инструкциями, фланелеграф, разрезные картинки, листы бумаги, карандаши, набор предметов, геометрические фигуры, образцы-карточки, наборы счетных палочек, платок, картинки с изображением разных видов транспорта 10 мелких предметов, карточки с заданиями, предметы игровой мебели, макет кукольной комнаты, план комнаты, кружки трех цветов, бумажная мебель.

## **Раздел 11. Восприятие временных отношений (8 ч.)**

### **Темы:**

Временные отношения

Временная терминология (потом, раньше, теперь, сейчас, до, после, быстро, медленно, скоро, долго и т.д.)

Временные интервалы: время (части) суток; неделю, месяц, год; времена года, их последовательность и основные признаки.

Определение течение времени (быстро, долго, часто, редко, вчера, сегодня, завтра, давно, недавно).

### **Теоретическая часть:**

- Временные представления и понятия.
- Временная терминология (*потом, раньше, теперь, сейчас, до, после, быстро, медленно, скоро, долго* и т.д.)
- Временные интервалы: время (части) суток; неделю, месяц, год; времена года, их последовательность и основные признаки.

- Измерение времени по часам с точностью до минуты и секунды.

- Определение течение времени (*быстро, долго, часто, редко, вчера, сегодня, завтра, давно, недавно*).

**Практическая часть:**

1. Дидактические игры и упражнения на формирование временных представлений.

**Оборудование и оснащение:** таблички с надписями: 1 год, 7 лет, 30 лет, 70 лет и др., иллюстрации, связанные с временами года, иллюстрации деятельности людей в разные части суток, карточка с цветным изображением деревьев в разное время года, круг, разделенный на 7 частей – дней недели, набор карточек с цифрами от 1 до 7 по количеству обучающихся, таблички с названиями дней недели, картинки, изображающие деятельность людей, карточки с изображением цвета неба и положением солнца в различные части суток, квадратики четырех цветов, мяч, игровое поле, фишки, раскраски, карандаши по количеству участников, бубен, листы бумаги, шаблоны круга, цветные заготовки, цветные знаки, модель суток, листы А4 по количеству участников, модели суток, цветные карточки, макет недели, сюжетные картинки с изображением частей суток, картинки со схематическим изображением дней недели, условные обозначения дней недели, звездочки, карточки с названием недель, календарь, символы с изображением времен года, плакаты по теме «Зима», карточки для упражнений, ручки, мячи иллюстрации пейзажей, картинно-графический план, предметные картинки, тетради, тексты по теме «Осень», разрезанные картины, плакат «Времена года», предметные картинки, картинки с изображением природных явлений в разное время суток, разрезанные сюжетные картинки с изображением времен года по количеству участников, репродукции картин с изображением зимней природы, аудиозапись, оборудование для рисования, счетные палочки, картинки с изображением месяцев, схематические изображения, тексты по теме «Лето», карточки со снежинками.

**Раздел 12. Упражнения (6 ч.)**

**Тема.** Дыхательные упражнения (2ч.)

**Теоретическая часть:**

1. Понятие о дыхательных упражнениях.
2. Методика выполнения дыхательных упражнений.

**Практическая часть:**

Обучение техники выполнения дыхательных упражнений

**Тема.** Глазодвигательные упражнения (2ч.)

**Теоретическая часть:**

1. Понятие о глазодвигательных упражнениях.
2. Методика выполнения глазодвигательных упражнений.

### **Практическая часть:**

Обучение техники выполнения глазодвигательных упражнений.

**Тема** Стимулирующие упражнения (2 ч.)

### **Теоретическая часть:**

1. Понятие о стимулирующих упражнениях.
2. Методика выполнения стимулирующих упражнений.

### **Практическая часть:**

1. Обучение техники выполнения стимулирующих упражнений.

## **Раздел 13. Кинезиологические упражнения (4 ч.)**

### **Темы:**

Кинезиологические упражнения

Релаксация. Релаксационные упражнения

### **Теоретическая часть:**

1. Понятие о кинезиологических упражнениях.
2. Методика выполнения кинезиологических упражнений.

### **Практическая часть:**

1. Обучение техники выполнения кинезиологических упражнений.

## **Раздел 14. Изучение и осознание возможностей своего тела**

### **Темы:**

Мимика лица

Расслабления мышц

Изучение и осознание возможностей своего тела

Тренировка навыка расслабления

Тренировка навыка напряжения

Координация движений

Точность движений

Быстрота движений

### **Теоретическая часть:**

1. Тренинг ощущений. Тренировка навыка расслабления и напряжения.
2. Приёмы 4-х фазного диафрагментального дыхания  
Соединение дыхания с движениями.
3. Координация, быстрота и точность движений.  
Пластичность и ловкость движений  
Согласованность движений различных частей тела.

### **Практическая часть:**

1. Упражнения «Легкое перышко», «Руки соседа», «Угадай,

что внутри». Растяжки «подвески», «Лучики», «Дерево», «Половинка», «Звезда», игра «Объятие».; релаксация «потянулись – сломались», функциональное упражнение «Танцы-противоположности».

2. Показ приемов 4-х фазного диафрагментального дыхания: «Тренировка дыхания. Показ этапов правильного дыхания. Соединение дыхания с движениями. Комплексы дыхательных упражнений».

3. Игра «Не ошибись!», задание «Выполни по инструкции», подвижная игра «Расставь посты». Упражнение с мячиками. Подвижная игра «Руки – ноги», задание «Сделай как я», «Выполни по инструкции». Комплексы кинезиологических упражнений.

**Оборудование и оснащение:** перышко, 25 мелких предметов, коврики по количеству детей, мячики, шары, карточки с фразами, листы бумаги, музыкальное сопровождение, мешочек, бубен, карточки с инструкциями, кегли, дорожки, мячи, скакалки, набор картинок с заданиями.

## **Раздел 15. Комплексные занятия по сенсомоторике**

### **Темы:**

Комплексные занятия по сенсомоторике

Глазодвигательные упражнения

Дыхательные упражнения.

Развитие наблюдательности

Развитие внимания

Развитие творческого потенциала,

Самомассаж.

Развитие моторно-слуховой памяти

Развитие мышления

Развитие воображения

Развитие концентрации и распределения внимания

Развитие движений в пространстве

Развитие памяти

Развитие фантазии

Развитие наблюдательности

Итоговая диагностика

### **Практическая часть:**

- Глазодвигательные упражнения.
- Дыхательные упражнения.
- Кинезиологические упражнения.
- Упражнения с мячами.
- Массаж, самомассаж.
- Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.

- Игры и упражнения на развитие наблюдательности, внимания, моторно-слуховой памяти, воображения, творческого мышления, координации движений в пространстве, памяти, концентрации и распределения внимания,
- Релаксационные упражнения.

### **Тема. Итоговая диагностика**

#### **Практическая часть:**

- Исследование сенсомоторного развития обучающихся.
- Подведение итогов по реализации программы в учебном году.
- Чаепитие.

**Оборудование и оснащение:** квадраты разных цветов, картинки с изображением предметов соответствующих квадратам цветов; квадраты основных цветов (желтый, красный, зеленый, синий, белый, черный) и их оттенков; контурные изображения предметов – ножницы, крокодил, гриб, чашка, дом; альбом оптических проб; изображения предметов без существенных деталей (слон без хобота, белочка без пушистого хвоста, заяц без длинных ушей, чашка без ручки и др.); набор карточек с буквами и цифрами; карточки с правильно и неправильно написанными буквами/цифрами; карточки с недописанными буквами и цифрами; карточки с перечёркнутыми различными линиями – горизонтальными, вертикальными, волнистыми – буквами и цифрами; серия карточек с изображением графически сходных букв; карточки с образцом рисунка, лист бумаги и ручка; карточка с образцом узора («крыша» – «башня»), лист бумаги, ручка; счетные палочки;

## **2 год обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие (2 ч.)**

#### **Теоретическая часть:**

1. План работы творческого объединения на учебный год.
- Правила поведения на занятиях и режим работы.
2. Знакомство с оборудованием сенсорной комнаты.
  3. Инструктаж по технике безопасности.

### **Тема 2. Входящая диагностика (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

1. [Невербальная диагностика эмоциональных состояний \(А.О.Прохоров\).](#)

**Оборудование и оснащение:** лист белой бумаги и цветные карандаши: красный, синий, зеленый, черный, коричневый, оранжевый, голубой, розовый. На листе бумаги с левой стороны должен быть нарисован квадрат размером 50х50 мм (правая сторона будет предназначена для рисунка).

### **Тема 3. «Давайте познакомимся» (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

- Ритуал приветствия.
- 2. Выполнение коррекционных упражнений:
  - растяжка «Половинка»;
  - дыхательное упражнение;
  - глагодвигательное упражнение;
  - упражнения для развития мелкой моторики рук;
  - функциональные упражнения;
  - релаксационные упражнения
  - когнитивные упражнения;
  - коммуникативное упражнение «Головомяч».
- 3. Ритуал прощания.

**Оборудование и оснащение:** стулья по количеству обучающихся, музыкальный центр, музыка «Шум океанского прибоя», мячи.

### **Тема 4. Арт-терапия (2 ч.)**

#### **Теоретическая часть:**

1. Знакомство с арт-терапией. Основные методы и приемы арт-терапии.
2. Влияние арт-терапии на психоэмоциональное и физическое состояние человека.

### **Раздел 1. Сказкотерапия (18 ч.)**

Тема: «Лесенка»

1. Диагностика самооценки «Лесенка».
2. Упражнения для первичного знакомства. «Мой сказочный герой».
3. Выработка ритуала приветствия и правил группы: называть друг друга по имени, не обзывать, не драться, не толкаться.
4. Упражнения на создание атмосферы доброжелательности и соучастия: «Привет! Ты мне нравишься!», «Сочиняем сказку», «Шустрики – мямки», «Ручеек по выбору».
5. Рефлексия. «Сказочные дома».

**Оборудование и оснащение:**

медальоны с изображением сказочных героев, магнитофон, кассета с записью веселой и грустной Музыки, для каждого ребенка лист бумаги с изображением домика и грустные и веселые «лица».

Тема: «Мой сказочный герой»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Встреча эмоций».
3. Упражнение «Сказочные герои».
4. Чтение сказки «Сказка про Чебурашку».
5. Беседа.
6. Упражнение «Чего Я боюсь».
7. Упражнение «Мы хорошие».
8. Рефлексия. «Сказочные домики».

**Оборудование и оснащение:**

карточки с изображением эмоций, плакат для игры «Сказочные герои», бумага, карандаши, ножницы, текст сказки «Сказка про Чебурашку».

Тема: «Моя сказочная страна»

1. Приветствие. 2. Релаксация «Здравствуй Я, мой любимый».
3. Чтение сказки «Гадкий утенок». Обучающиеся удобно рассаживаются на полу, и руководитель читает им сказку.
4. Беседа.
5. Упражнение «Это я теперь!».
6. Упражнение «Веселая зарядка».
7. Рефлексия «Сказочные домики».

**Оборудование и оснащение:**

магнитофон и кассета с музыкой для релаксации, бумага и карандаши, карточки для игры «Какой я. Выбери», тюбики губной помады, тексты сказок Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок», Ш. Перро «Золушка».

Тема: «Ручеек»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Какой Я. Выбери».
3. Чтение сказки «Золушка».
4. Беседа.
5. Упражнение «Хвасталки».
6. Упражнение «Дизайнеры».
7. Рефлексия. «Сказочные домики».

**Оборудование и оснащение:**

магнитофон и кассета с музыкой для релаксации, бумага и карандаши, карточки для игры «Какой я. Выбери», тюбики губной помады, тексты сказок Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок», Ш. Перро «Золушка».

Тема: «Чего Я боюсь»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Рыбаки и рыбки».
3. Чтение сказки «Сказка о маленьком ежике».
4. Беседа.
5. Упражнение «Цветик-семицветик».
6. Упражнение «Кораблик».
7. Рефлексия «Сказочные домики».

**Оборудование и оснащение:**

тексты сказок «Сказка о маленьком ежике», Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок», «Дикме лебеди», серединки и лепестки «цветика-семицветика», бумага и карандаши, одеяло.

Тема: «Сказочные домики»

1. Приветствие.
2. Диагностика самооценки «Лесенка».
3. «Мышь в мышеловке».
4. Чтение сказки Андерсена «Дюймовочка».
5. Беседа.
6. Упражнение «Назови свои сильные стороны».
7. Упражнение «Сказка».
8. Упражнение «Соломинка на ветру».
9. Рефлексия «Сказочные домики».

**Оборудование и оснащение:**

тексты сказок «Сказка о маленьком ежике», Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок», «Дикме лебеди», серединки и лепестки «цветика-семицветика», бумага и карандаши, одеяло.

Тема: «Ветер дует на...»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Дракон».
3. Чтение сказки Андерсена «Дикие лебеди».
4. Беседа.
5. Групповой рисунок «Как мы боремся с трудностями».
6. Упражнение «Закончи предложение».
7. Упражнение «Паровозик».
8. Рефлексия. «Сказочные домики».

**Оборудование и оснащение:**

тексты сказок «Сказка о маленьком ежике», Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок», «Дикме лебеди», серединки и лепестки «цветика-семицветика», бумага и карандаши, одеяло.

Тема: «Добрым быть совсем не просто».

1. Приветствие.
2. Слушание песенки Шаинского «Добрым быть совсем не просто».
3. Упражнение «Говорят не только слова».
4. Чтение сказки «Заяц с рюкзаком».
5. Беседа.
6. Игра «Подушечные бои».
7. Упражнение «Ругаемся овощами».
8. Игра «Разыгрывание ситуации».
9. Рефлексия. «Сказочные домики».

**Оборудование и оснащение:**

текст сказки «Заяц с рюкзаком», магнитофон, аудиозапись песни Шаинского «Добрым быть совсем не просто», небольшие подушки.

Тема: «Счастливей конец...»

1. Приветствие.
2. Упражнение «Ветер дует на...».
3. Чтение русской народной сказки «Зимовье зверей».
4. Беседа.
5. Упражнение «Рукавички».
6. Упражнение «Строим цифры».
7. Рефлексия. «Сказочные домики».

### **Оборудование и оснащение:**

текст сказки «Зимовье зверей», карточки с изображением цифр, рукавички из бумаги, магнитофон, диск с веселыми детскими мелодиями.

## **Раздел 2. Звуко- и музыкотерапия. (4 ч.)**

### **Темы:**

Звуко- терапия

Музыкотерапия «Рисование под музыку».

### **Практическая часть:**

- Игры на дыхание.
- Игра «Ассоциации».
- Игра «Рисование под музыку».
- Игра «Угадай эмоцию».
- Игра «Музыкальное общение».
- Игра «Авторская песня».
- Прослушивание: «Аве Мария», Баха-Гуно, «Голубой Дунай», Штрауса-мл. (установление контакта)
  - Звукоподражание и подпевание.
  - Пальчиковые и жестовые игры.
  - Игры; игровой массаж; подвижные игры.
  - Упражнения, развивающие чувство ритма.
  - Игры и задания на развитие координации движений и мелкой моторики.
    - Практическое задание: «Танец пяти движений»:
    - Практическое задание: «Моё настроение».
    - Тонирование.

**Оборудование и оснащение:** детские музыкальные инструменты, аудиозаписи с классической музыкой, цветные карандаши, альбомные листы, аудиозаписи с музыкой, музыкальный центр.

## **Раздел 3. Игротерапия. (20 ч.)**

**Тема:** «Угадайте, кто это?»

- Упражнение «Знакомство».
- Игра «Угадайте, кто это?».
- 3. Упражнение «Послушай».
- Мимическая гимнастика.
- Игра «Рыбалка».
- Игра «Театр зверей».
- Упражнение «Мои эмоции».
- Ролевая гимнастика.
- Игра «Сиамские близнецы».
- Игра «Сотворение чуда».
- Игра «Сочиняем историю».
- Упражнение «Танец».
- Игра «Тропинка».
- «Ритуал прощания».

**Тема:** «Шалтай-болтай»

- Упражнение «Ритуал приветствия».
- Разминка: упражнение «Шалтай-болтай».
- Упражнение «Счет».
- Упражнение « Узнай по голосу».
- Упражнение « Моё имя».
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Тема:** «Превращения»

- Упражнение «Ритуал приветствия».
- Разминка: «Смена ритмов».
- Упражнение «Превращения».
- Упражнение « На что похоже моё настроение?».
- Упражнение « Закончи предложение».
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Тема:** «Кино»

- Упражнение «Ритуал приветствия».
- Разминка: Упражнение «Ревущий мотор».
- Упражнение «Ассоциации с фруктами».
- Упражнение «Кино».
- Упражнение «Волшебный стул».
- Упражнение « Ласковый мелок».
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Тема: «Корабль и ветер»**

- Упражнение: «Ритуал приветствия».
- Разминка: упражнение «Корабль и ветер».
- Упражнение «Ассоциации с временами года».
- Рисование школьных страхов.
- Упражнение «Спрятанные проблемы».
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Тема: «Азбука страхов»**

- Разминка: «Смена ритмов».
- Упражнение «Ритуал приветствия».
- Упражнение «Ассоциации с одеждой».
- Упражнение «Азбука страхов».
- Упражнение «Страшная сказка по кругу».
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Тема: « Волшебные зеркала»**

- Упражнение «Ритуал приветствия».
- Разминка: упражнение «Шалтай-болтай».
- Упражнение «Угадай, где я».
- Упражнение «Школа для животных».
- Упражнение «Неопределённые фигуры».
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Тема: «Путаница»**

- Упражнение «Ритуал приветствия».
- Разминка: упражнение «Корабль и ветер».
- Упражнение «Конкурс боюсек».
- Упражнение «Принц и принцесса».
- Рисование на тему « Волшебные зеркала».
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Тема: «Комплименты»**

- Упражнение: «Ритуал приветствия».
- Разминка: Упражнение «Ревущий мотор».
- Упражнение «Ассоциации с временами года».
- Упражнение «Путаница».
- Упражнение «Кораблик».

- Упражнение «Волшебники».
- Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Тема:** «Я сильный – я слабый»

- Упражнение: «Ритуал приветствия».
- Разминка: «Смена ритмов».
- Упражнение «Комплименты».
- Упражнение «Я сильный – я слабый».
- Упражнение «Солнышко».
- Рефлексия
- Ритуал прощания.

