|  |  |
| --- | --- |
| Согласование  На заседании педагогического совета  чч.мм.202…г. | Утверждаю:  Директор МОУ Краснооктябрьская ООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спехова А.А.  Приказ №… от ……..г. |

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Краснооктябрьская основная общеобразовательная школа

Программа коррекционно-развивающих занятий

с использованием оборудования сенсорной комнаты

«Удивительно знакомый мир»

для младших школьников с ограниченными возможностями здоровья,

имеющих задержку психического развития

Автор-составитель:

педагог-психолог

Бородулина Ольга Николаевна

с. Красный Октябрь

2022г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1. Пояснительная записка** ..……………………………………………………………………………………3

Актуальность …………………………………………………............................................................................3

Цель и задачи ……………………………………………………………………………....................................4

Адресат программы………………………………………………………………………………………………5

Научные обоснования……………………………………………………………………………………………5

Основные технологии и методы………………………………………………………………………………...6

Предполагаемые результаты:…………………………………………………………………………………...8

Средства оценки результатов программы:…………………………………………….....................................8

**2. Организационно-педагогические условия** …………………………........................................................9

Сроки реализации………………………............................................................................................................10

Методика построения программы ……………………………………………………………………………..10

Структура занятий………………………………………………………………………………………………10

Материально- техническая база………………………………………………………………………………..10

Необходимое оборудование ……………………………………………………………………………………11

**3. Содержание программы** ………………………………..............................................................................12

Учебно-тематическое планирование …………………………………………………………………………..12

Тематическое планирование 1 года реализации программы…………………………...................................12

Тематическое планирование 2 года реализации программы…………………………...................................17

Тематическое планирование 3 года реализации программы…………………………...................................21

**4. Использованная литература** ………………………………………………...............................................25

**5. Приложения** ……………………………………….......................................................................................27

Приложение 1. Диагностические методики......................................................................................................27

Приложение 2. Игры и упражнения, использованные в программе…………………………………………36

**1.Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе одноименной «Программы коррекционно-развивающих занятий в сенсорной комнате», А.Л. Демидовой, из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества (Приложение 2 к методическим рекомендациям по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193)).

# Актуальность

# Проблемы специального образования сегодня являются одними из самых актуальных в работе всех подразделений Министерства образования и науки РФ, а также системы образовательных учреждений. Это связано, в первую очередь с тем, что число детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, неуклонно растет. В настоящее время в России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всех детей), из них около 700 тыс.составляют дети-инвалиды. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию. В соответствии с Конституцией Российской Федерации и Законом «Об образовании» дети с ОВЗ имеют равные со всеми права на образование.

# В период до подросткового возраста закладываются основы всех психических свойств и качеств личности, познавательных процессов и видов деятельности. Развитие ребенка индивидуально и зависит от состояния здоровья, развивающей среды, активности (двигательной, эмоциональной, познавательной, речевой, коммуникативной). Результаты мониторинга при изучении здоровья подрастающего поколения в России заставляют задуматься об увеличении количества детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Таким детям нужна квалифицированная медицинская, социально-психологическая, педагогическая помощь. Включение детей с ОВЗ в систему коррекционно-развивающей работы позволяет им овладеть разнообразными способами общения, наиболее адекватными формами поведения и, тем самым, гармонизирует личностную структуру младшего школьника.

# Ребенок с ограниченными возможностями может воспринимать и понимать окружающий мир, однако не в состоянии это сделать теми способами, которыми пользуется его нормально развивающийся сверстник.

# Социально-психологическая программа «Удивительно знакомый мир» помогает овладеть необходимым «инструментарием» познания особенному ребенку. В

# программе представлена многоступенчатость и системность коррекционно-

# развивающего обучения детей с ОВЗ на начальной ступени образования, определены

# организационные формы, содержание, основные методы и приемы взаимодействия взрослого и ребенка в целях максимального восстановления нарушенной целостности развития, обеспечение социализации детей данной категории.

Индивидуально-ориентированная психологическая помощь ребенку с ограниченными возможностями здоровья, имеющему задержку психического развития осуществляется с учетом особенностей его развития, индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии МОУ ППМС «Центр помощи детям» г.Ярославля). Одним из средств реализации данной задачи может стать специальное оборудование сенсорной комнаты.

Еще Л.С. Выготский обратил внимание на то, что в основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас при помощи органов чувств. Каждый из них реагирует на влияние окружающей среды и передает соответствующую информацию в центральную нервную систему. Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребенка, и предопределяет развитие его поведения и психики.

Методика коррекционной работы с использованием оборудования сенсорной комнаты основана на постепенном включении сенсорных ощущений. В одном занятии можно развивать и мелкую моторику через игры со светооптическими нитями, и воображение – через рассматривание и описание фантастических узоров, и снижать эмоциональную напряжённость через релаксацию. Сенсорная комната позволяет расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир и обрести уверенность в себе. Занятия с оборудованием сенсорной комнаты помогают совершенствованию активных, самостоятельных двигательных навыков, манипулятивной деятельности, овладению схемой тела, зрительно – моторной координации. В условиях сенсорной комнаты используется массированный поток информации на каждый анализатор. Такая активная стимуляция всех анализаторных систем приводит не только к повышению активности восприятия, но и к ускорению образования межанализаторных связей.

Содержание занятий направлено на преодоление основных трудностей, которые испытывают дети

с ограниченными возможностями здоровья, имеющие задержку психического развития:

-конфликтность, замкнутость, тревожность, низкая самооценка;

-трудности в развитии коммуникативных навыков;

-трудности, связанные с недостатками в формировании регуляторного компонента (несформированность процессов самоконтроля и саморегуляции);

-несформированность пространственных представлений;

-недостатки в развитии познавательных процессов;

-недостаточность развития психомоторной сферы.