**Оборудование и оснащение:** карточки с изображением зверей, перевязочный бинт, большой лист бумаги, восковые мелки, «волшебные палочки» – карандаши, магнитофон, диск с веселой танцевальной музыкой, листы формата А 4 на каждого участника, стулья по количеству участников, мяч, цветные карандаши.

#### **Раздел 4. Цветотерапия (4 ч.)**

**Темы:**

Чувство цвета

**Теоретическая часть:**

- Знакомство с цветотерапией.
- Цвет и характер.
- Воздействие цвета на человека.
- Применение цвета на практике.
- Энергия цвета.
- Исследование цветов учеными.
- «Мягкая» гармонизация здоровья.

**Тема:** Промежуточная диагностика

**Практическая часть:**

1. Методика диагностики психоэмоционального состояния.

**Оборудование и оснащение:** восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

#### **Раздел: Песочная терапия (6 ч.)**

**Тема :** Песчаная терапия

• Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия: прикоснись ладошкой; погладь по плечу; поздоровайся улыбкой; скажи приятные слова всем детям;

воздушный поцелуй и др.) «От чистого сердца, с любовью – здравствуйте!».

- Создание доверительной обстановки. Упражнение «Знакомство». Правило: подружись с песком.

- Актуализация визуальных, кинестетических ощущений. Упражнения «Здравствуй, песок», «Песочный дождик», «Песочный ветер».

- Индивидуальная работа с песком и мелкими игрушками.
- Этап вербализации: «Сказка о том, как мы подружились...».

- Ритуал окончания занятия – «Похвали себя за работу».

### **Тема: Игра в песочнице**

- Ритуал начала занятия (улыбнись всем ребятам, пожелай хорошего настроения).

- Создание доверительной обстановки. Пальчиковая гимнастика.

- Актуализация визуальных, кинестетических ощущений. Упражнения «Здравствуй, песок», «Необыкновенные следы», «Узоры на песке».

- Индивидуальная работа с песком и «бросовым» материалом (пуговицы, бусинки, трафареты и др.).

- Этап вербализации: «Песочный круг» (использование техники активного воображения).

- Ритуал окончания занятия – рефлексия.

### **Тема: Песочное чудо**

- Ритуал начала занятия. «Здороваемся пальчиками, локтями, спинками».

- Создание доверительной обстановки: Упражнение «Кричалки», «Песочный дождик».

- Актуализация визуальных, кинестетических ощущений. Приход песчаного человечка, «Здравствуй, песок», «Игры волшебника», «Секретное задание кротов».

- Индивидуальная работа с песком и мелкими игрушками: «Песочные прятки», «Кто спрятался».

- Этап вербализации: «Сказка о песчаных человечках».

- Ритуал окончания занятия – рефлексия. «Выставка песчаных человечков».

**Оборудование и оснащение:** песочница, пульверизаторы, мелкие игрушки, кисточки,

**Раздел: Изотерапия (22 ч.)**

**Темы: Я рисую.....**

- Ритуал начала занятия «Круг».
- Создание доверительной обстановки: Упражнение «Знакомство» (о чем расскажет цвет?).
- Актуализация визуальных, кинестетических ощущений. Упражнения «Игры волшебника», «Краски моего настроения», проговаривание своих чувств.
- Индивидуальная работа с цветной манкой.
- Этап вербализации: «Моя радость!».
- Ритуал окончания занятия – «Радуемся вместе!».

**Тема: Работа с цветной манкой.**

- Ритуал начала занятия «Круг».
- Создание доверительной обстановки: упражнения «Знакомство», «Волшебные краски».
- Актуализация визуальных, кинестетических ощущений. Упражнения «Игры волшебника», «Краски моего настроения».
- Индивидуальная работа с цветной манкой «Сказочный друг».
- Коллективная работа с цветной манкой «Полянка для сказочных друзей».
- Этап вербализации: «Нарисованная сказка» (метод преобразования).
- Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях.

**Тема: «Моя радость».**

- Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).
- Создание доверительной обстановки: упражнения «Передай настроение», «Превращения», «Пугалки».
- Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Упражнения «Волшебные очки», «Пугающая музыка», «Краски страха».
- Индивидуальная работа с масками.
- Этап вербализации: сублимация страха, игры с масками, проговаривание чувств.
- Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях.

**Тема: «Радуемся вместе».**

- Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).
- Создание доверительной обстановки: упражнения «Передай настроение», «Веселые и грустные гномики».

- Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Упражнения «Волшебные капельки», «Краски музыки», «Краски грусти».
- Индивидуальная работа «О чем расскажет моя клякса?».
- Этап вербализации: проговаривание чувств, создание волшебства «Сказка моей кляксы».
- Ритуал окончания занятия – оформление работ для выставки.

### **Тема: «Превращения»**

- Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).
- Создание доверительной обстановки: упражнения «Волшебная палочка», «Кричалки».
- Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
- Упражнения «Волшебные очки», «Превращения», «Шляпа героя».
- Индивидуальная работа: «Я в волшебном зеркале».
- Этап вербализации: метод личностной перспективы, рассказ о себе.
- Ритуал окончания занятия – рефлексия

### **Тема: «Передай настроение»**

- Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).
- Создание доверительной обстановки: упражнения «Круг друзей», «Гусеница».
- Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Упражнения «Танцы-противоположности», «Передай настроение», «Музыка и движения радости», «Краски радости».
- Работа в парах «Повтори движение».
- Индивидуальная работа: лепка (соленое тесто).
- Этап вербализации: метод вербальной и невербальной коммуникации.
- Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях

### **Тема: «Я сердит...»**

- Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).

- Создание доверительной обстановки: упражнения «Перо феи», «Гусеница».
- Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Упражнения «Танцы-противоположности», «Передай настроение движением», этюды «Я сердит...», «Гнев».
- Индивидуальная работа: лепка (соленое тесто).
- Этап вербализации: метод вербальной и невербальной коммуникации, преобразования гнева, создание волшебства.
- Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях

### **Тема: «Гнев»**

Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия в кругу).

- Релаксация: «Мы волшебники».
- Актуализация визуальных, аудиальных ощущений. Методы активного воображения: «Воображаемое путешествие», «Заколдуй и расколдуй».
- Индивидуальная работа: создание волшебного мира.
- Этап вербализации: сказка о моем волшебном мире.
- Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях.

### **Тема: «Круг друзей»**

Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия в кругу).

- Релаксация: «Самое лучшее место».
- Актуализация визуальных, аудиальных ощущений. Методы активного воображения: «Воображаемое путешествие», «Волшебные краски».
- Индивидуальная работа: создание цветочного волшебного мира.
- Этап вербализации: сказка о цветочном волшебном мире.
- Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях

### **Тема: «О чем расскажет моя клякса?»**

Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).

- Актуализация визуальных, аудиальных, ощущений.
- Создание монотипии: игры с красками, волшебные заклинания.
- Конкретизация увиденного образа, придумывание названия.
- Этап вербализации: использование техники активного воображения, метода личностной перспективы, вербальной и

невербальной коммуникации.

- Рефлексивный анализ: рассказ об ощущениях, оформление работ для выставки.
- Ритуал окончания занятия.

### **Тема: «Заколдуй и расколдуй»**

- Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия).
- Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
- Создание фона для коллажа.
- Свободное творчество.
- Этап вербализации (вербальные и невербальные коммуникации).
- Рефлексивный анализ.
- Ритуал окончания занятия.

**Оборудование и оснащение:** цветное соленое тесто или пластилин, салфетки, цветная манка (8 цветов М. Люшера: серый, темно-синий, сине-зеленый, красно-желтый, желто-красный, красно-синий или фиолетовый, коричневый, черный), краски, кисточки, ведро с водой, непроливайки, клеенки, листы бумаги формата А 4, альбомные листы, аудиокассета с быстрой и медленной музыкой, магнитофон, бумага большого формата обойная бумага, ножницы, клей ПВА, составляющие для коллажа.

## **Раздел. Комплексные арт-терапевтические занятия. (10 ч.)**

### **Тема: «Песочный дождик»**

«Рисуем настроение».

1. Игра «Поздороваемся коленками (ладошками и пр.)».
2. Графическое задание «Лучи солнца»
3. Упражнение в парах «Портрет на полу»
4. Диагностическое задание «Цвета настроений»

### **Оборудование и оснащение:**

гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода; цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры; ватман А3; школьный мел; заготовка силуэта человека, нарисованная на ватмане формата А2 (по числу детей); пиктограммы эмоций (на карточках и в виде вырезанных кружков).

**Тема: «Сказка о песчаных человечках»**

«День рождения газетного человека».

1. Задание на конструирование «Сделай Газетного человечка».

2. Задания на снятие напряжения «Фейерверк»

3. Задание «Поздравления с днем рождения»

**Оборудование и оснащение:**

много-много газет; скотч, ножницы; бумага А3; цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры; коктейльные соломинки.

**Тема: «Нарисованная сказка»**

«Дракончики».

1. Задание на перевоплощение, снятие эмоционального напряжения «Превращение в дракончиков».

2. Задание для совместного выполнения «Дома дракончиков».

3. Задание на создание ситуации успеха «Друзья дракончиков».

**Оборудование и оснащение:**

гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода; детский крем или молочко, вата, зеркала; цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры; 1–2 листа ватмана А1; степлер, картонные геометрические фигурки (5–6 см) для конструирования.

**Тема: «Сказочный друг».**

«Необитаемый остров».

1. Графическое задание «Волны».

2. Задание для совместного выполнения «Остров».

3. Задание на создание ситуации успеха «Украсть остров».

**Оборудование и оснащение:**

гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода; цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры; лист А3 для штриховки; листы А5, согнутые пополам (много); ватман А1; игрушечный паук; старые газеты (много); песочница.

**Тема: «Превращения»**

«Слушаем дождь».

1. Упражнение «Слушаем дождь».

2. Упражнение «Дождь прошел и тучи рассеялись»

3. Упражнение «Рисуем свое настроение в разную погоду».

4. Упражнение «Подарим друг другу улыбку».

**Оборудование и оснащение:**

различные изобразительные средства; ватманы А3 с нарисованной окружностью (по числу детей); детские и

подростковые журналы; клей, ножницы, бумага.

### **Раздел 13. Эмоции**

#### **Тема:**

«Волшебные очки»

#### **Тема: «Знакомство с миром эмоций»**

1. Упражнение «расскажи об эмоциях».
2. Сказка «Путешествие в страну настроения».
3. Общий рисунок «Страна настроения».
4. Упражнение «Шалтай-болтай».

**Оборудование и оснащение:** карточки с названиями основных эмоций, цветная коробочка, лист ватмана, лист А2, средства для рисования, маркер.

#### **Тема 14. Тема: «Эмоции и взаимопонимание»**

##### **Теоретическая часть:**

1. Знакомство с гномами-настроениями.
2. Знакомство с пиктограммами, изображающими схематично эмоциональное состояние.

##### **Практическая часть:**

1. Мимическая гимнастика.
2. Задание «Угадай эмоцию».
3. Игра «Угадай настроение».
4. Упражнение на релаксацию «Майские жуки».

**Оборудование и оснащение:** плакат «Гномы-настроения», пиктограммы основных эмоциональных состояний, карточки с заданиями.

#### **Тема 15. «Разные настроения». (2 ч.)**

##### **Теоретическая часть:**

1. Что такое настроение?
2. Причины изменения настроения.
3. Способы изменения настроения.

##### **Практическая часть:**

1. Мимическая гимнастика.
2. Дневник настроения.
3. Упражнение «Мысли и настроение».
4. Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».

**Оборудование и оснащение:** карточки, изображающие три настроения «чистое», «блестящее», «темное»; плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».

#### **Тема 16. «Рисуем хорошее настроение»**

### **Практическая часть:**

1. Упражнение «Приветствие».
2. Диагностическое задание «Два солнышка».
3. Графическое задание "Лучи солнца" (рисование цветными карандашами).
4. Арт-упражнение «Раскрась человечка» (рисование гуашевыми красками).
5. Релаксация «Чудесная полянка» с музыкальным сопровождением «Летний вечер».
6. Арт-упражнение «Цветок» рисование гуашью кистью руки.
  - 1) Пальчиковая гимнастика.
  - 2) Способ рисования: (прижать части кисти руки с нанесенной краской к листу бумаги):  
Согнутый кулачок – бутон цветка,  
Ребро ладони – стебель цветка,  
Ладонь – листики.

**Оборудование и оснащение:** музыкальное сопровождение для релаксации, листы бумаги формата А4, краски (гуашь), кисти, салфетки, цветные карандаши, вырезанные из бумаги человечки.

### **Тема 17. Эмоции: интерес, желание, любопытство**

#### **Практическая часть:**

1. Клубочек «Комплементы».
3. Психогимнастика.
4. Упражнение: «Сказка о желаниях буквы Ж».
4. Упражнение «Рисунок по кругу».
5. Этюд «Доброе животное».

**Оборудование и оснащение:** лист бумаги, лист ватмана, средства для рисования, маркер.

### **Тема 18. Эмоции: гнев, злость, раздражение, обида, грусть, стыд, презрение**

#### **Практическая часть:**

1. Упражнение «Мое настроение».
3. Упражнение: Сказка о том, как Д попала в страну Драки».
4. Упражнение: «Вылепи жителя «Страны Драки»
5. Упражнение «Измени жителя «Страны Драк»».
6. Упражнение «Новая страна».

**Оборудование и оснащение:** пластилин, стеки, дощечки.

### **Тема 19. Эмоции: страх, тревога, беспокойство, ужас, паника**

#### **Практическая часть:**

1. Упражнение «Поздороваемся локотками, ладошками....».
- 3 Упражнение. Сказка «Темноландия».

4. Упражнение: «Нарисуй страх».
5. Упражнение: «Измени рисунок».
6. Упражнение «Путешествие на облаке».

**Оборудование и оснащение:** листы бумаги, средства для рисования.

## **Тема 20. Эмоции: радость, удовольствие, удовлетворение, гордость**

### **Практическая часть:**

1. Упражнение «Пожелание на день».
3. Психогимнастика.
4. Упражнение: «Сказка про то, как У поймала рыбку по имени Удовольствие»
5. Упражнение «Подарок».
6. Этюд. «Цветок».

**Оборудование и оснащение:** большой лист бумаги, простые карандаши.

## **Тема 21. Путешествие в мир эмоций (обобщающее занятие)**

### **Практическая часть:**

1. Ритуал приветствия «Цветок»
2. Упражнение «Угадай настроение и эмоцию».
3. Разминка «Угадай по лицу» (игра малой подвижности).
4. Дидактическая игра «Весёлая шнуровка».
5. Анализ сказки «Три медведя».
6. Исследовательская игра «Вода».
7. Комплекс «Волшебный сон» (релаксационное упражнение)
8. Рефлексия в рисунке. Моделирование.
9. Ритуал прощания «Цветок».

**Оборудование и оснащение:** набор пиктограмм эмоций, техническое оснащение, музыка спокойная для релаксации, коврик, текст сказки «Три медведя» на диске и карточках для каждого участника, карандаши, фломастеры, бумага, «Цветок» настроения, экран настроения, природный материал для моделирования (камушки среднего размера, веточки, макаронные изделия, крупа...) и ёмкость для них, набор фото-эмоций детей, ёмкость с водой, мягкая игрушка, зеркало каждому ребёнку, «волшебный» мешочек, цветные шнурки, досочки с отверстиями, скотч, кусочек краски или глины.

## **Тема 22. Общение, способы взаимодействия.**

### **Теоретическая часть:**

- Общение.
- Вербальная коммуникация.
- Невербальная коммуникация: визуальные виды общения:

жесты, мимика, пантомимика акустическая система, тактильная система

**Практическая часть:**

- Разминка «Циферблат
- Упражнение «Поиск сходств»
- Упражнение «Передача движений»
- Упражнение «Ладонка»
- Упражнение «Круг доверия»
- Рефлексия

**Оборудование и оснащение:** мяч.

**Тема 23. Жесты, мимика, пантомимика или общение без слов.**

**(8 ч.)**

**Практическая часть:**

- Упражнение «Круг приветствия»
- Упражнение «Покажи эмоции и жесты».
- Упражнение «Отгадай рисунок на спине».
- Игра «Театр».
- Физминутка:
- Игра «Животный мир».
- Упражнение «Нарисуй подарок другу».
- Релаксация.
- Упражнение «Круг прощания».
- Упражнение «Какой я сегодня?».
- Упражнение «Настроение»
- Упражнения на внимание «Руки», «Телеграмма».
- Общая игра «Эмоции, какие мы?».
- Задание «Крокодил».
- Упражнение в парах «Скульптура».
- Общее упражнение «Дополни».
- Упражнение «Зеркало».

**Оборудование и оснащение:** карандаши, альбомные листочки, карточки с фразами, карточки с различными выражениям лица, с разными эмоциями

**Тема 24. Приемы регуляции и саморегуляции. (6 ч.)**

**Теоретическая часть:**

1. Что такое регуляция и саморегуляция эмоционального состояния.

2. Основные приемы и методики регуляция и саморегуляция эмоционального состояния: дыхание,

**Практическая часть:**

- Диагностика уровня саморегуляции.
- Мимическая гимнастика.
- Тренинг смены настроений.
- Обучение способам снятия агрессии.
- Позитивный самонастрой.
- Выполнение дыхательных техник.
- Работа с телом.
- Работа с внутренним состоянием.
- Приемы релаксации на каждый день.
- Развитие уверенности в себе.
- Способы отвлечения.

**Оборудование и оснащение:** листы бумаги, карандаши, музыка для релаксации, магнитофон.

### **Тема 25. Учись улыбаться. (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

1. Чтение сказки «Улыбка».
2. Упражнение «Злюка».
3. Упражнение «Тренировка улыбки».
4. Упражнение «Разыгрывание сценок».
5. Сценка «Мороженое».
6. Разыгрывание сценки «Три подруги».

**Оборудование и оснащение:** маленькое зеркало (у каждого обучающегося); картинки с изображением улыбающихся, смешных людей; мелодия В.Шаинского «Улыбка»; книга «Смешинки с уроков».

### **Тема 26. Я среди людей. (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

- Упражнение «Нетрадиционное приветствие».
- Упражнение «Грани сходства».
- Упражнение «Великий мастер» .
- Упражнение «Неоконченные предложения».
- Упражнение «Пять добрых слов».
- Упражнение «Для тебя».
- Упражнение на релаксацию «Майские жуки».