Таким образом, проводимые занятия оказывают многогранное положительное влияние на весь организм в целом.

**Цель и задачи программы.**

Данная программа с использованием оборудования сенсорной комнаты может применяться при следующих заболеваниях и состояниях:

* психоневрологические нарушения;
* соматические заболевания, сопровождающиеся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью;
* нарушения зрения, слуха и речи;
* задержки психомоторного и речевого развития;
* аутизм, адаптационные расстройства,
* школьные проблемы;
* детский церебральный паралич,
* двигательные нарушения другой этиологии.

Кроме того, занятия с использованием оборудования сенсорной комнаты направлены на решение следующих задач: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и душевного равновесия; активация различных функций центральной нервной системы за счёт создания обогащённой мультисенсорной среды; стимуляции ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.); развитие двигательных функций; создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья младших школьников с ограниченными возможностями здоровья,

имеющих задержку психического развития с помощью мультисенсорной среды.

**Задачи:**

1. профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
2. создание положительного эмоционального состояния;
3. формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
4. облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
5. формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
6. развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
7. развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

**Адресаты программы:**

Данная программа является коррекционной для группы учащихся начальной школы с ограниченными возможностями здоровья, имеющих задержку психического развития. Актуальность работы с детьми данной категории обусловлена несколькими причинами. Во-первых, период младшего школьного возраста связан с переходом в новую социальную среду, что существенно влияет на формирование психических процессов и межличностной сферы, а значит и на личность в целом, Во-вторых, приобретение учебных навыков оказывает влияние на развитие учебной компетентности и, следовательно, на успешность его последующего обучения. И важным моментом в работе с младшими школьниками, испытывающими трудности в обучении, является снятие психоэмоционального напряжения и активизация умственной деятельности.

**Научные обоснования программы:**

В основе программы лежат положения психологической теории деятельности, принятые в отечественной психологии, основанные на работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина и др. В программе использованы теоретические представления о психологических новообразованиях младшего школьного возраста Д.Б. Эльконина. Также при построении программы использовались положения концепции

сенсорно-перцептивного развития, разработанные в отечественной педагогике и психологии (А.Р. Лурия, Л.А.Венгер, и др.), положения концепции Розенцвейга, в которой было наиболее подробно разработаны как понятие фрустрации, так и содержательные аспекты реакции человека в условиях фрустрации: направления агрессии и типы реакций. В связи с тем, что в младшем школьном возрасте изменяется социальная ситуация развития, меняется система межличностных взаимоотношений, проблема фрустрации становится актуальной. В школе, в семье, в общении со сверстниками ребенок постоянно сталкивается с различными препятствиями. Ситуации и состояния фрустрации у младших школьников часто возникают в учебно-воспитательном процессе. Особенно, это асается детей с ограниченными особенностями здоровья. Причиной фрустрации могут быть неудачи в усвоении учебного материала, высказанное учителем порицание, наказание ребёнка родителями в форме лишения чего-либо очень желательного, и другое. Главное, что отличает этот возраст от других, это то, что здесь появляются новые факторы, которые начинают фрустрировать, а именно неуспехи и трудности в школе и в общении со сверстниками. Как и любой взрослый человек, ребенок определенным образом реагирует на те или иные фрустрирующие ситуации. Это главным образом, зависит от следующих факторов: силы фрустраторов, значимости для человека их действия, привычки, индивидуальных особенностей человека. Частые фрустрации невротизируют детей, вызывают у них агрессивные реакции, чувство вины, неуверенность, приводят к изоляции и эгоцентризму. Дети характеризуются тем, что, имея небольшой жизненный опыт, они начинают решать трудности, используя те способы, которые им понятны и доступны, которые они наблюдают у других людей. Как показывают многие исследования, дети не умеют конструктивно разрешать фрустрирующую ситуацию. Поэтому необходимо у них развивать эти умения; регулировать психические состояния; избегать в учебно- воспитательном воздействии фрустраторов, провоцирующих астенические и нежелательные стенические реакции; развивать у детей правильное понимание трудностей, чтобы дети не принимали вполне преодолимые трудности за непреодолимые барьеры. При этом, воспитывая волевые черты характера, большое внимание уделять воспитанию выносливости и самообладания.

Таблица 1

**Технологии и методы, используемые в программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Технологии и методы | Цель | Особенности методики  проведения, использование оборудования |
| Релаксация | Снятие психоэмоционального напряжения | Используется на каждом занятии с использованием:  Световая каскадирующая труба "Веселый фонтан";  Настенный фибероптический гребень;  Цветодинамический светильник "Жар-птица"; Цветодинамический проектор "Плазма - 250";  Пузырьковая колонна "Стелла";  Звездное небо Армстронг |
| Гимнастика пальчиковая | Развитие внимания, речи, моторики | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени |
| Гимнастика  дыхательная | Психоэмоциональная  разгрузка, снятие напряжения | Используется на каждом занятии |
| Коммуникативные игры | Развитие навыков общения, формирование бесконфликтного поведения, развитие эмоциональной  сферы | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности |
| Арттерапия  Сказкотерапия | Гармонизация развития личности через самопознание, повышение самооценки, снятие агрессии | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы.  Стол для рисования песком  "Радуга" |
| Музыкотерапия | Коррекция нарушений в  эмоциональной сфере, снятие напряжения | Музыкальный центр, настенная  акустическая панель |
| Цветотерапия | Создание положительного эмоционального фона | Настенная интерактивная светозвуковая панель "Бесконечность",  цветовые проекторы |
| Психогимнастика | Развитие эмоциональной сферы | Использование пантомимических этюдов, игр, психомышечной тренировки |
| Гимнастика ортопедическая | Формирование психомоторных функций, массаж и коррекция работы позвоночника, развитие динамической статической координации. | Сухой бассейн,  тактильная дорожка |