**Оборудование и оснащение:** легкая музыка, магнитофон, листы бумаги, карандаши.

### **Тема 27. «Что такое хорошо?». (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

- Эстафета хороших новостей.
- Самоуважение.

- Охотник и заяц.
- Самомассаж.
- Доброе тепло.
- Костер дружбы.

**Оборудование и оснащение:** теннисный мячик.

### **Тема 28. Счастье. (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

- Упражнение «Приветствие».
- Упражнение «Полет в Волшебную страну».
- Упражнение «Росток».
- Упражнение «Разговор цветов».
- Чтение отрывка стихотворения «Что такое счастье?».
- Упражнение «Закончи предложение».
- Упражнение «Я, был бы счастлив, если бы...».
- Упражнение «Дом счастья».
- Упражнение «Автопортрет».
- Упражнение «Передай свечу».

**Оборудование и оснащение:** магнитофон с записью спокойной музыки, ручки по количеству детей, цветы для оформления «Волшебной поляны», 2 ватмана, цветные карандаши, либо фломастеры, ромашки-визитки, по количеству участников группы, лепестки из цветной бумаги по 3 шт. на каждого, колокольчик, свеча, ширма.

### **Тема 29. «Лучики солнца». (8 ч.)**

#### **Практическая часть:**

- Упражнение «Приветствие».
- Разминка. Психогимнастика «Бабочка».
- Рисование.
- Подвижное упражнение «Волшебные шарики».
- Упражнение «Создаем солнышко».
- Интервью художника (рефлексия).
- Ритуал прощания «Бутоны».

**Оборудование и оснащение:** ватман, полоски из ватмана для каждого ребенка, бумажный круг, гуашь, кисточки, счетные палочки для выкладывания красок, стаканчики для воды, тряпочки для работы, клей, кисточки для клея, бумажные палитры.

### **Тема 30. Итоговая диагностика. (2 ч.)**

#### **Практическая часть:**

1. Цветовой тест Люшера.

## **Тема 31. Итоговое занятие. (2 ч.)**

### **Практическая часть:**

- Подведение итогов по реализации программы в учебном году.
- Чаепитие.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Формы организации образовательного процесса.**

В течение всего образовательного процесса применялись такие формы обучения как: урок, беседа, игра, рисование, экскурсия (по традиционной типологии); индивидуальные, парные, коллективно-групповые формы по типу классно-урочных (по эмпирической типологии); индивидуальные, групповые и коллективные учебные занятия (по теоретической типологии).

При проведении арт-терапевтических занятий предпочтение отдается групповым формам работы, т. к. групповая арт-терапия позволяет развивать ценные социальные навыки, навыки принятия решений, повышает самооценку и ведет к усилению личной идентичности.

### **Этапы освоения программы.**

1 этап. На этом этапе учатся выполнять упражнения, направленных на развитие крупной и мелкой моторики,

2 этап. На этом этапе учатся выполнять упражнения и задания на тактильно-двигательное восприятие, кинестетическое и кинетическое развитие, ориентирование в схеме собственного тела, восприятие формы, величины, цвета, развитие зрительного восприятия, восприятие особых свойств предметов на основе развития осязания, обоняния, вкусовых качеств, барических ощущений, восприятие целостного предмета, развитие слухового восприятия, Восприятие пространственных отношений Восприятие временных отношений.

3 этап. На этом этапе осваивают техники выполнения дыхательных, стимулирующих, релаксационных, кинезиологических упражнений, самомассажа, пальчиковой гимнастики, упражнений с мячом, игры на внимание, память, мышление.

4 этап. На этом этапе осваивают техники арт-терапии.

5 этап: закрепление полученных знаний по сенсомоторике и арт-терапии.

6 этап: закрепление знаний путем практики.

### **Комплексные занятия на первом году обучения.**

*Структура комплексных занятий в сенсорной комнате на*

*первом году обучения:*

- Приветствие. Дыхательные, стимулирующие, кинезиологические упражнения. Разминка. Самомассаж.
- Основная часть занятия: игры на внимание, память, мышление с использованием оборудования сенсорной комнаты.
- Релаксация. Эмоциональная оценка занятия. Прощание.

### **Игротерапия.**

*Структура занятий по игротерапии:*

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Релаксация, рефлексия.
5. Ритуал прощания.

### **Изотерапия.**

#### **Блоки занятий по изотерапии и их направленности.**

Каждый блок занятий имеет определенную направленность:

1 блок: работа с цветной манкой способствует снижению психофизического напряжения, развитию тактильной чувствительности, расслаблению, активизации интереса к деятельности.

2 блок: музыка, живопись, лепка из теста помогают формировать у детей умение распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими.

3 блок: путешествие в волшебный мир позволяет детям расслабиться, способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира.

4 блок: развитие креативности средствами монотипии, коллажа способствуют снятию мышечного напряжения, развитию функций правого полушария.

#### **Особенности изотерапевтических занятий.**

В структуре каждого занятия просматриваются две основные части:

- невербальная, творческая, неструктурированная, основное средство самовыражения в которой – цветной рисунок;
- вербальная, более структурированная: каждый обучающийся интерпретирует нарисованный объект, описывает возникшие у него ассоциации.

*Структура занятия:*

1. Приветствие.
2. Выявление общей атмосферы в группе, настрой всех на работу.
3. актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Представляется разработка темы в музыке, движениях, образах, обучающиеся играют в рамках заданной темы, участвуют в

мини-беседах.

4. Индивидуальная или групповая изобразительная работа.

5. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации).

6. Рефлексивный анализ

7. Ритуал окончания занятия.

### **Приемы изотерапии в работе с детьми.**

Работа ведется с помощью приемов изотерапии, в которых акцент делается не на искусство вообще, а на его визуальные разновидности: живопись, скульптуру и прочие формы творчества, где визуальный канал коммуникации играет ведущую роль.

Использование искусства как терапевтического фактора вполне доступно в работе с маленькими детьми.

Обучающиеся играют с красками, карандашами, с любым материалом, который помогает создавать изображение. Их не учат рисовать. Главное – дать ребенку возможность создать собственное произведение.

Обучающиеся могут делать то, что в обычной жизни строго запрещено либо не принято, и они позволяют себе расслабиться. Удовлетворяется желание и интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, и обучающиеся становятся спокойнее. Работы являются объективным свидетельством настроения и мыслей ребенка.

### **Основные принципы изотерапевтических занятий**

- поддерживать в обучающемся его достоинство и позитивный образ «Я»;
- говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере самого ребенка;
- отмечать сдвиги в личностном росте посредством сравнения ребенка с самим собой, а не с другими детьми;
- не применять негативных оценочных суждений, отрицательного программирования;
- не навязывать ребенку способов деятельности и поведения вопреки его желанию;
- применять и одобрять все продукты творческой деятельности ребенка, независимо от содержания, формы и качества;
- не утомлять занятиями;
- использовать определенный ритуал занятия.

### **Материалы к занятиям.**

Выбор обучающимся материала, которым он будет пользоваться на занятии, имеет большое значение. При известных условиях материал указывает на область конфликтов и на степень готовности к эмоциональному самовыражению.

Краски, изготовленные на основе муки, больше, чем другие

материалы, позволяют отражать эмоции и настроения, воплощать образы.

Акварель позволяет наносить мазки по-разному: ярко и тускло, четко и размыто, тяжело и легко, тем самым выявляя степень выраженности тех или иных эмоций.

Восковые мелки имеют очень интенсивный цвет. Они существенно тверже, чем другой материал, что позволяет тренировать навыки психической саморегуляции.

Фломастеры требуют во время рисования строгого контроля. Рисование фломастерами может выявить страх ребенка перед богатством собственных переживаний и ощущений.

Если обучающийся, несмотря на предложенный цветовой материал, выбирает простой карандаш, значит, возможно, что-то препятствует его эмоциональному выражению.

Зачерненные места часто указывают на депрессивные расстройства или глубокую депрессию.

Цветная манка (8 цветов М. Люшера: серый, темно-синий, сине-зеленый, красно-желтый, желто-красный, красно-синий или фиолетовый, коричневый, черный) способствует снятию когнитивных установок; творения, созданные с ее помощью, провоцируют эмоциональное насыщение. Использование манки эффективно в работе с тревожными, робкими детьми. Она широко применяется для коррекции фобий.

Цветное тесто и пластилин развивает моторику, вызывает эмоциональное насыщение, позволяет ярко передавать образы.

Бумага большого формата побуждает к широким свободным движениям, позволяет отказаться от контроля и ограничений, которые требуются при работе с мелкими форматами.

Для групповых рисунков используется обойная бумага. Также требуются дополнительные материалы: ножницы, клей ПВА, посуда для воды, составляющие для коллажа.

### **Песочная терапия.**

*Структура занятия:*

1. Приветствие.
2. Выявление общей атмосферы в группе, настрой всех на работу.
3. актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Представляется разработка темы в музыке, движениях, образах, обучающиеся играют в рамках заданной темы, участвуют в мини-беседах.
4. Индивидуальная или групповая изобразительная работа.
5. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации).
6. Рефлексивный анализ
7. Ритуал окончания занятия.

Песок позволяет развивать «ручной интеллект», способствует гармоничному и интенсивному развитию познавательных функций, коммуникативных навыков. Кроме того, песок и вода помогают избавляться от отрицательной энергии.

### **Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу программы.**

Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе. Теоретический материал представлен в виде небольшой беседы либо лекции. Основную часть программы составляют практические занятия.

#### **Первый год обучения.**

Тема 1. Вводное занятие. Тема представлена в виде беседы и предполагает групповую форму проведения занятия.

Тема 2. Входящая диагностика. На занятии применяется индивидуальная форма занятия.

Тема 3. Экскурсия в парк. Занятие проводится в виде экскурсии и включает в себя групповую форму организации деятельности на занятии.

Тема 4. Развитие и совершенствование общей (крупной) и ручной (мелкой) моторики, Тема 5. Тактильно-двигательное восприятие, Тема 6. Кинестетическое и кинетическое развитие, Тема 7. Ориентирование в схеме собственного тела, Тема 8. Восприятие формы, величины, цвета, Тема 9. Развитие зрительного восприятия, Тема 10. Восприятие особых свойств предметов на основе развития осязания, обоняния, вкусовых качеств, барических ощущений, Тема 11. Восприятие целостного предмета, Тема 12. Развитие слухового восприятия. Данные темы предполагают парную и групповую форму занятий. Обучающимся предлагаются упражнения, задания, игры.

Тема 13. Промежуточная диагностика. На занятии применяется индивидуальная форма занятия.

Тема 14. Восприятие пространственных отношений, Тема 15. Восприятие временных отношений, Тема 16. Глазодвигательные упражнения, Тема 17. Дыхательные упражнения, Тема 18. Стимулирующие упражнения, Тема 19. Кинезиологические упражнения, Тема 20. Релаксация. Релаксационные упражнения, Тема 21. Изучение и осознание возможностей своего тела. Данные темы предполагают парную и групповую форму занятий. Обучающимся предлагаются упражнения, задания, игры.

Тема 22. Комплексные занятия по сенсомоторике. Данная тема включает в себе такие формы занятий как индивидуальная, парная и групповая периодически сменяющие друг друга. На занятиях используются игры и упражнения.

Тема 23. Итоговая диагностика. На занятии применяется индивидуальная форма занятия.

Тема 24. Итоговое занятие. По данной теме применяется групповая форма занятия.

## **2 год обучения.**

Тема 1. Вводное занятие. Тема представлена в виде беседы и предполагает групповую форму проведения занятия.

Тема 2. Входящая диагностика. На занятии применяется индивидуальная форма занятия.

Тема 3. «Давайте познакомимся». Занятие проводится в игровой форме. Используется групповая форма организации деятельности.

Тема 4. Арт-терапия. На занятии применяется групповая форма работы. Занятие проводится в форме лекции.

Тема 5. Сказкотерапия, Тема 6. Звуко- и музыкотерапия, Тема 7. Игротерапия, Тема 8. Цветотерапия. Смешанная форма обучения. Основной вид деятельности – практическая работа.

Тема 9. Промежуточная диагностика. На занятии применяется индивидуальная форма занятия.

Тема 10. Песчаная терапия, Тема 11. Изотерапия, Тема 12. Комплексные арт-терапевтические занятия. Смешанная форма обучения. Основной вид деятельности – практическая работа.

Тема 13. Знакомство с миром эмоций, Тема 14. Эмоции и взаимопонимание, Тема 15. Разные настроения, Тема 16. Рисуем хорошее настроение, Тема 17. Эмоции: интерес, желание, любопытство, Тема 18. Эмоции: гнев, злость, раздражение, обида, грусть, стыд, презрение, Тема 19. Эмоции: страх, тревога, беспокойство, ужас, паника, Тема 20. Эмоции: радость, удовольствие, удовлетворение, гордость, Тема 21. Путешествие в мир эмоций (обобщающее занятие), Тема 22. Общение, способы взаимодействия, Тема 23. Жесты, мимика, пантомимика или общение без слов, Тема 24. Приемы регуляции и саморегуляции, Тема 25. Учитесь улыбаться, Тема 26. Я среди людей, Тема 27. «Что такое хорошо?», Тема 28. Счастье, Тема 29. Лучики солнца. Данная тема включает в себе такие формы занятий как индивидуальная, парная и групповая периодически сменяющие друг друга.

Тема 30. Итоговая диагностика. На занятии применяется индивидуальная форма занятия.

Тема 31. Итоговое занятие. По данной теме применяется групповая форма занятия.

**Приемы и методы организации учебно-педагогического процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий.**

### ***Приемы и методы.***

Для успешного последовательного обучения занятия по программе строятся с использованием различных **методов**:

- Практический (упражнения; психогимнастика, писование,

лепка, эксперименты, опыты, тренинг).

- Словесный метод (беседа, рассказ, объяснение, чтение, диалог, лекция, анализ текста).

- Метод проблемного обучения (проблемное изложение материала, эвристическая беседа, создание проблемных ситуаций).

- Наглядный метод (карточки, пиктограммы, картины, рисунки, плакаты, фотографии; таблицы видеофильмы, мультимедийные презентации).

- Игровой метод (имитационные, дидактические, познавательные, подвижные игры; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игры на развитие мелкой моторики, ролевые игры; настольные игры, игры конструкторы).

#### ***Учебные пособия:***

- художественная литература (тексты сказок для занятий по сказкотерапии);

- аудиоматериалы (фонограммы музыкальных произведений: классическая музыка, музыка для релаксации, танцевальная музыка);

- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации).

#### ***Дидактический материал:***

- раздаточный материал для обучающихся (бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, пиктограммы);

- наглядные пособия (картины, пейзажи, муляжи и др.).

#### ***Методические материалы:***

- планы занятий;

- контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов (тесты, кроссворды).

#### ***Техническое оснащение занятий.***

*Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:* мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

*Технические средства обучения:* аудиторская доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц; образовательные ресурсы (диски), компьютер, проектор, магнитофон.

*Оборудование сенсорной комнаты:* ученические столы двухместные с комплектом стульев; стол учительский; шкафы для хранения, дидактических материалов, пособий и пр.; настольные игры, природный материал, музыкальные инструменты, пуговицы,

крупы и т.д.

**Обеспечение программы методическими видами продукции.**

*Разработки игр.*

**Игры и упражнения для развития общей моторики:**

- бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой;
- ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой;
- подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе;
- пройти по начерченной на полу линии;
- попрыгать попеременно на одной ноге, на другой;
- попрыгать на двух ногах, продвигаясь вперед;
- повернуться туловищем направо и налево;
- подлезть под натянутой веревочкой;
- удержать равновесие на одной ноге;
- игры типа «Тир»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами).

**Игры и упражнения для развития мелкой моторики.**

*Упражнения на развитие статической координации движений.*

«**Гнездо**» – пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.

«**Фонарики**» – руки поднять вверх, кисти рук опустить, опущенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика.

«**Замок**» – соединить пальцы обеих рук в замок, на слова «чик-чик» (поворот ключа) разъединить.

«**Олень здоровается**» – скрещенные руки поднять вверх, пальцы широко раздвинуть, головой и руками делать легкие полунаклоны вперед.

*Упражнения на развитие динамической координации движений.*

«**Пальчики здороваются**» – на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединяются кончики пальцев обеих рук – большой с большим и т.д.

«**Пальцеход**»— на плотном ковровине нашито 20 пуговиц – по 10 в 2 ряда. Обучающийся нажимает указательными пальцами обеих рук на пуговицы, имитируя ходьбу.

«**Соревнования по бегу**» – средний и указательный пальцы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегунов (на столе).

«**Необычное животное**» – показать, как передвигается животное, у которого пять ног, по столу (сначала правой, а затем левой рукой).

«**Посчитай-ка**» – сжать руку в кулачок, считать пальцы,

разгибая их (сначала на правой руке, затем на левой).

**«Командир»** – сжать руку в кулачок, разжимать пальцы по одному со счетом: «Ты командир, а твои пальчики – солдаты. Командуй: раз, два, три...»

*Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость.*

**«Кулак – ладонь»** – поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

**«Кулак-ребро-ладонь»** – поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе.

**«Сжимание и разжимание кистей рук»** – поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

**«Кольцо – зайчик»** – переходы из одной статической позы в другую; выполняются поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе.

**«Барабанщик»** – один обучающийся барабанит всеми пальцами обеих рук по столу, отстукивая ритм, другой повторяет.

*Упражнения на развитие координированных графических движений.*

**«Трудные виражи»** – на одном конце дорожки нарисована машинка, на другом – домик или гараж. Педагог говорит: «Ты – водитель, и тебе надо проехать на своей машинке к дому. Дорога, по которой ты поедешь, не простая. Будь внимателен и осторожен». Обучающийся должен, не отрывая руки, карандашом «проехать» по изгибам простых дорожек, а когда он освоится, ему можно предложить и более сложные варианты дорог.