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

* наличие у младших школьников социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими, приобретение навыков саморегуляции эмоционального состояния

Среди ожидаемых результатов освоения образовательной программы можно выделить следующие метапредметные результаты:

Личностные универсальные учебные действия:

* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им

Регулятивные универсальные учебные действия:

­ умение самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей

Познавательные универсальные учебные действия:

­ умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

­ умение осуществлять синтез как составление целого из частей;

­ умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;

­ умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

­ умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

­ умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

­ умение формулировать собственное мнение и позицию договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**Средства оценки результатов программы:**

Для оценки результатов реализации программы, проводится исследование эмоционально-волевой сферы младших школьников, которое проходит в два этапа:

1. первый этап – до проведения занятий;
2. второй этап – после проведения занятий;

Для исследования используются следующие методики (Приложение 1):

1. Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (для определения эмоционального состояния школьников через восприятие цвета);
2. Детский вариант фрустрационного теста С. Розенцвейга.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

**Качественные:** желание детей посещать занятия в сенсорной комнате, благоприятный эмоциональный фон на занятиях, установление доброжелательных отношений между ведущим и участниками, положительная устная обратная связь в конце каждого занятия.

**Количественные:** Эмоции хорошо дифференцированы, основные социальные эмоции сформированы, есть понимание «хороших» и «плохих» эмоций, отношение к разным видам деятельности положительное, умение правильно оценивать проблемную ситуацию.

**Гарантия прав, сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Педагог-психолог, реализующий программу, руководствуется в своей деятельности Уставом МОУ Краснооктябрьской, «Этическим кодексом педагога-психолога», основными нормативно-правовыми актами Федерального и регионального уровня.

Педагог-психолог несет ответственность за проведение упражнений и тренингов согласно разработанной программе и теоретическим подходам авторов, которые были использованы при написании программы. При нахождении учащихся в сенсорном уголке комнате педагог-психолог несет ответственность за соблюдение правил техники безопасности, санитарии, за охрану жизни и здоровья детей.

Родители и законные представители учащихся имеют право получать информацию о результатах диагностических исследований, коррекционно- развивающую, консультативную помощь со стороны педагога-психолога. Родители и законные представители несут ответственность за представленную педагогу- психологу информацию о здоровье детей, за соблюдение противопоказаний на участие в освоении программы таких, как:

* инфекционные заболевания;
* судорожная готовность и частые эпилептические припадки;
* сильные аллергические реакции;
* тяжелые формы умственной отсталости.

При работе с гипервозбудимыми детьми педагогу-психологу необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому

# 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Данная программа осуществляется в деятельности педагога-психолога в рамках коррекционного курса.

**Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года, для каждого цикла занятий по 17 часов. Частота проведения занятий – 1 раз в неделю. Длительность одного занятия – 40 минут. Наполняемость группы – 6-8 человек.

**Методика построения программы**

Программа для каждого периода состоит из 3 этапов:

*I этап – подготовительный* **(3 занятия)**

Задачи: знакомство учащихся друг с другом, с ведущим, установление первичных взаимоотношений, создание безопасной атмосферы психологического комфорта, представление оборудования сенсорной комнаты, введение правил и ограничений.

1. *этап – основной* **(12 занятий)**

Задачи: развитие эмоциональной регуляции поведения детей, повышение уверенности в себе младших школьников, формирование социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими, развитие познавательной сферы.

1. *этап – заключительный* **(1-2 занятия)**

Задачи: закрепление у детей навыков группового взаимодействия и самоконтроля, подведение личных итогов.

**Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия.
2. Входящая диагностика (цветные карточки, карточки «Настроения», наблюдение; беседа).
3. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты и разнообразных дидактических пособий).
6. Выходящая диагностика (цветные карточки, карточки «Настроения», наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

**Материально- техническая база**

Занятия программы проводятся в специально оборудованном кабинете – сенсорной комнате с применением пособий для сенсорного развития и дидактических игр.

Условно оборудование сенсорной комнаты можно разделить на функциональные блоки (Таблица 2):

* 1. Релаксационный блок - в него входят мягкие покрытия, пуфики, сухой бассейн с шариками, приборы, создающие рассеянный свет, библиотека релаксационной музыки. Основная цель данного оборудования – достижение релаксационного эффекта, улучшение эмоционального состояния.
  2. Активационный блок - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами. Применение оборудования этого блока направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.
  3. Тактильная среда - позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать различные свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию, развивает мелкую моторику.

Таблица 2

**Оборудование сенсорной комнаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Название оборудования | Цель использования |
| Генератор аэроионов "Горный воздух" | профилактика здоровья, улучшение обмена веществ, повышение физической и умственной работоспособности. |
| Установка для ароматерапии "ЭфА"  Набор ароматических  масел | - профилактика негативных состояний и заболеваний: стресса, тревожных состояний, умственного переутомления, снижения памяти, ослабления иммунитета, болезней органов дыхания, сердечно-  сосудистой системы, - а также для дезинфекции помещения |
| Световая каскадирующая труба "Веселый фонтан" Настенный фибероптический гребень | - создание релаксационного светового эффекта. |
| Цветодинамический светильник "Жар- птица" Цветодинамический проектор "Плазма - 250"  Пузырьковая колонна "Стелла" | Создание успокаивающего релаксационного светового эффекта |
| Звездное небо Армстронг | создание оптического эффекта "Звездное небо" |
| Стол для рисования песком "Радуга" | -Зрительная стимуляция  - Развитие общей и мелкой моторики и повышение тактильной чувствительности.  - Развитие познавательных процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, творческого мышления.  -Развитие речи  - Развитие высших психических функций.  - Развитие двух полушарий головного мозга (активизацию структур мозга, межполушарного взаимодействия).  - Снятие стресса и гармонизация внутреннего состояния.  -Снятие мышечных зажимов. |
| Настенная интереактивная светозвуковая панель "Бесконечность" | стимулирование двигательной и познавательной активности |
| Акустическая тактильная панель | развитие тактильного, визуального и акустического восприятия, осязательных навыков и интерактивной деятельности |
| Тактильная дорожка | развитие тактильного восприятия, создание массажного эффекта стоп |
| Шнуровки | Развитие мелкой моторики |
| Сухой бассейн | -Повышение психоэмоционального состояния  - Снятие психофизического напряжения  -Снижение двигательного тонуса.  -Регуляция мышечного напряжения (глубокая мышечная релаксация).  -Коррекция нарушений сенсомоторного развития  Развитие:  -психомоторных задатков и двигательной деятельности  -кинестетической и тактильной чувствительности;  -образа тела;  -пространственных восприятий и представлений;  -проприоцептивной чувствительности.  -коррекция уровня тревожности, агрессивности |

**3. Содержание программы**

Программа осуществляется с помощью разнообразных методов и приёмов, а также на основе оборудования сенсорной комнаты. Структурной основой каждого занятия является применение сказкотерапии.