*Упражнения с предметами:*

- составление контуров предметов из палочек сначала более крупных размеров, а затем более мелких (стол, дом, треугольник, машина);

- составление цепочки из 6-10 и более канцелярских скрепок разного цвета с соблюдением очередности цветов;

- вырезание из бумаги какой-либо фигуры правой и левой рукой;

- нанизывание на шнурок пуговиц, крупных бусин, а на нитку с иголкой – мелких бусин, бисера;

- сортировка бобов, фасоли, гороха, а также перебор крупы (пшено, гречка, рис);

- застегивание и расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков;

- завинчивание и отвинчивание шайбы, крышек у пузырьков,

баночек;

- доставание бусин ложкой из стакана;
- складывание мелких деталей (пуговицы, бусины) в узкий

цилиндр;

- продевание нитки в иголку;
- стирание ластиком нарисованных предметов;
- кбпание из пипетки в узкое горлышко бутылочки;
- надевание и снятие колечка (массаж пальца);
- втыкание канцелярских кнопок в деревянный брусок;
- комканье платка (носовой платок взять за уголок одной рукой и вобрать в ладонь пальцами только одной руки);
- прикрепление бельевых прищепок к горизонтально натянутой веревке;
- перебирание четок или бус одновременно двумя руками навстречу и обратно;
- нахождение спрятанных предметов в «сухом бассейне», наполненном горохом и фасолью, в пластиковых ведрах или тазиках;
- сжимание и разжимание эспандера;
- катание мячей-ежиков (с шипами).

**Шнуровка-флексик «Чудо-пуговица»** – пришивание пуговиц и сшивание материалов различными видами швов.

**«Рамки с застежками».** *Материал:* рамка, обтянутая тканью из двух половинок, к каждой из которых пришито по 5 тесемок (тесемки одной половинки отличаются по цвету от тесемок другой). Ребенку предлагается завязывать и развязывать банты, соединяя две половинки ткани.

*Варианты:* можно использовать рамки с разными застежками: большие и маленькие пуговицы, кнопки, петли, застежки из ремешков и др.

**Формообразующие движения** (работа с пластилином) – скатывание колбасок, скатывание под углом, скатывание округлых форм, прищипывание, вдавливание, сглаживание.

*Игры.*

**«Оркестр»** – одни обучающиеся имитируют игру на разных музыкальных инструментах (пианино, барабан, гитара, труба, баян и др.), другие обучающиеся отгадывают, кто на чем играет. Затем меняются местами.

**«Работники»** – обучающиеся по очереди изображают работу с каким-то инструментом или орудием труда (ножницами, молотком, кусачками, топором, пилой, лопатой, граблями и др.).

**«Поймай рыбку»** – обучающийся удочкой с крючком пытается подцепить пластмассовых рыбок со специальным отверстием.

*Упражнения для расслабления рук.*

**Массаж** подушечек пальцев рук и фаланг пальцев (от

ногтевых фаланг к основаниям пальцев), потягивание сцепленных пальцев в противоположные стороны с речевым стихотворным сопровождением, так как стихи, сопровождающие упражнения, это та основа, на которой формируется чувство ритма.

#### **Имитационные движения для кистей рук:**

- мытье рук перед едой;
- стряхивание воды с кисти;
- полоскание белья;
- надевание перчаток;
- поглаживание кошки;
- пальчики танцуют.

*Дидактические игры на развитие тактильной чувствительности:*

**«Поймай кошку».** Педагог касается мягкой игрушкой (киской) разных частей тела обучающегося, а обучающийся с закрытыми глазами определяет, где киска. По аналогии для касания можно использовать другие предметы: мокрую рыбку, колючего ежика и др.

**«Чудесный мешочек».** В непрозрачный мешочек кладут предметы разной формы, величины, фактуры (игрушки, геометрические фигуры и тела, пластмассовые буквы и цифры и др.). Ребенку предлагают на ощупь, не заглядывая в мешочек, найти нужный предмет.

**«Определи на ощупь».** В мешочке находятся парные предметы, различающиеся одним признаком (пуговицы большая и маленькая, линейки широкая и узкая и т.д.). Нужно на ощупь узнать предмет и назвать его признаки: длинный – короткий, толстый – тонкий, большой – маленький, узкий – широкий и т.д.

**«Платочек для куклы»** (определение предметов по фактуре материала, в данном случае определение типа ткани). Обучающимся предлагают трех кукол в разных платочках (шелковом, шерстяном, вязаном). Они поочередно рассматривают и ощупывают все платочки. Затем платочки снимают и складывают в мешочек. Обучающиеся на ощупь отыскивают в мешочке нужный платочек для каждой куклы.

**«Угадай на ощупь, из чего сделан этот предмет».** Ребенку предлагают на ощупь определить, из чего изготовлены различные предметы: стеклянный стакан, деревянный брусок, железная лопатка, пластмассовая бутылка, пушистая игрушка, кожаные перчатки, резиновый мяч, глиняная ваза и др. По аналогии можно использовать предметы и материалы различной текстуры и определить, какие они: вязкие, липкие, шершавые, бархатистые, гладкие, пушистые и т.д.

**«Узнай фигуру».** На столе раскладывают геометрические фигуры, одинаковые с теми, которые лежат в мешочке. Педагог

показывает любую фигуру и просит обучающегося достать из мешочка такую же.

**«Узнай предмет по контуру».** Ребенку завязывают глаза и дают в руки вырезанную из картона фигуру (это может быть зайчик, елочка, пирамидка, домик, рыбка, птичка). Спрашивают, что это за предмет. Убирают фигуру, развязывают глаза и просят по памяти нарисовать ее, сравнить рисунок с контуром, обвести фигуру.

**«Догадайся, что за предмет».** На столе разложены различные объемные игрушки или небольшие предметы (погремушка, мячик, кубик, расческа, зубная щетка и др.), которые накрыты сверху тонкой, но плотной и непрозрачной салфеткой. Ребенку предлагают через салфетку на ощупь определить предметы и назвать их.

**«Найди пару».** *Материал:* пластинки, оклеенные бархатом, наждачной бумагой, фольгой, вельветом, фланелью. Ребенку предлагают с завязанными глазами на ощупь найти пары одинаковых пластинок.

**«Найди ящичек».** *Материал:* спичечные коробки, сверху оклеенные различными материалами: вельветом, шерстью, бархатом, шелком, бумагой, линолеумом и др. Внутри выдвижных ящичков также приклеены кусочки материала. Ящички находятся отдельно. Ребенку предлагают на ощупь определить, какой ящичек от какого коробка.

**«Что в мешочке».** Ребенку предлагают небольшие мешочки, наполненные горохом, фасолью, бобами или крупами: манкой, рисом, гречкой и др. Перебирая мешочки, он определяет наполнитель и раскладывает в ряд эти мешочки по мере увеличения размера наполнителя (например, манка, рис, гречка, горох, фасоль, бобы).

**«Отгадай цифру» (букву).** На ладошке ребенка обратной стороной карандаша (или пальцем) пишут цифру (букву), которую он определяет с закрытыми глазами.

**«Что это?».** Обучающийся закрывает глаза. Ему предлагают пятью пальцами дотронуться до предмета, но не двигать ими. По фактуре нужно определить материал (можно использовать вату, мех, ткань, бумагу, кожу, дерево, пластмассу, металл).

**«Собери матрешку».** Двое играющих подходят к столу. Закрывают глаза. Перед ними две разобранные матрешки. По команде оба начинают собирать каждый свою матрешку – кто быстрее.

**«Прочитай».** Играющие становятся друг за другом. Стоящий позади пальцем пишет на спине партнера буквы, слова, цифры, рисует фигуры, предметы. Стоящий впереди отгадывает. Потом обучающиеся меняются местами.

**«Золушка».** Обучающиеся (2-5 человек) садятся за стол. Им

завязывают глаза. Перед каждым кучка семян (горох, семечки и др.). За ограниченное время следует разобрать семена на кучки.

**«Угадай, что внутри».** Играют двое. У каждого играющего ребенка в руках непрозрачный мешочек, наполненный мелкими предметами: шашками, колпачками ручек, пуговицами, ластиками, монетами, орехами и др. Педагог называет предмет, игроки должны быстро на ощупь найти его и достать одной рукой, а другой держать мешочек. Кто быстрее это сделает?

**Имитационные упражнения:** бабочка летает, обезьянка прыгает, кенгуру скачет, мячик подпрыгивает, пружинка распрямляется, маятник раскачивается, рыбка плавает, собака идет по следу, ветер дует и т.д. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа; на месте и в движении, при сочетании движений туловища, ног с подобными и противоположными движениями рук.

**Игры на восприятие предметов в движении:** игры в воображаемые снежки, камушки (бросаем в море, играем на берегу и др.); передача по кругу воображаемого предмета (мяч, кирпич, флажок и др.), рисование орнамента рукой в воздухе и др.

**Двигательные упражнения:** различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Использование музыкального сопровождения при выполнении подобных упражнений усиливает коррекционный эффект, создает положительный эмоциональный настрой.

### **Игры на восприятие команды в движении.**

**«Стоп-сигнал»** – остановка по одному сигналу, а по другому сигналу изменение направления движения.

**«Противоположное действие»** – на фоне всех дословно повторяемых действий выполнение одного из них, обозначенного заранее, в противоположном виде.

**«Запретный номер»** – педагог называет количество повторений каждого упражнения, обучающиеся выполняют за исключением того, который заранее обозначен запретным номером.

Сохранение позы требует от детей с интеллектуальной недостаточностью специальной внутренней активности. Решению этой задачи способствуют следующие простые упражнения: присесть, встать, топнуть, хлопнуть руками, покачать головой и т.д.; более сложные движения: прыжки, действия с предметами – переносить, переставлять, перекладывать кубики, кегли и т.д.

**«Сделай по рисунку и замри».** Ребенку показывают карточки со схематичным изображением движения или позы. Обучающийся должен принять такую же позу. *Варианты:* показ поз другим ребенком, взрослым.

**Игровые упражнения, помогающие расслабиться, снять мышечное напряжение.**

«Хлопай и качайся» (под успокаивающую музыку).

«Штанга» (имитация ее подъема и бросания на пол).

«Качели» (имитация качания на качелях).

«Подвески» (кукла-марионетка).

«Тряпичная кукла» (выполнение разных движений расслабленными руками, ногами, головой и т.д.).

«Холодно – жарко» (холодно – сжались, напряглись; жарко – расслабились).

«Спать хочется» (обучающийся хочет встретить Новый год, но не может и засыпает: повисли руки, опустилась голова и т.д.).

«Котенок» (спит, потягивается, умывается и др.).

«Шалтай-болтай» – выполнение движений с одновременным произнесением слов. Инсценируя стихотворение, обучающиеся передают в движениях и мимике напряжение, усталость, расслабленность, беззаботность. Соединение разных контрастных состояний человека требует переключения внимания и быстроты реакции.

**Упражнения на смену положения туловища** (например, вытягивание вверх туловища и рук, затем полное расслабление и опускание в полуприсед) и на смену движения (например, резкие движения в напряженной ходьбе на мягкие плавные движения в мягкой ходьбе и др.) помогают ребенку сконцентрировать внимание на анализе своих кинестетических ощущений, что в дальнейшем приводит к свободному управлению своим телом.

**Упражнения на развитие выразительности движений.**

«Пешеходы идут». Обучающиеся изображают людей разного возраста с разными походками: старушка ведет собачку на поводке, ученик опаздывает в школу, старичок идет с палочкой, мама ведет за руку малыша, шагают военные и др.

«Выразительные движения»:

- поднять тяжелый чемодан: корпус наклонен вперед, колени чуть согнуты, прямые руки опущены вниз;

- брать в руки поочередно то очень холодный, то очень горячий предмет: резко отдергивать протянутую руку;

- нести в руках легкий пакет;

- показать движениями, что на улице жарко и др.

«Зоопарк. Каждый обучающийся изображает какого-либо животного, сидя за стулом (как будто в клетке).

Овладению **невербальными способами** коммуникации детям помогут следующие упражнения:

- дыхательные: задувание свечи, выдувание мыльных пузырей и др.;

- на согласование дыхания с движениями рук, на изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения (под хлопки, под счет, под музыку);

- мимические и пантомимические упражнения.

«*Иностранец*». В гости «приехал» иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете его языка. Предложите ребенку пообщаться. Все это надо сделать без слов.

«*Через стекло*». Детям предлагается сообщить что-либо через стекло мимикой и жестами на определенную тему: вернись домой; надень шапку, а то холодно; купи бананы и др.

### **Игры на восприятие роли в движении.**

«*Иголка и нитка*» – один обучающийся (иглолка) бегают, меняет направление движения, темп, использует дополнительные движения; остальные обучающиеся (нитка) детально повторяют все его движения.

### **Ситуации в движении.**

«*Назойливая муха*» – упражнение на мимику: воображаемая муха летает – следим, села на нос – сморщились, сдуваем, махнули рукой, нахмурились и т.д.

*Дидактические игры и упражнения для закрепления понятия формы.*

«**Найти предмет указанной формы**». Педагог предлагает назвать модели геометрических фигур, а затем найти картинки с изображением предметов, по форме похожие на круг (квадрат, овал, треугольник, прямоугольник, ромб).

«**Из каких фигур состоит машина?**». Обучающиеся должны определить по рисунку, какие геометрические фигуры включены в конструкцию машины, сколько в ней квадратов, кругов и т.д.

«**Коврик**». Ребенку предлагают рассмотреть коврик из геометрических фигур и набор составных частей этого коврика. Среди элементов этого набора следует найти ту часть, которой нет в коврике.

### **«Найди предмет такой же формы».**

Обучающиеся выделяют форму в конкретных предметах окружающей обстановки, пользуясь геометрическими образцами. На одном столе геометрические фигуры, на другом – предметы. Например, круг и предметы круглой формы (мяч, тарелка, пуговица и т.д.), овал и предметы овальной формы (яйцо, огурец, желудь и т.д.).

«**Какая фигура лишняя?**». Ребенку предлагают различные наборы из четырех геометрических фигур. Например: три четырехугольника и один треугольник, три овала и один круг и др. Требуется определить лишнюю фигуру, объяснить принцип исключения и принцип группировки.

*Варианты:* группировать по форме реальные предметы по 2-3 образцам, объяснять принцип группировки.

«**Составь целое из частей**». Составить конструкцию из 2-3 геометрических фигур по образцу.

*Варианты:*

- составить конструкцию по памяти, по описанию;
- составить геометрическую фигуру, выбрав необходимые ее части из множества предложенных деталей (8-9).

**«Определи правильно».** Ребенку предлагают по рисункам определить, из каких геометрических фигур состоит замок.

**«Зрительный диктант».** Обучающиеся запоминают орнамент из 3-4 геометрических фигур, складывают его по памяти.

*Варианты:* обучающиеся запоминают и воспроизводят комбинации фигур (в том числе и из объемных геометрических фигур).

**«Определи форму предмета».** Перед ребенком разложены карточки с изображением предметов: телевизор, дом, стол, люстра, торшер, кровать и др. Педагог предлагает в соответствующую прорезь перфокарты с вырезанными геометрическими фигурами вписать название мебели, изображение которой похоже на данную геометрическую фигуру.

*Дидактические игры и упражнения на закрепление понятия величины.*

**«Сравни предметы по высоте».** Назвать предметы, определить их количество, выделить высокий, низкий; сравнить – что выше, что ниже.

**«Палочки в ряд».** Выложить одновременно два ряда по 10 палочек разной длины: один по убывающей величине, другой по возрастающей.

*Варианты:* детям предлагают разложить в порядке возрастания или убывания величины ромбы разного цвета и формы.

**«Самая длинная, самая короткая».** Разложить разноцветные ленты разной длины от самой короткой до самой длинной. Назвать ленты по длине: какая самая длинная, какая самая короткая, длиннее, короче, ориентируясь на цвет.

*Варианты:* сравнить ленты по нескольким признакам (длина и ширина, ширина и цвет и др.). Например: «зеленая лента самая длинная и узкая, а красная лента короткая и широкая».

**«Пирамидки».** Собрать три пирамидки, кольца которых одновременно рассыпаны и перепутаны на столе.

**«Матрешки».** Собрать двух (трех) матрешек, состоящих из 5-6 штук (и более), одновременно выложенных и разобранных на столе.

**«Разноцветные кружки».** Положить кружки друг на друга по порядку, начиная от самого большого, так, чтобы был виден цвет каждого последующего кружка. Назвать цвета.

*Варианты:* собрать одновременно две стопки кружков по разным параметрам: одну по убывающей величине, другую – по возрастающей величине.

**«Разложи по размеру».** Обучающийся по просьбе педагога раскладывает по размеру натуральные предметы: чашки, ведерки и др.; предметы, вырезанные из картона: грибочки, морковки и др.

*Варианты:* дается контурное изображение предметов и предлагается определить, что в чем может уместиться: ведро, чашка, машина; чайник, клещи, чемодан и др.

**«Расставь по порядку».** Ребенку предлагают сопоставить и упорядочить предметы по одному измерению, отвлекаясь от других измерений:

- расставить цилиндры по возрастающей (убывающей) высоте;
- расставить бруски по возрастающей (убывающей) длине или ширине.

**«В какую коробку?».** Распределить пять видов игрушек разных размеров по пяти коробкам в зависимости от размера.

**«Дальше-ближе».** По рисунку с изображением леса обучающиеся определяют, какие деревья ближе, какие – дальше

**«Выполни задание».** На листе с крупно написанными буквами и цифрами обучающийся выбирает самую широкую букву, обозначающую звук [щ], самую высокую, обозначающую звук [ш], самую низкую цифру 1, самую узкую цифру 8 и т.д.

**Выполнение заданий, связанных с измерением предметов:**

- а) измерение расстояния между предметами условными мерами: палочкой, карандашом, ленточкой, шагами и т.д.;
- б) измерение сыпучих и жидких веществ в разных бытовых сосудах (банка, бутылка, кувшин и др.) с помощью условной меры: маленькая чашка, мензурка, ложка и т.д.

*Дидактические игры и упражнения на закрепление понятия цвета.*

**«Какого цвета не стало?».** Детям показывают несколько флажков разного цвета. Обучающиеся называют цвета, а потом закрывают глаза. Педагог убирает один из флажков. Определить, какого цвета не стало.

**«Какого цвета предмет?».** Для игры необходимо иметь карточки с изображениями контуров предметов и цветные карточки. Ребенку предлагают под карточку с изображением контура предмета подложить карточку необходимого цвета. Например, под карточку с изображением помидора – красную карточку, огурца – зеленую, сливы – синюю, лимона – желтую и т.д.

*Варианты:* выбрать предмет по цветовому образцу: педагог показывает карточку с изображением предмета какого-либо цвета (красные варежки, синие носочки и др.), обучающиеся должны показать карточки с изображением оттенков данного цвета.

**«Собери гирлянду».** Педагог показывает элемент – образец части гирлянды, на которой дано определенное чередование цветов.

Обучающиеся по памяти собирают гирлянды из разноцветных кружков в соответствии с образцом.

**«Сплети коврик из цветных полосок».** Обучающиеся рассматривают образец коврика из цветных полосок, затем по памяти плетут коврик, повторяя чередование цветов в образце.

**«Сложи радугу».** Приготовьте цветные дуги, разрежьте их пополам. Одну половинку радуги соберите сами, а другую дайте собрать ребенку. Предложите назвать цвета (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый).

**«Неразлучные цвета».** Педагог называет предмет, в котором представлены разные цвета в постоянном сочетании, обучающиеся их называют. Например, педагог говорит: «Рябина», обучающиеся отвечают: «Листья зеленые, ягоды красные». (Ромашка – лепестки белые, середина желтая, береза – ствол белый, листья зеленые и т.д.).

**«Какие цвета использованы?».** Показывая детям изображения предметов разных цветов и их оттенков, учить различать два оттенка одного цвета, упражнять в употреблении слов, обозначающих цветовые оттенки: темно-красный, ярко-желтый, светло-коричневый и др.

*Варианты:* детям демонстрируют панно с аппликационным изображением петуха. Педагог рассказывает: когда вырезали и наклеивали этого петуха, то использовали бумагу (ткань) пяти цветов, но каждый цвет двух оттенков: светлого (яркого) и темного. Предлагает внимательно рассмотреть детали и найти схожие цвета, но отличающиеся оттенками.

**«Уточним цвет предмета».** Педагог выставляет таблицы с изображениями двух растений, близких по цвету: помидор и морковь, мак и шиповник, незабудка и слива, роза и сирень, василек и баклажан и др. Предлагает назвать сходные цвета обоих растений: незабудки голубые, а сливы синие; мак красный, а шиповник розовый и т.д. Обучающиеся учатся различать близкие цвета: красный – оранжевый, красный – розовый, синий – голубой и др.

*Задания для развития зрительного восприятия, основанные на принципах постепенного усложнения:*

- обследование отдельных объемных предметов с постепенно усложняющимся строением;
- сравнение натуральных объемных предметов и объектов (2-4), отличающихся ярко выраженными признаками (цветом, формой, величиной, количеством деталей, расположением отдельных частей и др.), в дальнейшем сравнение их изображений;
- узнавание реалистических изображений в разных ракурсах;
- обследование отдельных плоскостных предметов по контуру с постепенно усложняющимся строением, с разборными деталями (частями);
- сравнение контурных изображений предметов и объектов

(2-4), отличающихся ярко выраженными признаками (цветом, формой, величиной, количеством деталей, расположением отдельных частей и др.);

- сравнение натуральных сходных предметов и объектов (2-4), различающихся незначительными признаками (строением, количеством деталей, оттенками одного цвета, размером, расположением отдельных частей и др.), в дальнейшем сравнение их изображений;

- сравнение контурных изображений предметов и объектов (2-4), различающихся незначительными признаками (цветом, формой, величиной, количеством деталей, расположением отдельных частей и др.);

- узнавание предмета по его части;

- рассматривание сюжетных картинок, выделение сюжетных линий (в качестве усложнения возможно использование нелепиц);

- рассматривание двух сюжетных картинок, отличающихся незначительными элементами.

*Упражнения, способствующие развитию зрительного анализа и синтеза, произвольного зрительного внимания и запоминания:*

- определение изменений в ряду предметов;

- нахождение «выпавшей», «лишней» игрушки, картинки;

- нахождение различий у двух сходных сюжетных картинок;

- нахождение нереальных элементов нелепых картинок;

- запоминание 4-6 предметов, игрушек, картинок, геометрических фигур, букв, цифр и воспроизведение их в исходной последовательности.

*Двигательные упражнения на развитие зрительно-моторной координации:* ходьба и бег по разметкам, катание на велосипеде, самокате по дорожкам и ограниченными площадкам; метание в цель различными предметами в играх «Летающие тарелки», «Летающие колпачки», «Дартс», «Кольцеброс», «Попади в цель».

*Специальные упражнения, связанные с обводкой по трафарету, силуэтным и контурным изображениям:*

Обвести по контуру столько квадратиков, сколько слышится звуков.

Обвести на верхней полоске 7 кружочков, а на нижней полоске – на 2 треугольника больше.

Второй, четвертый и шестой квадратики на верхней строчке закрасить красным цветом, а третий, пятый и седьмой на нижней строчке заштриховать.

В разных местах листа обвести по внешнему или внутреннему контуру трафареты игрушек, а затем соединить их дорожками.

*Упражнения для развития глазомера:*

Определить, сколько шагов до стола, стула, до куклы, до

перекрестка (на улице) и т.д.; кто дальше сидит: Коля или Марина; кто выше: Саша или Толя и т.д.

Подобрать на глаз предметы, находящиеся между собой в таком же соотношении по величине, как в образце (две матрешки контрастного размера).

Показать соотношение двух предметов по высоте с помощью столбиков (полосок) и т. д.

Разделить круг, квадрат, прямоугольник на 2, 4, 3 равные части.

Разрезать ленточку на равные части.

*Дидактические игры и упражнения для развития зрительного восприятия.*

**«Что изменилось?»**. Ребенку предлагают рассмотреть несколько карточек с буквами (словами, цифрами, геометрическими фигурами и т.д.) и отвернуться (выйти из комнаты). Педагог убирает (добавляет или меняет местами) карточки. Обучающийся определяет, что изменилось.

**«Найди ошибку»**. Ребенку предлагают карточку с неправильными написаниями:

- **слов** – одна буква написана зеркально (пропущена, вставлена лишняя);

- **примеров** – сделана ошибка на вычисление, цифра написана зеркально и др.;

- **предложений** – пропущено или вставлено неподходящее по смыслу слово (сходное по написанию и т. д.).

Обучающийся объясняет, как исправить эту ошибку.

**«Найди отличия»**. Детям предлагают рассмотреть парные картинки с признаками различий (карточки букв и цифр с различным написанием, различным изображением одних и тем же геометрических фигур и т. д.) и найти эти признаки различия, сходства.

**«Знаковая таблица»**. Детям предлагают на цветной таблице показать числа определенного цвета в порядке возрастания (убывания) за определенное время.

**«Наложённые изображения»**. Ребенку предъявляют 3-5 контурных изображений (предметов, геометрических фигур, букв, цифр), наложенных друг на друга. Необходимо назвать все изображения.

**«Спрятанные изображения»**. Предъявляют фигуры, состоящие из элементов букв, геометрических фигур. Требуется найти все спрятанные изображения.

**«Зашумленные» изображения»**. Предъявляют контурные изображения предметов, геометрических фигур, цифр, букв, которые зашумлены, т. е. перечеркнуты линиями различной конфигурации. Требуется их опознать и назвать.

**«Парные изображения».** Предъявляют два предметных изображения, внешне очень похожие друг на друга, но имеющие до 5-7 мелких отличий. Требуется найти эти отличия.

*Варианты:*

- используются парные игрушки;
- предъявляют предмет и его изображение.

**«Незаконченные изображения».** Предъявляют изображения с недорисованными элементами, например птица без клюва, рыба без хвоста, цветок без лепестков, платье без рукава, стул без ножки и т.д. Нужно назвать недостающие детали (или дорисовать).

*Варианты:* предъявляют изображения, на которых нарисована лишь часть предмета (или его характерная деталь), требуется восстановить все изображение.

**«Точечные изображения».** Предъявляют изображения предметов, геометрических фигур, буквы, цифры, выполненные в виде точек. Необходимо назвать их.

**«Перевернутые изображения».** Предъявляют схематические изображения предметов, букв, цифр, повернутые на 180°. Требуется назвать их.

**«Разрезанные изображения».** Предъявляют части 2-3 изображений (например, овощей разного цвета или разной величины и т.д.). Требуется собрать из этих частей целые изображения.

*Варианты:* предлагают картинки с изображениями различных предметов, разрезанные по-разному (по вертикали, горизонтали, диагонали на 4, 6, 7 частей, изогнутыми линиями).

**«Запомни и нарисуй».** Ребенку предлагают запомнить ряд из 4-6 предметов, а затем схематично нарисовать их.

**«Буковки».** Предлагают несколько рядов произвольно расположенных букв алфавита. Необходимо найти и обвести карандашом (или подчеркнуть):

- все буквы И;
- все гласные;
- одним цветом все буквы Б, а другим цветом все буквы П.

**«Найди букву».** В тексте ребенку предлагают одной чертой подчеркнуть букву А, двумя – все буквы Н, под буквой О поставить точку.

**«Где зажегся фонарик?».** Педагог в разных местах комнаты зажигает фонарик, обучающийся должен определить его местоположение.

*Варианты:* сосчитать, сколько раз зажегся фонарик.

**«Сложи узор».** Сложить такой же узор, какой предложен педагогом, а также составить самые различные узоры из кубиков.

**«Шкафчик».** *Материал:* склеенный из спичечных коробков шкафчик с выдвигающимися ящичками. На глазах у ребенка в один из ящичков прячут маленькую игрушку. Через 15-20 мин ребенку

предлагают ее найти.

*Варианты:*

- прятать одновременно 2-3 игрушки;
- найти по вербальной инструкции спрятанную в ящикек игрушку.

*Дидактические игры на различения запахов предметов.*

**«Определи предмет по запаху».** Обучающиеся с завязанными глазами по запаху определяют какао, мяту, колбасу, крем для обуви, цветы и т.д. Более сложный вариант: определить по запаху, идущему от рук, какой предмет держали в руках.

**«Вспомни, как они пахнут».** Детям предлагают по картинкам с изображением разных предметов и явлений (акварельные краски, еловая ветка, сильный дождь, дыня, кофе, огурец, мыло, шампунь, веточка земляники, цветущий ландыш и др.) вспомнить, как они пахнут, и объяснить словами.

**«Коробочки с запахами».** *Материал:* коробочки или баночки, наполненные остро пахнущими веществами, например кофе, какао, приправами, мылом, духами, цветами. Педагог берет коробочку или баночку, отвинчивает крышку и четко показывает, как нужно нюхать, вдыхая через нос. Обучающийся повторяет это действие. Педагог называет содержимое всех баночек, дает их понюхать. Затем обучающиеся с завязанными глазами самостоятельно определяют по запаху содержимое всех баночек.

*Дидактические игры для развития вкусовых ощущений.*

**«Определи на вкус».** Обучающийся с завязанными глазами кончиком языка пробует соленый огурец, сладкую конфету, кислый лимон, горький лук. Обозначает словом свои вкусовые ощущения.

*Варианты:*

- обучающийся на вкус определяет сырые и вареные продукты: морковь, яйцо, картофель, макароны, лук, яблоко, гречку;
- обучающийся с завязанными глазами устанавливает различный вкус сортов хлеба (ржаной, белый, сдоба), фруктов (яблоко и груша), колбасы (вареная и копченая), орехов (арахис, фундук, кедровые, грецкие), варенья (малиновое, вишневое и др.), конфет (леденец, шоколад и др.), рыбы (жареная, соленая), молочных продуктов (сметана, кефир).

**«Вкусовые банки».** *Материал:* банки, пипетки, ложки. Педагог готовит четыре раствора: сладкий, соленый, кислый и горький. Берет одну банку с раствором и показывает, как с помощью пипетки нужно взять из банки несколько капель и накапать их в ложку. Обучающийся пробует раствор на вкус. Обозначает свои ощущения словом. Точно так же поступают с другими банками. Обучающийся узнает, что жидкости бывают различного вкуса.

**«Назови вкус продуктов».** Ребенку предлагают по картинкам с изображением различных продуктов, овощей, фруктов

назвать их вкус (при этом обращается внимание на использование разных качественных определений – характеристик вкуса).

Например:

- лимон на вкус кислый, сочный, освежающий;
- батон хлеба ароматный, душистый, приятный, свежий;
- конфета сладкая, приторная, с начинкой, леденец, шоколад;
- чеснок горький, неприятный, с резким запахом.

3. Игры для восприятия температурных различий.

**«Четыре времени года».** Детям предлагают рассмотреть репродукции картин профессиональных художников или яркие иллюстрации с изображением пейзажей в разное время года и ответить на вопросы: *В какое время года бывает тепло? холодно? жарко?*

**«Угадай, какой это предмет».** Педагог показывает или называет предмет, а обучающийся должен угадать, какой это предмет: холодный, теплый или горячий.

Холодные предметы: снег, мороженое, холодильник, лед, вода.

Теплые предметы: батарея, грелка, руки, солнышко.

Горячие предметы: утюг, огонь, чайник, печка.

**«Три стакана».** Ребенку предлагают определить, какой стакан с холодной водой, какой – с теплой, какой – с горячей, сначала зрительно, потом на ощупь. Сделать выводы.

**«Холодный, теплый, горячий».** Педагог предлагает ребенку показать на рисунке, какой предмет бывает теплым, горячим, холодным (утюг, костер, чайник, снеговик, мороженое, батарея, грелка, свеча, сосулька, солнце).

**«Теплые кувшины».** *Материал:* 4 кувшина с водой различной температуры. Педагог берет 2 кувшина с самым большим перепадом температур. Он показывает, как следует охватить кувшин рукой, и дает его в руку ребенку. Точно так же он поступает с другим кувшином и предлагает ребенку сравнить их. Констатируется различие температур кувшинов: холодный – горячий. То же самое предлагают сделать с парой кувшинов, имеющих меньший перепад температур: чуть теплым и теплым.

*Варианты:* ребенку предлагают расставить кувшины по возрастанию (уменьшению) температуры.

*Дидактические игры на различение ощущений веса разных предметов.*

**«Чем различаются?».** Педагог предлагает ребенку сравнить, взвесив на руке, и определить, какой предмет легче, какой тяжелее при существенной разнице в весе: книга и карандаш, камень и лист бумаги, гантели и бумажная галка, воздушный шар и футбольный мяч, перышко и книга, гвоздь и семечко.

**«Определи вес».** Ребенку предлагают определить на глаз: по

картинкам с изображением предметов, какой из них самый тяжелый, тяжелый, самый легкий, легкий (книга, перо, камень, подушка, шляпа, лист бумаги, пуговица и др.).

Задания «Угадай на ощупь», «Чудесный мешочек», опыт, игры «Самый-самый», «Найди по описанию», «Что неправильно в рисунке» «Ласковые лапки».

*Упражнения, способствующие формированию чувства ритма:*

- отхлопывание в ладоши (оттопывание ногой, отстукивание мячом об пол) простого ритмического рисунка по показу и по слуху;
- повторение на звучащем инструменте прохлопанного ритмического рисунка;
- ускорение и замедление ходьбы (бега) при изменении звучащей музыки;
- выполнение движения в заданном темпе по прекращению подсчета или звучащей музыки;
- ходьба с хлопками, ритмичными стихами, под удары барабана (бубна);
- переход с ходьбы на бег (и обратно) при изменении ритма темпа, характера музыки;
- поднимание рук вперед до ориентира без зрительного контроля под удары бубна;
- воспроизведение ритма (или темпа) в движениях рук (по выбору детей);
- выполнение имитационных упражнений под музыку разного характера: марш, колыбельная, полька и др.

*Дидактические игры и упражнения для развития слухового восприятия.*

**«Различай веселую и грустную музыку».** Детям выдают по 2 карточки. Одна из них раскрашена в яркие, светлые, веселые тона, соответствующие веселой музыке, другая – в холодные, мрачные, соответствующие грустной музыке. Прослушав музыку, обучающиеся показывают карточку, условно обозначающую данный характер музыки.

**«Тихо и громко».** Поочередно звучит то тихая, то громкая музыка; обучающийся под тихую музыку ходит на цыпочках, под громкую – топает ногами.

*Варианты:*

- можно предложить детям использовать свои произвольные варианты движений, соответствующие силе звучания музыки;
- использовать большой и маленький барабан: большой звучит громко, маленький – тихо;
- на громкое звучание большого барабана отвечать громкой игрой на металлофоне, на тихое звучание отвечать тихой игрой на металлофоне;

на громкую музыку рисовать широкие и яркие полосы, на тихую – узкие и более бледные;

- найти игрушку, ориентируясь на громкое или тихое звучание колокольчика.

**«Угадай, какой музыкальный инструмент звучит».** Обучающимся раздают карточки с изображением музыкальных инструментов или демонстрируют настоящие музыкальные инструменты. Включается магнитофонная запись со звучанием одного из них. Обучающийся, угадавший по тембру музыкальный инструмент, показывает нужную карточку и называет его.

*Варианты:* перед ребенком выставляют звучащие игрушки и инструменты: барабан, флейту, гармонику, погремушку, металлофон, детское пианино и др. Ребенку предлагают закрыть глаза и определить, какая игрушка или инструмент прозвучали.

**«Шагаем и танцуем».** Ребенку предлагают послушать звучание различных инструментов и действовать на каждое звучание по-разному: под барабан – шагать, под гармонь – танцевать, под бубен – бежать и т.д.

**«Высокий и низкий звук».** Ребенку предлагают, услышав высокий или низкий звук инструмента, выполнить задание: на высокий звук поднять руку вверх, на низкий – опустить.

*Варианты:*

- использовать различные инструменты: скрипку, тамбурин, треугольник, фортепьяно, аккордеон, губную гармонику и др.;

- выполнять разные задания: расставлять на верхней и нижней полках игрушки в зависимости от тона звука;

- изображать голосом воспринятый тон.

**«Ударь в бубен».** *Материал:* бубен, карточки с нарисованными в разном порядке длинными и короткими полосками. Детям предлагают отбить бубном ритм, нарисованный на карточке полосками (длинные полоски – медленные удары, короткие – быстрые).

*Варианты:* полоски могут обозначать громкость; тогда обучающиеся ударяют в бубен то тихо, то громко.

**«Далеко – близко».** У водящего закрыты глаза. Кто-то из детей называет имя водящего то близко от него, то на расстоянии. Водящий должен по голосу узнать того, кто назвал его имя.

**«Будь внимателен».** Обучающиеся свободно маршируют под музыку. Педагог дает разные команды, а обучающиеся имитируют движения названного животного. Например, «аист» – стоять на одной ноге, «лягушка» – присесть и скакать вприсядку, «птицы» – бегать, раскинув руки, «зайцы» – прыгать и т.д. Входе игры обучающиеся обучаются быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы.