**Учебно-тематический план**

**Тематическое планирование для 1 года реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Заня-  тия | Название | Цели | Основное  оборудо- вание | Содержание |
| 1 | Вводное. Секреты сенсорной комнаты | Знакомство, создание доверительной обстановки, ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты | Оборудова  ние тактильной среды | 1. Упражнение "Как меня зовут". 2. Знакомство с тактильной средой: тактильно- акустическая панель, тактильная дорожка, сухой бассейн, стол для рисования песком 3. Игра «Я – кленовый листочек» 4. Завершение занятия. "Солнечные лучики" |
| 2 | Секреты сенсорной комнаты | Ознакомление с  оборудованием сенсорной комнаты | Оборудова-ние активаци- онного блока | 1. Упражнение "Волшебный  клубочек".   1. Знакомство с оборудованием активационного блока:   «Веселый фонтан», панель  «Бесконечность», пузырьковая колонна, «Жар-птица»   1. Завершение занятия.   "Солнечные лучики". |
| 3 | Секреты сенсорной комнаты | Ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты | оборудован ие релакса- ционного блока | 1. Упражнение «Приветствие на экзотических островах». 2. Знакомство с оборудованием релаксационного блока: звездное небо, фибероскопический гребень 3. Упражнение «Порхание бабочки» 4. Завершение занятия.   «Солнечные лучики». |
| 4 | Начинаем путе- шествие | Создание привлекатель- ной, эмоционально - окрашенной, доверительной атмосферы в группе; формирование мотивации на участие в программе.  Развитие  навыков рефлексии | «Звездное небо», зеркальный уголок с пузырь- ковой колонной, мягкие напольные маты | 1. Упражнение «Побежали- побежали». 2. Упражнение «Веселые медузы» 3. Упражнение «Имя корабля». 4. Звездное небо 5. Упражнение «Рисуем на песке» 6. Распределение по зонам сенсорной комнаты 7. Ритуал завершения занятия |
| 5 | На корабле | Создание привлекатель-  ной, эмоционально - окрашенной,  доверительной атмосферы в группе; формирование мотивации на участие в программе.  Развитие навыков  рефлексии | «Звездное небо», зеркальный уголок с пузырьково  й колонной, панель  «Бесконечн ость» | 1. Упражнение «Бег ассоциаций» 2. Работа по группам   «Ощущения»   1. Упражнение «На корабле» с использование панели   «Бесконечность»   1. Распределение по зонам сенсорной комнаты   Ритуал завершения занятия |
| 6 | Что нужно для морепла- вателей? | Коррекция самооценки, Формирование навыков взаимопомощи. Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоционального состояния.  Развитие  мелкой моторики | «Звездное небо»,  «Веселый фонтан», зеркальный уголок с пузырьково й колонной, шнуровки, сухой бассейн | 1. Упражнение «Веселые медузы» 2. Упражнение «Рисунки на спине» 3. Упражнение «Морские узлы»,   «Заплетем косу»   1. Игра в бассейне «Салют»,   «Найди спрятанное»   1. Распределение по зонам сенсорной комнаты 2. Ритуал завершения занятия |
| 7 | Что нужно уметь море-  плавателям  ? | Коррекция самооценки, Формирование навыков взаимопомощи.  Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоционального состояния.  Развитие мелкой  моторики | шнуровки, тактильная дорожка, стол для рисования песком | 1. Игра с мячом   «Противоположности»   1. Упражнение «Объясни слово» 2. Упражнение «Пуговицы» 3. Упражнение «Узоры на песке» 4. Распределение по зонам сенсорной комнаты 5. Ритуал завершения занятия |
| 8 | Сплоченная команда | Развитие и коррекция навыков взаимодействия в группе.  Формирование групповой сплоченности.  Развитие и коррекция самооценки, развитие умения выражать и принимать похвалу.  Создание условий для формирования положительного эмоционального отношения к совместной деятельности.  Развитие  познавательных процессов | «Звездное небо», зеркальный уголок с пузырьково й колонной, сухой бассейн, лента, массажные мячики | 1. Пальчиковая гимнастика   1. Упражнение «Морское настроение» 2. Игры с массажными мячиками 3. Игра «Запретное движение» 4. Распределение по зонам сенсорной комнаты   Ритуал завершения занятия |
| 9 | Не забудем про обед | Развитие и коррекция навыков взаимодействия в группе.  Создание условий для формирования положительного эмоционального отношения к  совместной | «Звездное небо», тактильно- акустическ ая панель, шнуровки, панель  «Бесконечн ость» | 1. Релаксационный комплекс «на берегу моря» 2. Упражнение «Сравнилки» 3. Игра «Светофор» 4. Игра на внимание «Сколько спряталось фруктов и овощей» 5. Шнуровка 6. Распределение по зонам сенсорной комнаты 7. Ритуал завершения занятия |
| 10 | Контроль и само- контроль! | Развитие двигательного контроля, расслабление мышц, формирование позитивного эмоционального настроя | «Звездное небо», стол для рисования песком, тактильная дорожка, акустическ ая панель | 1. Пальчиковая гимнастика 2. Упражнение «Кораблик» 3. Упражнение «Черепахи» 4. Упражнение «Необыкновенные следы» 5. Упражнение «Узнай и повтори» 6. Распределение по зонам сенсорной комнаты 7. Ритуал завершения занятия |
| 11 | На рыбалке | Развитие внимания, зрительной памяти, зрительно- моторной координации, развитие навыков  взаимодействия | пузырькова я колонна, сухой бассейн | 1. Пальчиковая гимнастика 2. Игра «Золотая рыбка» 3. Упражнение «Найди такую же рыбку» 4. Упражнение «Дельфин» 5. Распределение по зонам сенсорной комнаты 6. Ритуал завершения занятия |
| 12 | Иногда можно пошалить | Развитие произвольной регуляции | панель  «бесконечн ость» | 1. Пальчиковая гимнастика 2. Упражнение «Шалуны» 3. Релаксация «Пляж» 4. Упражнение «Мельница» 5. Распределение по зонам сенсорной комнаты 6. Ритуал завершения занятия |
| 13 | Следопыты | Развитие  навыков взаимодействия друг с другом, развитие моторики, концентрации  внимания | Стол для  рисования песком, тактильная дорожка,  «Звездное небо» | 1. Пальчиковая гимнастика 2. Упражнение «Необыкновенные следы», «Что исчезло» 3. Игра «Сороконожка» 4. Релаксация «Море» 5. Распределение по зонам сенсорной комнаты 6. Ритуал завершения занятия |
| 14 | Компас для дружбы | Формирование навыков взаимопомощи, развитие познавательных процессов, развитие внимания, тактильных ощущений | «Звездное небо», зеркальный уголок с пузырько  вой колонной, стол для рисования на песке, мешочек с разными предмета  ми, сухой бассейн | 1. Пальчиковая гимнастика 2. Упражнение «Компас» 3. Упражнение «Дружеский обед» 4. Упражнение «Кокосы» 5. Игра «Слушай хлопки» 6. Упражнение «Рисунки на песке» 7. Ритуал завершения занятия |
| 15 | Добрые дела | Формирование навыков взаимопомощи.  Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоционального состояния.  Создание условий для формирования положительного эмоционального отношения к совместной деятельности, развитие познавательных  процессов | «Звездное небо», тактильная дорожка | 1. Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем» 2. Упражнение «Какие» 3. Упражнение «Слепой и поводырь» 4. Ритуал завершения занятия |
| 16 | Пожелай добро  другому | Развитие навыков  рефлексии и вербализации эмоционального состояния. | «Звездное небо»,  стол для рисования песком, фиберволо  кно | 1. Пальчиковая гимнастика 2. Упражнение «Насос и мяч»   3.Упражнение «Песочный дождик»   1. «Напиши желание» 2. Ритуал завершения занятия |
| 17 | Завершение работы | Подведение итогов работы | Оборудова ние комнаты | 1. Игра «Если нравится тебе, то делай так!» 2. Упражнение «Оцени свою   работу» |

**Тематическое планирование для 2 года реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занят  ия | Название | Цели | Основное оборудо-  вание | Содержание |
| 1 | Вводное. Секреты сенсорной комнаты | Знакомство, создание доверительной обстановки, ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты | оборудование тактильной среды | 1. Упражнение "Как меня зовут". 2. Знакомство с тактильной средой: тактильно- акустическая панель, тактильная дорожка, сухой бассейн, стол для рисования песком 3. Игра «Я – кленовый листочек» 4. Завершение занятия. "Солнечные лучики" |
| 2 | Секреты сенсорной комнаты | Ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты | оборудование активацион-  ного блока | 1. Упражнение "Волшебный клубочек". 2. Знакомство с оборудованием активационного блока:   «Веселый фонтан», панель  «Бесконечность», пузырьковая колонна, «Жар-птица»   1. Завершение занятия.   "Солнечные лучики". |
| 3 | Секреты сенсорной комнаты | Ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты | оборудование релаксацио н-ного  блока | 1. Упражнение «Приветствие на экзотических островах». 2. Знакомство с оборудованием   релаксационного блока: звездное небо, фибероскопический гребень   1. Упражнение «Порхание бабочки» 2. Завершение занятия.   «Солнечные лучики». |
| 4 | Что важно для общения | Формирование навыков сотрудничества, снятие психоэмоциона льного напряжения | «Звездное небо», проектор  «Жар- птица», мяч, музыкаль-  ный центр. | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Введение правил. 3. Упражнение «Загораем». 4. Введение «Правил-секретов» о настроении. 5. Упражнение «Игра в мяч». 6. Упражнение «До свидания». |
| 5 | Лото настроений | Знакомство с эмоциями и настроениями, снятие психоэмоциона льного напряжения | Карточки с изображен ием настроений  , игрушка Проектор  «Плазма», игрушка, музыкальн  ый центр, | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Лото настроений» 3. Упражнение «Комплименты». 4. Игра «Подарки» 5. Упражнение «Танец моего настроения». 6. Упражнение «До свидания» |
| 6 | Какое настрое- ние? | Развитие сплоченности коллектива, дружеских чувств по отношению к участникам группы, развитие внимания и произвольного  поведения | Карточки с изображен ием настроений  , игрушка, игрушка, музыкальн ый центр. | 1. Упражнение «Ритуал приветствия» 2. Упражнение «Ласковое имя» 3. Игра «Барометр настроения» 4. Упражнение «Стул добра» 5. Игра «Царевна Несмеяна» 6. Упражнение «До свидания» |
| 7 | Покажи настроение | Формирование  умения у детей идентифициро-  вать собственное эмоциональное настроение, развитие внимания и произвольного поведения | Карточки с  изображением настроений  , игрушка Проектор  «Жар- птица», игрушка, музыкальн  ый центр. | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Я умею ходить   как…»   1. Упражнение «Покажи настроение». 2. Упражнение «Музыкальная игра». 3. Упражнение «Олени». 4. Упражнение «До свидания» |
| 8 | Узнай настрое- ние другого | Формирование умения у детей идентифициров ать собственное эмоциональное настроение, развитие внимания и произвольного поведения | Карточки с изображен ием настроений  , игрушка, фиберопти ческое волокно, стол для рисования  песком | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Волшебный мешочек» 3. Игра «Лото настроений» 4. Упражнение «Рисунок настроения» 5. Упражнение «До свидания» |
| 9 | Как узнать про свое настро- ение? | Развитие навыка самоконтроля. | Проектор  «Плазма», аромаустан овка  «Эфа»,  «Звездное небо», мягкая игрушка. | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Подготовка к путешествию». 3. Упражнение «Перекрестная марионетка» 4. Упражнение «Полное дыхание». 5. Упражнение «Путешествие на Голубую звезду». 6. Упражнение «До свидания». |
| 10 | Если настроение плохое? | Обучение конструктив- ным способам выхода из трудной ситуации, развитие  воображения, внимания, снятие психоэмоциона льного напряжения, развитие мелкой  моторики | Мяч, игрушка, музыкальн ый центр, панель бесконечно  сть | 1. Упражнение «Подарим друг другу улыбку» 2. Упражнение «Шарик». 3. Упражнение «Сломанная игрушка». 4. Упражнение «Мои эмоции». 5. Упражнение «Задуй свечу» 6. Упражнение «До свидания». |
| 11 | А что  если? | Обучение приемам  «позитивного переформирова ния» как способу изменения отношения к трудной ситуации. | Тактильно- световая колонна, аромаустан овка, музыкаль- ный центр, плакат с изображен ием цветов | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Любопытная Варвара» 3. Упражнение «Даже если… - В любом случае…» 4. Упражнение «Уходите мысли прочь». 5. Упражнение «Ленивая кошечка» 6. Упражнение «До свидания». |
| 12 | Умение владеть собой | Формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок. | сухой бассейн, музыкальн ый центр, игрушка | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Путешествие в страну Ленивию». 3. Упражнение «Шапка- невидимка». 4. Релаксация «Летний отдых на морском побережье». 5. Упражнение «До свидания». |
| 13 | Сила и слабость моих эмоций | Формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок. | Музыкальн ый центр, аромаустан овка, тактильно- акустическ ая панель | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Давайте поздороваемся». 3. Упражнение «Руки и плечи». 4. Упражнение «Характер звука» 5. Упражнение «Я сильный – я слабый» 6. Упражнение «До свидания». |
| 14 | Избавимся от плохого | Закрепление навыка работы с  «позитивными мыслями». | Аромауста новка, центр, диск с записью звуков природы, мягкая игрушка, панель бесконечно  сть | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Плечи и шея». 3. Упражнение «Пчелка мешает спать». 4. Упражнение «Мусорное ведро». 5. Упражнение «Избавимся от плохого». 6. Упражнение «До свидания». |
| 15 | Я смогу | Сформировать представление об условиях достижения успеха; наглядно представить связь мыслей и дел, как  составляющих  успеха. | Аромауста  новка, звездное небо | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение «Кораблик». 3. Упражнение «Я смогу». 4. Упражнение «Писатели звездных историй» 5. Упражнение «До свидания». |
| 16 | «Чему мы научились во время занятий.  Завершени е работы». | Оценка эффективности проведенных занятий, обобщение полученных знаний и  навыков. | Оборудова ние комнаты | 1. Упражнение «Ритуал приветствия». 2. Упражнение   «Эмоциональный настрой»   1. Упражнение «Набор умений» 2. Релаксация «Найди свою звезду». 3. Упражнение «До свидания». |
| 17 | Заверше- ние работы | Подведение итогов работы | Оборудова ние комнаты | 1. Игра «Если нравится тебе, то делай так!» 2. Упражнение «Оцени свою   работу» |