**«Звоночки».** *Материал:* несколько звончков различного

звучания. Обучающийся должен построить ряд, начиная с самого высоко звука (или с самого низкого).

**«Определи, что слышится».** Из-за ширмы доносятся различные звуки: переливающейся воды из стакана в стакан; шуршание бумагой – тонкой и плотной; разрезание бумаги ножницами; упавшего на стол ключа, судейского свистка, звонка будильника и др. Нужно определить, что слышится.

*Варианты:* возможно одновременное звучание двух-трех различных звуков (шумов).

**«Шумящие коробочки».** *Материал:* несколько коробочек, которые заполнены различными материалами (железными пробками, маленькими деревянными брусочками, камушками, монетками и др.) и при сотрясении издают разные шумы (от тихого до громкого). Ребенку предлагают проверить шумы всех коробочек. Затем педагог просит дать коробочку с тихим шумом, а потом с громким шумом. Обучающийся выполняет.

**«Повтори».** Педагог производит серию неречевых звуков, например: один щелчок языком, два хлопка в ладоши, три притопа ногой. Обучающийся должен запомнить и повторить.

**«Быстро и медленно».** *Материал:* кукла, барабан. Ребенку предлагают передвигать куклу под удары барабана (количество шагов и темп соответствуют ударам). Например: три коротких быстрых удара, два медленных, два коротких быстрых удара. Для создания интереса можно предложить довести куклу до площадки, на которой лежит лакомство или стоит стакан сока. Кукла (а значит, и обучающийся) получает заслуженную награду.

**«Слушай и выполняй».** Педагог называет несколько действий, но не показывает их. Обучающиеся должны повторить эти действия в такой последовательности, в какой они были названы.

Например:

1) повернуть голову направо, повернуть голову вперед, опустить голову вниз, поднять голову;

2) повернуться налево, присесть, встать, опустить голову.

**«Что слышно?».** По сигналу педагога внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь, предлагается послушать и запомнить, что там происходит. Затем каждый обучающийся должен рассказать, что происходило за дверью и за окном.

*Дидактические игры и упражнения на развитие ориентировки в пространстве.*

**«Какая рука?».** На картинке нужно определить, в какой руке девочка держит флажок, в какой руке мальчик держит шар, на какой ноге стоит девочка и т.д.

**«Покажи правильно».** Педагог на кукле показывает разные части тела в быстром темпе. Обучающиеся должны показать эту же часть на себе (левая нога, правая рука, левая щека и т.д.)

**«Незаконченные изображения».** Детям предлагают карточки с недорисованными изображениями (у собаки не нарисована правая лапа, у кошки – левое ухо и т.д.). Предлагают дорисовать, назвать и подписать, используя пространственную терминологию.

**«Твой путь в клуб».** Ребенку предлагают рассказать, как он идет в школу (в магазин, в парк и т.д.). В процессе рассказа педагог уточняет у ребенка, что находится справа от дороги, слева, впереди, сзади и др.

**«Автомобили».** По сигналу педагога обучающиеся двигаются в различных направлениях, изображая автомобили, изменяя направления движения и скорость.

*Варианты:* каждый обучающийся проводит свой автомобиль до автостоянки, пользуясь схемой маршрута.

**«Выполни задание».** Ребенку предлагают различные задания на ориентировку в пространстве комнаты и на улице.

*Варианты:*

- определить местоположение отдельных предметов мебели;
- определить местоположение других детей относительно себя;
- определить местоположение других детей относительно себя при повороте на 180 градусов;
- определить местоположение предметов относительно друг друга;
- расположить предметы в пространстве по инструкции педагога (по образцу, макету, рисунку).

**«Что дальше, что ближе к нам в комнате?».** Обучающиеся отвечают на вопрос, а потом проверяют с помощью условных мерок (или метра) правильность ответа.

**«Назови самые высокие и самые низкие предметы в комнате».** Обучающиеся называют предметы, объясняя, где они находятся, а затем сравнивают некоторые из них с помощью условной мерки (или метра).

**«Что где находится?».** Ребенку предлагается по картинке назвать предметы, изображенные в середине листа, в левом верхнем углу, в правом нижнем и т.д.

**«Откуда и чей голос?».** Ребенку предлагают встать спиной к классу и по слуху определить, откуда и чей звучит голос: справа, слева от него, сзади, близко за спиной, далеко в правом углу комнаты и т. д.

**«Внимательно слушай и рисуй».**

Педагог называет геометрические фигуры с указанием их места на листе. Обучающийся должен их изобразить согласно данной инструкции.

Например, вверху слева прямоугольник, справа от него

квадрат, в центре круг и т. д.

*Варианты:* разделить лист на четыре части путем сгибания. Ребенку дают инструкции: «В верхнем правом углу нарисуй треугольник, в нижнем правом углу нарисуй...» И т.д.

**«Где что лежит?».** Педагог располагает различные предметы на столе, под столом, около стола и т. д. и предлагает ребенку ответить на вопросы, где какой предмет находится.

*Варианты:*

- предложить ребенку расположить предметы по инструкции педагога за столом, на столе и т. д. и при этом объяснить свои действия;

- по предложенной схеме с изображением геометрических фигур расставить на столе предметы, соответствующие по форме геометрическим фигурам и по ходу объяснять свои действия.

**«Фигуры высшего пилотажа».** Педагог на фланелеграфе показывает моделью самолета разные фигуры высшего пилотажа, меняя направление движения, а ученики объясняют изменение маршрута, используя слова: вверх, вниз, направо, слева направо и т. д.

**«Составление разрезных картинок»** (предметных и сюжетных по готовому образцу и без него).

**«Следопыт».** По рисунку-схеме комнаты обучающиеся находят спрятанную игрушку.

*Варианты:*

- обучающиеся по очереди сами прячут игрушку и составляют рисунок-схему комнаты с обозначением места, где находится игрушка;

- по тем же правилам игра проводится на улице, в парке, около школы.

**«Разведчики».** По письменной инструкции обучающиеся находят спрятанное в тайнике важное донесение.

Пример инструкции:

1. Встаньте у парты, повернувшись к ней спиной.
2. Сделайте 5 шагов вперед и 3 шага влево.
3. Повернитесь налево.
4. Внимательно осмотрите все, что находится впереди на уровне ваших глаз.

Что видите необычного? Ищите!

**«Самый внимательный».** На доске лист ватмана с написанными на нем рядами букв (6 рядов по 6 букв). Обучающимся предлагают карточки с заданиями: напиши в тетради все согласные буквы из второго горизонтального ряда, напиши все гласные из третьего вертикального ряда и т.д.

*Дидактические игры и упражнения на формирование временных представлений.*

**«Неделька».** Ребенку предлагают разложить по порядку таблички с названиями дней недели.

*Варианты:*

- разложить таблички, начиная с определенного дня (например, с четверга); в обратном порядке;

- каждому ребенку раздают таблички с названием дня недели, педагог называет громко любой день недели, например среду. По команде «Неделька, стройся» обучающийся с табличкой «среда» встает первым, а все остальные выстраиваются по порядку следования дней недели;

- использовать таблички с названиями месяцев, времен года; разложить их по порядку, начиная с заданного месяца (времени года); в обратном порядке.

**«Молчанка».** *Материал:* круг, разделенный на 7 частей – дней недели, набор карточек с цифрами от 1 до 7 по количеству обучающихся.

Педагог на демонстрационном круге молча показывает день недели, ученики должны поднять карточку с цифрой, которой соответствует этот день.

*Варианты:* педагог показывает цифру, а обучающийся должен показать карточку с названием дня недели.

**«Когда деревья надевают этот наряд?».** Педагог демонстрирует карточку с цветным изображением деревьев в разное время года, читает отрывок из стихотворения и спрашивает, в какое время года это происходит в природе.

*Варианты:* у каждого обучающегося табличка с названием времени года; когда педагог показывает иллюстрацию с изображением определенного пейзажа, обучающиеся поднимают соответствующую карточку.

**«Когда это бывает?».** *Материал:* иллюстрации деятельности людей в разные части суток. Педагог показывает иллюстрацию и задает вопросы: что делает мальчик? Какая это часть суток? Как догадался? И т.д.

*Варианты:* иллюстрации, связанные с временами года. Вопросы: в какое время года нужны эти предметы? (Лыжи, сачок, зонт, скакалка и т.д.) По каким признакам вы определили это время года?

**«Что длится короче».** Педагог спрашивает детей, что длится короче: час или минута, час или день и т.д.

*Варианты:* педагог спрашивает детей, какое дело можно сделать быстрее, какое дольше: построить домик из конструктора – построить настоящий дом; посадить дерево – вырастить его и т. д.

**«Определи возраст человека».** Педагог демонстрирует детям картинки (фотографии) с изображением людей разного возраста и предлагает показать, где изображен обучающийся,

пожилой человек, подросток и т.д.

*Варианты:* предлагается разложить таблички с надписями: 1 год, 7 лет, 30 лет, 70 лет и др. под соответствующие картинки (фотографии) людей разного возраста.

#### *Релаксационные упражнения для мимики лица.*

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.

2. Нахмуриться (сердитесь) – расслабить брови.

3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веки (лень, хочется подремать).

4. Расширить ноздри (вдыхаем – запах; выдыхаем страстно) – расслабление.

5. Зажмуриться (ужас, конец света) – расслабить веки (ложная тревога).

6. Сузить глаза (китаец задумался) – расслабиться.

7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) – расслабиться.

8. Оскалить зубы – расслабить щеки и рот.

9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабление.

4. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица: «Солнечный зайчик», «Пчелка», «Бабочка», «Качели», «Улыбка», «Дудочка», «Озорные щечки», «Рот на замочке», «Злюка успокоилась».

#### *Упражнения по музыкотерапии.*

##### **«Убегающий звук».**

Используется колокольчик или любой другой музыкальный инструмент со звучанием, затихающим постепенно. Педагог просит ребенка прислушаться к колокольчику, до тех пор, пока звук совсем не затихнет.

##### **«Хрустальная вода».**

Детям предлагают присесть, представить, что они набирают пригоршню воды из ручья, поднять руки вверх и вылить на себя, часто подпрыгивая на одном месте и произнося звук «и-и-и...» так долго, насколько смогут. Затем замереть и прислушаться к звуку музыкального инструмента, например колокольчика до тех пор, пока звук не затихнет.

##### **«Импровизация на музыкальных инструментах».**

Ребенку предлагают показать, как он будет бить в барабан, если ему грустно, весело и т.д. Можно использовать другие простейшие инструменты.

##### **«Мелодизация призывов».**

Ребенка просят спеть эмоционально окрашенные призывы с разной интонацией. Например, «Вперед, друзья!», «Ах, как мне грустно...», «Какая удача, какая радость...» и т.д. поют на удобной для них ноте и высоте.

#### **«Тонирование»**

Детям предлагают пропеть звуки:

-«м-м-м» снимает стресс и способствует расслаблению,

-«а-а-а» немедленно вызывает расслабление,

-«и-и-и» - «звуковой кофеин», за 3-5- минут стимулирует работу мозга, повышает активность организма,

-«о-о-о» средство мгновенной настройки организма.

#### **«Дирижер».**

Ребенку предлагают продирижировать звучащую музыку.

#### **«Составь портрет».**

Ребенку предлагают составить портрет друга, мамы, и др. с помощью ритма. Используется все, из чего можно извлечь звук.

*Упражнения по изотерапии.*

#### **«Художники – натуралисты».**

Необходимо подготовить большой лист бумаги или обоев, блюдца с жидкими красками. Педагог вместе с ребенком (детьми) рисует на заданный сюжет, который придумывают вместе («Падают листья», «Следы неведомых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика»), не кисточками, а пальцами, ладошками, ступнями, локтями, щеками, носиком. После упражнения в процессе умывания вспоминают ощущение свободы и радости, раскрепощение, которое вместе чувствовали обучающийся и педагог.

#### **«Самоцветы».**

Мокрый лист бумаги – это сундук с драгоценными камнями. Все они имеют свой неповторимый цвет. Обучающиеся пробуют всевозможные сочетания трех красок, разную яркость и насыщенность красочных смесей: наполняют сундук самоцветами, ставя разноцветные точки.

#### **«Чудо - рисунок».**

Ребенку предлагают нарисовать что – то (портрет мамы, город, животное, человечков) из разных цветов (овощей, птичек и пр.).

#### **«Кляксы».**

Небольшой лист бумаги складывают пополам. На одной половине листа обучающийся делает кляксу. Потом лист перегибается. На другой стороне получается отпечаток. Изображению придумывают название. Можно сочинить сказку.

#### **«Ваш мир в красках, формах и линиях».**

Детей просят изобразить свой мир на бумаге, используя для этого только линии (прямые и кривые, широкие и тонкие,

разноцветные) и формы, ничего конкретного. Рисование проходит под музыку, которая подбирается в соответствии с особенностями детской аудитории (успокаивающая, стабилизирующая, активизирующая).

#### **«Разноцветная вода».**

Ребенку предлагают раскрасить воду в небольших баночках: сделать сердитую, добрую, веселую воду и пр. Педагог показывает, как с помощью краски одного и того же цвета можно получить разные оттенки и как при этом изменится «настроение воды».

*Упражнения по сказкотерапии.*

#### **«Сказка наоборот».**

Известная детям сказка разыгрывается (рассказывается) сначала с привычными образами сказочных героев, а затем черты характера сказочных героев меняются на противоположные

#### **«Встреча сказочных героев».**

Педагог подбирает каждому ребенку сказочный персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями, например, ребенку с низкой самооценкой дается роль героя (Илья Муромца, Ивана – Царевича). Каждому ребенку ведущий – волшебник дает по пять жизней, которых они лишаются, если изменят поведение своих героев. Обучающиеся садятся в круг и открывают встречу сказочных героев. Тему для разговора они могут выбрать сами. Обучающиеся придумывают сказку для своих героев и разыгрывают ее. В конце упражнения проводится обсуждение своих ощущений в новой роли.

#### **«Сказка по кругу».**

Обучающиеся выбирают основную тему своей сказки. Затем они садятся в круг и по очереди, держа в руках волшебную палочку», сочиняют сказку. Первый обучающийся начинает ее, говоря первое предложение, второй продолжает и т.д. В конце упражнения проводится обсуждение: что обучающиеся чувствовали, что делали, если хотелось поправить другого ребенка и т.п.

#### **«Придумай сказку».**

Ребенку предлагают придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например, Марина – морская, сказка о девочке, которая живет в море.

#### **«Сказка».**

Вместе с ребенком разыгрывается сюжет сказки. Сказка подбирается так, чтобы герои в ней говорили разными голосами, например, «Три медведя». Обучающийся должен попробовать исполнить все роли течение одного упражнения.

## **СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.**

### **Дыхательные упражнения**

### *Инструкция к выполнению:*

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив плечи, - и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, где какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась релаксированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

### Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы - особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам

предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Далее следует выполнить упражнение на какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

### **Варианты дыхательных упражнений.**

#### *Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание».*

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

#### *Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание»*

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем — полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

#### *Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание»*

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

#### *Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание»*

Исходное положение – то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется

мускулатура брюшной стенки.

*Этап 1.* Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

*Этап 2.* Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунд, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 секунд.

*Этап 3.* Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

*Этап 4.* Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3-5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

### **Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.**

#### *Упражнение 1. «Мобилизующее дыхание»*

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3)4; 7 (3)4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шагов.

#### *Упражнение 2. «Ха-дыхание»*

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки 1 вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха».

#### *Упражнение 3. «Замок»*

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

### **Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.**

#### *Упражнение 1. «Отдых»*

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

#### *Упражнение 2. «Передышка»*

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов

расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улетучиваются.

#### *Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание»*

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создаст мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы – задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8(3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2),4-5 (2).

Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

**Упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния через внешние проявления эмоций.**

#### *Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций».*

В момент действия напряженных факторов, при росте

эмоционального напряжения необходимо задать себе вопросы самоконтроля:

Как выглядит мое лицо?

Не скован(а) ли я?

Не сжаты ли мои зубы?

Как я сижу?

Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

Мышцы лица расслаблены.

Брови свободно разведены.

Лоб разглажен.

Расслаблены мышцы челюстей.

Расслаблены мышцы рта.

Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.

Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Удобно сесть, стать.

3. Сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

4. Установить спокойный ритм дыхания.

*Упражнение «Зеркало».*

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

### **Упражнения для расслабления мышц лица.**

Методика выполнения.

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удастся легко по «мысленному приказу» расслабить

все мимические мышцы.

1. *«Маска удивления»*. Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2-3 раза.

2. Упражнение для глаз *«Жмурки»*. С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

3. Упражнение для носа *«Возмущение»*. Округлить крылья носа и напрячь их, как будто Вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

4. *«Маска поцелуя»*. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

5. *«Маска смеха»*. Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

6. *«Маска недовольства»*. Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица – разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

### **Упражнения на концентрацию внимания.**

*Методика выполнения концентрационных упражнений:*

Помещение, в котором предполагается заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сесть на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышать через нос спокойно, не напряженно. Стараться сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения

необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений – провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться. Варианты концентрационных упражнений.

*Упражнение 1. «Концентрация на счете».*

*Инструкция педагога:*

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

*Упражнение 2. «Концентрация на слове».*

*Инструкция педагога:*

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

*Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете».*

*Инструкция педагога:*

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2-3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки...

*Упражнение 4. «Сосредоточение на звуке».*

*Инструкция педагога:*

А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушаемся к ним. Для того чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

*Упражнение 5. «Сосредоточение на ощущениях».*

*Инструкция педагога:*

Сосредоточьтесь на Ваших телесных ощущениях. Направьте луч Вашего внимания на ступню правой ноги. Почувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения.

Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и

вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку.

Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом.

Сосредоточьте внимание на лице-нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

*Упражнение 6. «Сосредоточение на эмоциях и настроении».*

*Инструкция педагога:*

Сосредоточьтесь на внутренней речи.

Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении.

Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на Ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия Вашего эмоционального состояния.

*Упражнение 7. «Сосредоточение на чувствах».*

*Инструкция педагога:*

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь – это может быть Ваш сосед, друг или любой другой человек из группы.

Какие чувства Вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, Вам он нравится, Вы его не переносите, он Вам безразличен?

Осмыслите Ваши чувства, осознайте их.

*Упражнение 8. «Концентрация на нейтральном предмете».*

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально неокрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут: запомнить те качества, которые Вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

**Упражнения на сюжетное воображение.**

*Цель упражнений:* тренировать преднамеренное моделирование разнообразных эмоциональных состояний, научиться уравновешивать процессы возбуждения и торможения.