**Тематическое планирование для 3 года реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Название | Цели | Основное оборудование | Содержание |
| 1 | Вводное. Секреты сенсорной комнаты | Знакомство, создание доверительной обстановки, ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты | оборудован ие тактильной среды | 1. Упражнение "Как меня зовут". 2. Знакомство с тактильной средой: тактильно- акустическая панель, тактильная дорожка, сухой бассейн, стол для рисования песком 3. Игра «Я – кленовый листочек» 4. Завершение занятия. "Солнечные лучики" |
| 2 | Секреты сенсорной комнаты | Ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты | оборудование активацион ного блока | 1. Упражнение "Волшебный клубочек". 2. Знакомство с оборудованием активационного блока:   «Веселый фонтан», панель  «Бесконечность», пузырьковая колонна, «Жар-птица»   1. Завершение занятия."Солнечные лучики". |
| 3 | Секреты сенсорной комнаты | Ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты | оборудование релаксацио нного блока | 1. Упражнение «Приветствие на экзотических островах». 2. Знакомство с оборудованием релаксационного блока: звездное небо, фибероскопический гребень 3. Упражнение «Порхание бабочки» 4. Завершение занятия.   «Солнечные лучики». |
| 4 | Танец рыбок | Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля;  умения управлять своим телом,  дыханием | сенсорный уголок | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Танец рыбок». 3. Упражнение на релаксацию:   «Отдых на море».   1. Арттерапия – рисунок на воде   5.Ритуал окончания занятия. |
| 5 | Волшеб- ный мостик | Развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног | сенсорная дорожка, проектор | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Волшебный мостик». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых в волшебном лесу. 4. Ритуал окончания занятия. |
| 6 | Радуга чувств | Развитие умения узнавать настроение другого человека, соотнесения цвета и  настроения | Панель бесконечно сть, проектор  «Жар- птица», | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Обезьянки». 3. Упражнение на релаксацию: Радуга. 4. Цветопись настроения 5. Игра «Краски» 6. Ритуал окончания занятия. |
| 7 | Полет к звездам | Снятие психоэмоцио- нального напряжения, обучение способам поддержки  другого | Панель бесконеч- ность | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Клоуны». 3. Упражнение на релаксацию: Полет к звездам. 4. Ритуал окончания занятия |
| 8 | Под дождем | Снятие психоэмоцио- нального напряжения, обучение способам поддержки  другого | фиберопти ческое волокно | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Под дождем». 3. Упражнение на релаксацию: Рыбки. 4. Ритуал окончания занятия. |
| 9 | Цветоте- рапия | Снятие психоэмоцио- нального напряжения, обучение способам поддержки  другого | Панель бесконечно сть, проектор  «Плазма» | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Цветотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: Солнечные зайчики. 4. Ритуал окончания занятия |
| 10 | Учимся релаксации | Развитие навыков саморегуляции | Звездное небо | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Бубенчики». 3. Волшебная подушка 4. Упражнение на релаксацию: Волшебный сон. 5. Ритуал окончания занятия. |
| 11 | Отдых на море | Развитие навыков саморегуляции | Звездное небо | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Море». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых на море. 4. Ритуал окончания занятия. |
| 12 | Сказочные миры | Развитие навыков саморегуляции | проектор  «Жар- птица» | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Сказочный цветок». 3. Упражнение на релаксацию: Рыбки. 4. Игра «Маски» 5. Ритуал окончания занятия. |
| 13 | Отгадай настроение | Развитие умения узнавать настроение другого человека | проектор  «Плазма» | 1. Ритуал начала занятия. 2. Подарок 3. Игровые задания: «Отгадай настроение». 4. Упражнение на релаксацию: Радуга. 5. Ритуал окончания занятия. |
| 14 | У страха глаза велики | Обучение приемам управления тревогой и  страха | Проектор  «Плазма» | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «У страха глаза велики». 3. Гроза 4. Упражнение на релаксацию: Водопад. 5. Ритуал окончания занятия. |
| 15 | Страх совсем не страшный | Обучение приемам управления тревогой и страха | Звездное небо | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Страх совсем не страшный». 3. Упражнение на релаксацию: Полет к звездам. 4. Поддержка 5. Ритуал окончания занятия. |
| 16 | Уходи злость | Обучение умению контролировать свои негативные эмоции, решение  конфликтов | Проектор  «Плазма» | 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!». 3. Акулы и матросы 4. Упражнение на релаксацию: Водопад. 5. Ритуал окончания занятия. |
| 17 | Заверше- ние работы | Подведение итогов работы | Оборудова ние комнаты | 1. Игра «Если нравится тебе, то делай так!» 2. Упражнение «Оцени свою   работу» |

**Этапы реализации программы**

Так как младшим школьникам трудно обобщать, оценивать происходящие события со стороны, осознавать относительность жизненных ситуаций, то в этом возрасте очень выражено именно аффективное отреагирование (агрессия, направленная на себя, вовне, протест и т.п.) на фрустрирующую ситуацию. Младшим школьникам трудно полностью игнорировать ситуацию, анализировать ее, придавать ей новый смысл. Поэтому решающим фактором в повышении устойчивости ребёнка к фрустрирующим ситуациям являются формирование у него системы разумных потребностей, адекватной самооценки, воспитание воли и эмоций. Реализация программы позволяет учащимся через познание себя, а также другого, научиться контролировать свои эмоциональные состояния и правильно реагировать на трудные фрустрирующие ситуации.