*Упражнение «Зрительные образы».*

Предлагается выбрать какой-либо предмет, ярко окрашенный определенным цветом, лучше без оттенков. Цвет выбирается в соответствии с состоянием, которое моделируется: красный,

оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный.

Необходимо произнести про себя несколько раз название какого-либо цвета. В воображении возникнут очертания и цвет этого предмета. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

*Упражнение «Парк» (на создание настроения покоя, внутреннего комфорта, глубокого отдыха).*

*Самоприказ:*

«Зеленая-зеленая зелень. Зеленая-зеленая листва. Зеленая листва шелестит».

Представить себя в парке в теплый и солнечный летний день: солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы; телу тепло, но не жарко, листва свежая, яркая; просторные поляны и аллеи, уходящие вдаль, листва шелестит под слабым ветерком, далекие и смутные голоса людей; запах свежей листвы (температурный образ, цветовой, пространственный, звуковой, осязательный, обонятельный).

*Упражнение «Сирена» (рекомендуется выполнять при засыпании для создания состояния отдыха и покоя).*

*Самоприказ:*

«Гулкий-гулкий гул.

Гулкая-гулкая сирена.

Гулкая сирена удаляется».

Представьте себе гулкий звук паровой сирены над ночным рейдом.

Стенка причала в порту ночью, ярко освещенный паровоз, готовящийся к отходу, ходовые огни судов, скользящих по темному рейду. Дальнейшее развитие сюжета – паровоз уходит в рейс, убран трап, полоса черной маслянистой воды между бортом и причальной стенкой становится все шире, голоса провожающих и отплывающих отдаляются; паровоз уже далеко, лиц не разобрать; движется его светящийся силуэт; снова звучит удаляющаяся сирена, ходовые огни словно скользят по воздуху. От воды тянет запахом водорослей, смолы и моря (обонятельный образ); вечерняя прохлада (температурный образ).

Упражнение сопровождается музыкальным оформлением (спокойная, мелодичная музыка). Выход из аутогенного погружения – естественный сон, так как внимание в данном случае не сосредоточивается, а рассредоточивается, идет от малого круга к среднему и большому.

*Упражнение «Ковер» (на создание ощущения уюта и комфорта).*

Основные сенсорные представления - осязательные (тактильные).

*Самоприказ:*

«Пушистый-пушистый пух. Пушистый-пушистый ковер. Пушистый ковер нежит».

Представьте прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплomu, в большой уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение - в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

*Упражнение «Лимон» (на создание атмосферы дружеского, доброжелательного общения и хорошего настроения).*

Основные сенсорные представления – вкусовые.

*Самоприказ:*

«Кислая-кислая кислота. Кислый-кислый лимон. Кислый лимон в стакане чая».

Представьте вкус чая или кофе с лимонной кислоткой. Зрительный образ (цветовой и пространственный) - яркий, но ограниченный круг света над столом, остальная комната теряется в полумраке, Стол накрыт, но уже в беспорядке. За столом – друзья. Беседа немного шумливая, немного беспорядочная, но интересная. Воспоминание о вкусе лимона вызывает, кроме всего прочего, слюноотделение, что в свою очередь стимулирует аппетит.

### **Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации.**

Необходимо вооружить студентов способами непосредственной саморегуляции эмоционального состояния во время действия напряженных факторов. Для этих целей могут использоваться:

- Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо для работы настроения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен» и т. д.

- Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, пантомимике, соматике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоты дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.

- Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3-5 раз. Таким образом снимается напряжение

тела и мозга, создается уравновешенное состояние.

- Использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях).

- Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.

Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т. д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность  
Отвлечение – постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Агафонова И. Рисую и читаю, учусь и играю. – СПб:

«Светлячок», 1998.

- Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства у детей. – М.: Просвещение, 1964.

- Бабкина И. В. Радость познания. – М.: 2000.

- Бережная, М.С. Арттерапия как метод социокультурной адаптации личности / М.С. Бережная // <http://www.art-education.ru/AE-magazine/new-magazine-1-2006.htm> (26.01.2009).

- Буторина М., Хилтунен Е. Монтессори-материал. – М.: Мастер, 1992.

- Вайзман И. П. Психомоторика. – М., 1976.

- Вальдес Одриосола, М.С. Арт-терапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: метод.пособие / М.С. Вальдес Одриосола. – М.:ВЛАДОС, 2007. – 63с.

- Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1991.

- Галкина О.И. Развитие пространственных представлений у детей в начальной школе. – М.: АПН РСФСР, 1961.

- Демирчоглян Г. Г. Гимнастика для глаз. – М: «ФиС», 1988.

- Жевнеров В.Л. Детям нужны «умны игрушки» // Игры и обучающиеся. – 2006. – № 5.

- Забрамная С. Д. От диагностики к развитию. - М: Новая школа, 1998.

- Игры – обучение, тренинг, досуг...// Под ред. В. В. Петруссинского. В 4-томах. м М.: Новая школа, 1994.

- Ильина М. В. Чувствуем, познаём, размышляем. – М.: АРКТИ, 2004.

- Карелина И. О. Эмоциональное развитие детей. – Ярославль: «Академия развития», 2006.

- Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. – Ярославль: Академия развития, 2006.

- Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.

- Ковалько В. И. Младшие школьники на уроке: 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток. – М: ЭКСМО, 2007.

- Кожохина, С.В. Растем и развиваемся с помощью искусства / С.В. Кожохина. – СПб.: Речь, 2006. –216 с.

- Козак О. Н. Путешествие в страну игр. – СПб.: «Союз», 1997.

- Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков /

А.И.Копытин, Е.Е. Свистовкая // <http://www.art-education.ru/AE-magazine/new-magazine-4-2007.htm> (29.12.2008)

- Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие. / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. – М. – Ярославль : Центр «Ресурс», 2002.

- Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. – Ярославль: «Академия развития», 2001.

- Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1997.

- Локалова Р. П. 90 уроков психологического развития младших школьников. – М.: 1995.

- Любимова Т. Г. Учить не только мыслить, но и чувствовать. –Чебоксары: «КЛИО», 1994.

- Никольская И. Л., Тигранова Л. И. Гимнастика для ума. – М: 1997.

- Радева Р.Е. Техники релаксации для детей // Дошкольное образование. – 2002. – №3. – с. 13-15.

- Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007. – ч. 1: Темная сенсорная комната.

- Слободяник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.

- Стрелкова Л. П. «Уроки сказки». – М: Педагогика, 1989

- Умайская А. А. Волшебные точки. – М.: 1987.

- Фрилинг Г., Ауэр К. Человек, цвет, пространство. – М., 1973.

- Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры и упражнения в спорте. - М.: КЛАСС, 2001 г.

- Чистякова М. И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990

- Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Педагогика, 1990.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Игры и упражнения для разминки.**

##### **Игра «Чем похожи».**

*Цель:* развитие мыслительных процессов.

*Материал:* пары картинок (корова — лошадь, ворона — воробей, лыжи — коньки, трамвай — автобус, молоко — вода, дождь — снег).

*Описание игры:* Обучающиеся находят в данной паре картинок как можно больше сходства и обосновывают свои доводы. Чтобы игра была интересней, можно придать ей соревновательный характер: за каждое правильно обоснованное сходство обучающийся получает фишку. Выигрывает тот, кто заработал больше фишек.

##### **Игра «Поставь пальчик».**

*Цель:* развитие целенаправленного внимания.

*Описание игры:* Нужны 16 картинок с изображением фруктов и овощей. Лучше всего играть на полу. Коврики, на которых располагаются обучающиеся, раскладываются в виде цветка с сердцевинкой. На «сердцевину» выкладываются все 16 карточек изображением вверх, так чтобы они друг друга не касались. Звучит команда «Внимание!» Затем называется какая-то из картинок, например: «Яблоко». Тот, кто первым ставит пальчик на картинку, получает фишку. Выигрывает набравший больше всех фишек.

##### **Игра «Колпак мой треугольный».**

*Цель:* развитие произвольности внимания и памяти.

*Описание игры:* Ведущий произносит: «Колпак мой

треугольный, треугольный мой колпак, а если не треугольный, то это не мой колпак».

Затем все вместе на слово «треугольный» показывают треугольник из пальцев, а само слово не произносится. В следующем повторе слово «мой»

заменяется показом на себя. В третьем повторе слово «колпак» заменяется показом колпака над головой. Постепенно увеличивается темп, выигрывает тот, кто не собьётся.

### **Упражнение «Собери фигуру».**

*Цель:* развитие пространственного восприятия, обучение детей способности анализировать элементарную схему предмета.

*Материал:* Карты-образцы с контурными схематическими изображениями предметов. Комплекты деталей, одинаковые для каждого ребенка, из которых можно сложить фигурки. Самолет (5 деталей): 2 прямоугольника – крылья и хвост, 2 треугольника – нос и часть хвоста, трапеция – корпус. Девочка (5 деталей): 2 трапеции – туловище и ноги, 2 треугольника – руки, круг – голова. Ракета (6 деталей). Большой треугольник – корпус, 2 маленьких треугольника – крылья-основания, 3 кружка разной величины – иллюминаторы. Трактор (5 деталей): большой прямоугольник – корпус, трапеция – кабинка, 2 круга разной величины – колеса, маленький прямоугольник – труба. Мостик (7 деталей): длинный прямоугольник – основное покрытие, 2 больших квадрата, 2 средних квадрата, 2 маленьких квадрата последовательно и симметрично составляют опоры моста.

*Описание упражнения.* Обучающиеся рассаживаются за столы, и педагог им говорит, что они сейчас будут собирать разные фигурки. Педагог показывает первую картинку – самолет. Картинка устанавливается так, чтобы обучающиеся могли ее видеть все время, пока они будут ее складывать. Затем обучающиеся получают комплекты фигурок, из которых можно сложить эту картинку. Например, чтобы сложить первую фигурку – самолет, нужны 2 прямоугольника разной величины, 2 треугольника и трапеция. Обучающиеся из своих деталей складывают картинку, а педагог наблюдает, соответствует ли картинка образцу. Когда все выполнят задание по первой картинке, следует отметить тех, кто это сделал правильнее и быстрее остальных. Затем можно предложить детям следующую картинку, собрав все детали от предыдущего задания и раздав комплекты для выполнения следующего.

### **Игра «Построй башню».**

*Цель:* развитие пространственного восприятия, приобретение нового кинестетического опыта. Формирование умения выполнять точные движения, основываясь на тактильных ощущениях.

*Материал:* 10 кубиков.

*Описание игры:* на столе лежат 10 кубиков. Педагог

предлагает детям поиграть в игру: «Я вызову одного ребенка, он должен будет с завязанными глазами построить одной рукой башню из кубиков с основанием в один кубик. Вот так (педагог строит одной рукой пирамиду, ставя один кубик на другой). Башню надо строить осторожно, чтобы она не упала, и постараться соорудить ее, используя как можно больше кубиков. Из скольких кубиков будет построена башня, столько фишек получит обучающийся».

В конце игры подсчитываются фишки у каждого игрока и выявляется победитель.

### **Упражнение «От дома к дому».**

*Цель:* развитие зрительно-двигательной (сенсомоторной) координации и тонкой моторики руки.

*Материал:* листы бумаги с нарисованными разноцветными домиками, карандаши.

*Описание упражнения.* Педагог раздает ребятам листы с нарисованными разноцветными домиками. Сначала педагог вместе с детьми называет расположение домиков на листах (один красный домик – справа, другой – внизу, один зеленый домик – слева, другой – в правом верхнем углу и т.д.). После этого педагог сообщает задание: «Вам нужно точными прямыми линиями соединить между собой домики одинакового цвета. При этом линия должна рисоваться одним росчерком, по возможности прямо. После этого параллельно ей нужно провести еще одну линию, чтобы домики были соединены ровными дорожками».

Во время выполнения упражнения педагог советует детям сначала провести линию просто пальцем, выбрав направление, а потом уже карандашом.

Когда все ребята закончат выполнение задания, педагог с детьми рассматривает и оценивает каждую работу, лучшие можно вывесить на выставку.

### **Игра «Кто быстрее и ровнее?».**

*Цель:* развитие точности и координации графических умений.

*Материал:* две доски, мел.

*Описание игры:* Педагог делит детей на две команды, чертит на досках две вертикальные линии и соединяет их сверху горизонтальной линией слева направо. После этого сообщает ребятам правила игры: «Сейчас вам нужно, сменяя друг друга, быстро проводить ниже моей прямые параллельные горизонтальные линии. Вот так (показывает, как нужно проводить линии). Победит та команда, у которой линии будут проведены ровнее и быстрее».

Соревнование начинается, одни обучающиеся выполняют задание, а другие в это время болеют за них, всячески подбадривая.

После этого педагог оценивает работу двух команд и выбирает победителя.

### **Упражнение «Тени».**

*Цель:* совершенствование восприятия формы и величины, умения выделять признаки предмета.

*Материал:* рисунки с вазами и тенями от них.

*Описание упражнения.* Педагог показывает рисунок. На нем изображены ваза и ее тень. Ученики смотрят и отвечают, что это ваза и тень от нее. Затем педагог предлагает детям посмотреть на вазу и сказать, правильная или неправильная тень от вазы на рисунке. (Правильная.) После этого учитель предлагает ученикам картинку, на которой нарисованы вазы, но некоторые тени от них не соответствуют формам ваз. Обучающиеся путем сравнения находят ошибки и дорисовывают правильные тени.

### **Упражнение «Ночной поезд».**

*Цель:* приобретение нового кинестетического опыта.

*Материал:* повязки для глаз.

*Описание упражнения.* Учитель говорит ребятам: «Сегодня мы поиграем с вами в игру, в которой поезд, состоящий из вагончиков – детей, будет ехать по ночному лесу между деревьями. Один из детей будет локомотивом, пятеро – деревьями в лесу, все остальные ребята – вагончиками (ребята с завязанными глазами). Деревья должны расположиться так, чтобы между ними было достаточно места. Они не должны двигаться, но могут издавать тихое «Ши-ши-ши» в момент, когда какой-нибудь вагон поезда проезжает очень близко».

После этого упражнение начинается: вагоны выстраиваются за локомотивом, и каждый кладет руки на плечи предыдущего человека. Им завязывают глаза, потому что только у локомотива есть фары, которые освещают дорогу.

Как только все готовы, педагог дает сигнал к движению. Локомотив начинает двигаться сначала медленно, чтобы не растерять вагончики, а потом немножко быстрее. Он сам выбирает путь, которым поедет через лес.

При последующем проведении упражнения другие ребята могут быть локомотивом. Можно усложнить задание, например, пустить одновременно два поезда.

### **Упражнение «Костер».**

*Цель:* развитие произвольности внимания

*Описание упражнения.* Обучающиеся встают возле «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде «жарко» - обучающиеся должны отодвинуться от костра, по команде «руки замерзли» - протянуть руки к костру, «Ой, какой большой костер» - встать и махать руками, «искры полетели» - хлопать в ладоши, «костер принес дружбу и веселье» - взяться за руки и ходить вокруг костра.

### **Упражнение «Чайник с крышечкой».**

*Цель:* развитие внимания, самоконтроля

*Описание упражнения.* Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенным жестом.

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)

На чайнике – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая ладонью делает круговые движения над кулаком)

На крышечке – шишечка (вертикальные движения кулаками)

В шишечке – дырочка (указательный и большой палец обеих рук делают колечки)

Из дырочки идет пар (указательными пальцами делаются спиральки).

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются.

**Игра «Сделай, как я!».**

*Цель:* увеличить объем внимания (результат достигается путем многократного повторения вариантов игры).

*Описание игры:* обучающиеся играют парами. Первоначально у каждого ребенка по 6 спичек. Один, ведущий, выкладывает из 6 спичек произвольную композицию, затем на одну - две секунды показывает ее партнеру.

Партнер из своих спичек выкладывает точно такую же фигуру по памяти. Затем обучающиеся меняются ролями. При успешном выполнении условия количество спичек постепенно увеличивается до 12-15.

## Приложение 2

**Пальчиковые игры и упражнения.**

**Пальчиковая игра «Пять пальцев».**

*(Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.)*

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!

**Пальчиковая игра «Прогулка».**

*(Загибаем пальчики поочередно сначала на одной руке, читаем второй раз – загибаем на другой руке)*

Этот пальчик — в лес пошёл.

Этот пальчик — гриб нашёл.

Этот пальчик — занял место.

Этот пальчик — ляжет тесно.

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

**Пальчиковая игра «Сосчитаем пальчики».**

Можешь пальцы сосчитать:  
Один, два, три, четыре, пять.  
Один, два, три, четыре, пять –  
Десять пальцев, пара рук –  
Вот твое богатство друг.

*Обучающиеся считают каждый пальчик отдельно, загибая его.*

### **Пальчиковая игра «Мои веселые пальчики».**

Мои пальчики расскажут,  
Все умеют, все покажут.  
Пять их на моей руке.  
Все делать могут,  
Всегда помогут.  
Они на дудочке играют,  
Мячик бросают,  
Белье стирают,  
Пол подметают,  
Они считают,  
Щиплют, ласкают,  
Мои пальцы на руке.

*На первые две строчки – поднять руки вверх и поворачивать ладони внутрь и наружу. Затем хлопать в ладоши. Далее подражать движениям, соответствующим содержанию текста.*

### **Пальчиковая игра «Четыре братца».**

*(Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты.)*

Засиделись в избушке братцы.

*(Отвести вбок мизинец строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.)*

Захотел меньшей прогуляться

*(Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.)*

Да скучно ему гулять одному.

*(Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный; задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.)*

Зовет он братца вдвоем прогуляться.

*(Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию.)*

Да скучно им гулять двоим.

*(Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний. Задержать их в этой позиции на 2-3 секунды.)*

Зовут братца втроем прогуляться.

*(Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками.)*

Грустно старшим сидеть в избе.

*(Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.)*

Зовут они братцев домой к себе.

*(При повторении игры работает другая рука. Когда движения станут привычными, можно попробовать играть двумя руками одновременно.)*

### **Пальчиковая игра «Строим дом».**

Строим стенку,

Выше, выше,

*Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.*

Добрались уже до крыши!

*К моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорасти» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.*

Чья крыша выше?

Выше, выше, выше!

*Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)*

Прорубили мы окошко,

И дверку для кошки,

И дырочку для мышки:

Пи-пи-пи-пи-пи!

*Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.*

### **Пальчиковая игра «Лодочка».**

*(На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.)*

Две ладошки прижму

И по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, -

Это лодочка моя.

Паруса подниму,

Синим морем поплыву.

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

### **Пальчиковая игра «Мы играем».**

Играем, играем, по клавишам стучим,  
Первый пальчик мой не может,  
Второй пальчик мне поможет.  
Снова играем, по клавишам стучим.  
Играем, играем, по клавишам стучим,  
Второй пальчик мой не может,  
Третий пальчик мне поможет.  
Снова играем, по клавишам стучим.  
Играем, играем, по клавишам стучим,  
Третий пальчик мой не может,  
Так четвертый мне поможет.  
Снова играем, по клавишам стучим.  
Играем, играем, по клавишам стучим,  
А четвертый мой не сможет,  
Пятый пальчик мне поможет.  
Снова играем, по клавишам стучим.  
Играем, играем, по клавишам стучим,  
Если пятый мой не сможет,  
То ладошка мне поможет.

Снова играем, по клавишам стучим, стучим, стучим.

*Положить ладонь на стол, стучать по столу поочередно всеми пальчиками, начиная с большого. Затем стучать ладошкой по столу.*

### **Пальчиковая игра «Помощники».**

Вот помощники мои,  
Их как хочешь, поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Не сидится им опять.  
Постучали, повертели  
И работать расхотели.  
*Обучающиеся отдельно массируют каждый пальчик правой руки, приговаривая слова:*  
Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик прыг в кровать.  
Этот рядом прикорнул.  
Этот пальчик уж уснул.  
А другой давненько спит.  
Кто у нас еще шумит?  
Тише, тише, не шумите.  
Пальчики не разбудите.  
Утро ясное придет,  
Солнце красное взойдет.  
Станут птички распевать.  
Станут пальчики вставать.  
Просыпайся, детвора!

### ***Кинезиологические упражнения***

**Цель:** Упражнения улучшают мыслительную деятельность детей, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

**Упражнение «Колечко»** Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке сначала каждой рукой отдельно, затем обеими вместе.

**Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»** (по Озёрскому) Ребёнку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющихся друг друга. Ладонь на плоскости – ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром на плоскости пола – распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребёнок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем по памяти (8-10 повторений) сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях инструктор предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро-ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

**Процедура проведения:**

- Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.
- Выполнять перекрёстные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем сделать то же левой рукой и правой ногой.
- Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд, и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.
- Выполнить ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
- Стоя, поднять (не высоко) левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем, то же с правой ногой и левой рукой.

**Упражнение «Усиление руки»**

**Процедура проведения:** упражнение выполняется вдвоём. Оба ребёнка стоят друг против друга. Один из них медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счёт: один, два, три, четыре), после чего другой создаёт усиление на эту руку в три шага:

Первый шаг: создание лёгкого усилия мышцы руки (счёт:

один, два, три, четыре, пять, шесть, семь), время – 7 с.

Второй шаг: создание большего напряжения (счёт: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь), время – 7 с.

Третий шаг: доминирующее опускание руки (счёт: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь), время – 7 с.

#### Приложение 4

##### *Глазодвигательное упражнение*

Цель: стимуляция движений глаз, тренировка способности глаза фокусировать изображение, способствует снятию статистического напряжения.

*Процедура проведения.* Предлагаем детям занять удобное положение и выполняем следующие упражнения.

- «Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз (по 6 раз).
- «Нарисовать» глазами 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
- «Написать» глазами цифры от 0 до 9.
- «Написать» глазами свои имя и фамилию.
- «Написать» глазами число, месяц и год своего рождения.
- «Нарисовать» глазами пружинки.
- «Нарисовать» глазами 6 горизонтальных и 6 вертикальных восьмёрок.

Цель: развитие произвольных движений глаз, умения сосредоточиться на объекте.

И.п. сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с., затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц век, способствует расслаблению мышц глаза и улучшению кровообращения в них.

И.п. сидя. Быстро моргать в течение 1 мин (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.

И.п. стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с., поднять палец правой руки на среднюю линию лица на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с., опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

И.п. закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев. Повторить в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Цель: развитие зрительного восприятия.

*Процедура проведения:*

- «Нарисовать» глазами 6 треугольников по часовой стрелке и 6 треугольников против часовой стрелки.
- Зажмурив левый глаз, правым «написать» нечётные числа от 1 до 9, зажав правый глаз, левым «написать» чётные числа от

2 до 10.

- «Нарисовать» глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот.

- «Нарисовать» глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

*Упражнение «Дальше – ближе».*

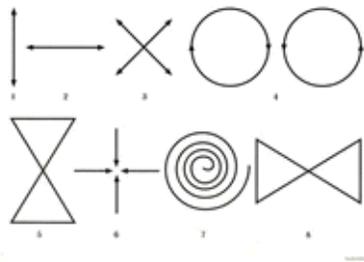
*Процедура проведения:* Данное упражнение для глаз лучше всего выполнять там, где хорошо просматриваются отдаленные объекты. Хорошо выполнять его у окна. Прикрепите на стекло небольшую бумажную точку так, чтобы она находилась прямо перед вашими глазами. Закройте левый глаз рукой и смотрите вдаль на выбранный вами отдаленный объект на протяжении 30 секунд. Затем переведите взгляд на точку расположенную на окне и тем же глазом продолжайте смотреть на нее на протяжении 30 секунд. Потом закройте правый глаз рукой и в такой же последовательности проделайте упражнение. Данное упражнение необходимо выполнять в среднем 4 минуты. После выполнения упражнения зажмурьте глаза для снятия напряжения. Затем откройте глаза и быстро-быстро поморгайте для того чтобы расслабиться. Моргающие движения должны быть легкими и расслабляющими. Затем переходим к следующему упражнению.

*Упражнение «Развиваем угол зрения».*

*Процедура проведения:* Встаньте прямо (также можно выполнять упражнение сидя), вытяните обе руки перед собой. Сожмите пальцы в кулаки, а указательные пальцы выставьте вверх. Все пальцы должны плотно прилегать друг к другу. Начинаем левым глазом следить за левым указательным пальцем, а правым – за пальцем на правой руке. Затем медленно начинаем раздвигать руки в стороны. Руки необходимо разводить до тех пока указательные пальцы будут находиться в поле видимости. Когда один из пальцев начнет «пропадать» необходимо начать обратное движение пока пальцы снова не соприкоснутся. Продолжите движение правой руки влево, а левой руки вправо, после чего вернитесь в начальную позицию. Проделайте это же упражнение для глаз, двигая руками сначала вверх, а потом вниз. Затем выполняем то же самое упражнение по диагонали. Правый палец двигается к правому верхнему углу, а левый палец двигается к левому нижнему углу. При выполнении упражнения для глаз не забываем следить каждым глазом за «нужным» пальцем.

*Упражнения для глаз.*

*Основные упражнения для мышц глаз.*



Сегодня упражнения для мышц глаз стали весьма актуальны, поскольку в мире становится все больше и больше людей, прибегающих к ношению очков. Постоянная сосредоточенность взгляда в одном направлении – одна из главных проблем ношения очков.

Обездвиженность глаз может вызвать потерю способности равномерно и эффективно изменять кривизну глаза для получения более резкого изображения. Именно поэтому так важны упражнения для глаз. Во многом для устранения нерезкого восприятия окружающей среды необходимо активно и регулярно выполнять глазодвигательные упражнения. Добиться ощутимого результата помогут различные комплексы программ перечисленные ниже.

Однако во время выполнения упражнений необходимо помнить о том, что не стоит подвергать глаза сильной нагрузке, поскольку это может привести к возникновению боли в глазах, перенапряжению и ухудшению зрения. Занятия стоит начинать с самых легких упражнений, постепенно переходит к более сложным упражнениям для глаз, при этом прислушиваться к своим ощущениям и четко соблюдать их количество.

## Приложение 5

### ***Дыхательное упражнение.***

***Цели:*** стимуляция движений диафрагмы; улучшение кровообращения; гармонизация деятельности нервной системы.

***Процедура проведения:***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены ладонями вперед. На медленном вздохе руки плавно разводятся в стороны и вверх, на выдохе опускаются вдоль тела ладонями назад.

### ***Самомассаж.***

***Цель:*** преодоление состояния психоэмоционального напряжения.

***Процедура проведения:***

Освещение в комнате приглушено, звучит спокойная музыка. В течение 3-5 мин. Массировать руки, ноги, плечи с помощью мячей-ёжиков.

***Цели:*** общеукрепляющее воздействие на мышечную систему; повышение тонуса, эластичности и сократительной способности мышц.

***Процедура проведения:*** самомассаж проводится в сухом

бассейне.

- Подушечки четырёх пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см. вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Прodelать то же для другой руки.

- Кисть и предплечье левой руки расположите на коленях. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всей поверхности тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для другой руки.

### ***Релаксационные упражнения.***

*Методика релаксации для детей «Буратино».*

Лягте удобно. Представьте, что вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть.

Медленно закройте глаза.

Дышите спокойно. Вдох – задержка дыхания (5 с)- выдох (повторить 5-6 раз).

Отдыхаем (10 с). Настроение прекрасное, вы улыбаетесь и дарите радость своей улыбки окружающим.

Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. Держим её 5 с, опускаем на пол, расслабляемся.

Ваша левая нога поднимается вверх. Удерживаем её 5 с, опускаем вниз, отдыхаем.

Поднимаются ваши руки. Удерживаем их 5 с, они прямые и напряженные. Опустили. Руки упали и отдыхают.

Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Удерживаем это положение в течение 5 с. Опускаем спокойно голову.

Отдыхаем. Расслабляется всё тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.

Напряжение уходит.

Дыхание спокойное.

Шея расслаблена, голова лежит неподвижно.

Сейчас я досчитаю до десяти, и вы откроете глаза.

Один, два..., десять. Наступает пробуждение. Все чувствуют себя бодрыми и весёлыми.

Потянулись, открыли глаза и сели.

«Поза покоя»

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п.: сидя в кресле с опорой на спинку, руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами: «Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень лёгкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение... И становится

***Упражнение «Спонтанный танец».***

*Цель:* мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности. Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Обучающиеся любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

***Упражнение «У водопада».***

Выполняется при использовании фонтана.

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

Обучающиеся полукругом размещаются у фонтана, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глазки и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

***Упражнение «В лесу у ручья».***

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

Для этого упражнения также используется фонтан. Упражнение проводится аналогично представленному выше.

***Упражнение «Мои эмоции».***

*Цель:* создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции. Обучающиеся по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные обучающиеся отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

***Упражнение «Кривые зеркала».***

*Цель:* создание положительного эмоционального состояния.

Детям предлагается представить себя в комнате смеха. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, произвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

***Упражнение «На Северный полюс».***

*Цель:* формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Обучающиеся удобно располагаются в кресле-пуфике и закрывают глаза. Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс, где смогут полюбоваться северным сиянием. Включается прибор динамической заливки, обучающиеся открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

***Игра «Писатели звездных историй».***

*Цель игры:* развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Обучающиеся устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Обучающиеся могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

***Игра «Звездочеты».***

Для игры используется звездное панно.

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

***Игра «Золотая рыбка».***

*Цель игры:* сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект. Для игры используется аквариум с рыбками. Обучающиеся устраиваются вокруг аквариума, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

***Упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку».***

*Цель:* мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства. Детям предлагается принять удобное положение в кресле-пуфике и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

***«Тряпичная кукла и солдат».***

***Инструкция:***

Вы – солдаты. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь (показать детям эту позу). Вы — солдаты. А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Ваше тело стало мягким и подвижным, как у тряпичной куклы (показать детям эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваше тело становится мягким. Затем встряхните руками, как будто вы стряхиваете с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... с волос... с ног..

### **«Сорви яблоко».**

#### ***Инструкция:***

Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

### ***Игра «Дождь в лесу».***

Обучающиеся становятся в круг друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Учитель читает текст, обучающиеся выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко- высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся, (обучающиеся поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (обучающиеся раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (обучающиеся лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища).

Дождик стучит всё сильнее и сильнее (обучающиеся усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (обучающиеся проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

## Приложения 7

### ***Релаксационные упражнения для мимики лица***

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.

2. Нахмуриться (сердितесь) – расслабить брови.
  3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веки (лень, хочется подремать).
  4. Расширить ноздри (вдыхаем – запах; выдыхаем страстно) – расслабление.
  5. Зажмуриться (ужас, конец света) – расслабить веки (ложная тревога).
  6. Сузить глаза (китаец задумался) – расслабиться.
  7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) – расслабиться.
  8. Оскалить зубы – расслабить щеки и рот.
  9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабление.
- Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.**

### **Релаксационные упражнения для расслабления мышц лица.**

#### **«Дудочка».**

Предложить ребенку поиграть на дудочке – вообразить, словно он держит инструмент в руках, набрать побольше воздуха в легкие, вытянув губы трубочкой и поднеся к ним дудочку, потихоньку выдувать в нее воздух. При этом длительно произносится звук «у», как имитация звука дудочки.

#### **«Солнечный зайчик».**

##### **Инструкция:**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

#### **«Пчелка».**

##### **Инструкция:**

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух.

#### **«Бабочка».**

##### **Инструкция:**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять

верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе).

#### **«Качели».**

##### **Инструкция:**

Подставьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица).

#### **«Улыбка».**

##### **Инструкция:**

Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

### Приложение 8

#### **Настрой для релаксации (Автор, Л.П. Дьяченко).**

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки:

**1-й этап:** удобно сесть или лечь и расслабиться;

**2-й этап:** прочувствовать и «осмотреть» все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище; желательно при этом закрыть глаза;

**3-й этап:** ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

#### **Вводная часть перед каждым настроем.**

Обучающиеся устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая, спокойная музыка.

Ведущий. Устраивайтесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...

#### **Релаксационные настройки.**

### **«На полянке».**

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза – поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули

### **«Снежинки».**

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие –это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза – поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает... (имя ребенка) Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.

### **«Воздушные шарики».**

Все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### **«Лентяи».**

Сегодня мои обучающиеся много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы – лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у... отдыхают ножки у... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы

наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

#### **«Полет птицы».**

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья – ваши руки, легкие и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза — поглаживание детей). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.

Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

#### **«Радуга».**

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... (пауза – поглаживание детей). Тебе... (имя) тепло, и тебе... (имя) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге,

#### **«Облака».**

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе

и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза – поглаживание детей). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

### **«Ручей».**

Фонограмма: журчание воды, шум леса.

Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза – поглаживание детей). Ручеек погладил... (имя) и... (имя) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку.

### **«Отдых на море».**

Вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (пауза – поглаживание детей). Гласят... (имя). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии,

### **«Порхание бабочки»**

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите: на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы – легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие – это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (пауза – поглаживание детей). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

### **«Тихое озеро».**

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Вам легко дышится. Вы ощущаете всем телом солнечное тепло, оно согревает вас... (пауза – поглаживание детей). Солнечные лучики гладят... и еще гладят... Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Каждая частичка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Но вот мы снова в детском саду... Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

### **«Водопад».**

Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течет дальше по груди у... по животу у... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь.

А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией

### **«Волшебный сон».**

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

(пауза – поглаживание детей).

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются.  
Все чудесно расслабляются (2 раза).  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем  
И повыше поднимаем.  
Потянуться!  
Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!

## Приложение 9

**Релаксационные упражнения для эмоциональной разрядки (при повышенной раздражительности, злости, агрессии, тревожности).**

### **«Игра с песком».**

Предложить ребенку сесть на стул и опереться о спинку. Он – на песочном берегу реки, где песок прохладный и сыпучий. Закрыв глаза, следует на глубоком вдохе «набрать в руки песок», как можно сильнее сжать пальцы в кулак, удерживая песок и задержать дыхание. Затем на выдохе песок нужно потихоньку «высыпать» на колени, после чего руки можно обессилено уронить вдоль тела.

**Релаксационные упражнения для детей для расслабления мышц шеи**

### **Игра «Любопытная Варвара»**

Предложить ребенку поиграть в игру: мама или папа проговаривают стихотворение, а обучающийся исполняет то, о чем в нем говорится. Играть в игру нужно стоя, в позиции ноги на ширине плеч, руки книзу, расслаблены. Делать упражнение лучше вместе с ребенком, чтобы он видел, как оно выполняется. Слова ведущего:

«Любопытная Варвара смотрит влево (повернуть голову влево и 3 секунды удерживать в таком положении), смотрит вправо (то же упражнение, только голова вправо). А потом опять вперед – тут немного отдохнет (голову повернуть вперед и смотреть перед собой 3 секунды). А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! (Поднять голову вверх и смотреть на потолок 5 секунд). Возвращается обратно – расслабление приятно! (Вернуться в исходное положение – взгляд вперед). А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! (Голову медленно опустить вниз и прижать подбородок к груди). Возвращаемся обратно – расслабление так приятно! (Голову опять поднять и смотреть перед собой, расслабить мышцы).

**Релаксационные упражнения для детей на расслабление**

## **мышц плечевого пояса.**

### **«Урони руки».**

Предложить ребенку поднять руки в стороны и немного наклониться вперед. На раз-два-три рукам нужно дать свободно упасть, при этом снимая напряжение с плеч – руки должны повиснуть и качаться самостоятельно, пока не остановятся.

### **«Танец плеч».**

Обучающийся должен сначала как можно выше поднять плечи, а затем свободно опустить их, словно сбросив вниз.

### **«Мельница»**

Имитировать движение мельницы руками: вытянув их, делать круговые маховые движения вперед и вверх, затем – назад и вверх, и так несколько кругов.

## **Релаксационные упражнения для детей расслабления мышц корпуса.**

### **«Марионетки».**

Предложить ребенку изобразить деревянную куклу: напрячь мышцы ног, корпуса и немного отведенных в сторону рук, повернуться всем телом, сохраняя неподвижными шею, руки и плечи. Ноги при этом от пола не отрываются, ступни стоят неподвижно. Тряпичная кукла: плечи и руки опустить, руки плетями висят вдоль тела неподвижно. Тело тряпичная кукла поворачивает быстрыми короткими толчками – то вправо, то влево, при этом руки свободно взлетают и оборачиваются вокруг пояса. Плечи остаются в расслабленном состоянии.