Программа реализуется в 3 этапа.

На первом этапе - развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи, умения работать в группе. На втором этапе - развитие эмпатии, умения решать трудные ситуации. На третьем этапе - развитие умения преодолевать напряжение, в связи с трудными ситуациями, развитии навыков релаксации и умения контролировать свои негативные переживания.

**4. Использованная литература**

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – ТЦ Сфера, 2003.
2. Балина Т.Н. Комплексная программа обучения приемам саморегуляции детей 6- 7 лет (психофизиологический тренинг). – Ростов-на-Дону: РГУ, 2001.
3. Венгер А.Л. О понятии «Психологический синдром» //Журнал практического психолога, 2001, №1-2
4. Глассер У. Школы без неудачников. Перевод с англ./ Общ. ред. В.Я. Пилиновского. – М.: Прогресс, 1991
5. Демидова А.Л. Программа коррекционно-развивающих занятий в сенсорной комнате "Удивительно знакомый мир" для обучающихся 1 - 4 классов , - Открытый реестр рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообществаhttps://rospsy.ru/node/99
6. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
7. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования в работе с детьми и подростками: Метод. пособие / Под общ. ред. Е.Е. Чепурных. – М.–Ярославль, 2002.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Генезис, 1999.
9. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2007
10. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Ч. 1. – СПб., 1993. 10.Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии.-

СПб.:Речь, 2008

1. Проблемы психического развития и психокоррекции детей и подростков: Сб.

– Пенза: ПГПУ им. В.Г.Белинского, 2002

1. Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении // Психологический журнал, 1991, Т. 12, № 1
2. Прохоров А. О., Генинг Г.Н. Особенности психических состояний младших

школьников в учебной деятельности // Вопросы психологии, 1998, №4

1. 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
2. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ

«Сфера», 2002.

1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие, 1995.
2. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. 2-е изд. – М.: Просвещение – ВЛАДОС, 1995.

**5. Приложения**

Приложение 1

## Диагностические методики

* 1. **Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (для определения эмоционального**

**состояния школьников через восприятие цвета)**

Тест разработан на основе авторской модели эмоций в структуре личности и факте предпочтения эмоций как потребности и предназначен для детей в возрасте от 6 до 11 лет. Эмоции представлены ребенку в виде «жильцов» домиков, которые ребенок раскрашивает, подбирая подходящий цвет.

Тест позволяет произвести диагностику:

* степени дифференцированности-обобщенности эмоциональной сферы в области высших эмоций, имеющих социальный генезис;
* шкалы духовных ценностей;
* деятельностных ориентации, в том числе уровня сформированности эстетических и познавательных потребностей;
* предпочтений определенных видов деятельности (по сути, тест является первой профессиограммой детей дошкольного возраста);
* личностных отношений и вариантов личностного развития, с рекомендациями коррекции в случае необходимости в определенных личностных блоках.

Методической основой теста «Домики» является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А. Эткинда. Процедура теста предполагает раскрашивание как выражение личностного отношения к определенным социальным категориям.

Применение цвето-ассоциативного эксперимента является реализацией факта предпочтения эмоций и позволяет проникнуть в глубинные слои психической организации социального опыта, сложного для осознания и вербализации ребенка. Используя цвет, ребенок выражает свое отношение (эмоцию), не выходя за пределы своего актуального опыта.

Расходные материалы:

* ответный лист;
* шесть цветных карандашей: синий, зеленый, красный, желтый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, без особых примет, окрашены в цвета, соответствующие цвету грифеля; это очень важно для выравнивания условий процедуры исследования. Можно использовать грифельные карандаши, живопись (крандаши), восковые карандаши.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию. В первом задании ребенок производит простое ранжирование цветов по степени предпочтения каждого цвета.

Во втором задании сущность процедуры меняется. Собственно, здесь и происходит подключение цвето-ассоциативного ряда эмоций. Ребенка просят подобрать подходящий цвет для домиков, в которых «живет» ряд нравственных социальных категорий. Таким образом, ребенок выражает эмоцию, имеющую социальный генезис, воспитанную в рамках социума, свое отношение к той или иной нравственной категории. Цвет служит мерой оценки, субъективной шкалой предпочтения к данной категории**.**

В третьем задании происходит подключение цвето-ассоциативного ряда эмоций ребенка к различным видам деятельности в детском саду, к самому детскому саду, который ребенок посещает.

Сущность процедуры исследования еще более усложняется при раскрашивании последнего домика третьего задания. Здесь ребенок выбирает для себя социальный объект предпочтения самостоятельно, выбирает для него занятие и только затем раскрашивает в подходящий цвет, обозначая, таким образом, отношение к собственной ценности. Собственно, весь тест является отражением шкалы духовных ценностей ребенка. Но так как ребенок определяет свой выбор самостоятельно, мы говорим о выборе ребенком определенной актуально переживаемой ценности (духовной ценности, ценностной ориентации) относительно социальных объектов и занятий.

После раскрашивания домиков мы видим всю систему личностных отношений ребенка, его социальных предпочтений и ценностей, варианты личностного развития, а порой - боль, непонимание, обиды, накопленные ребенком в период общения со сверстниками и воспитателями.

**Процедура исследования**

Групповой вариант проведения методики рекомендован для детей в возрасте 6- 7 лет. Для детей 5-6 лет - индивидуальный вариант. Для детей 4-5 лет рекомендуется адаптированный вариант методики с сокращенным количеством категорий и индивидуальным вариантом проведения.

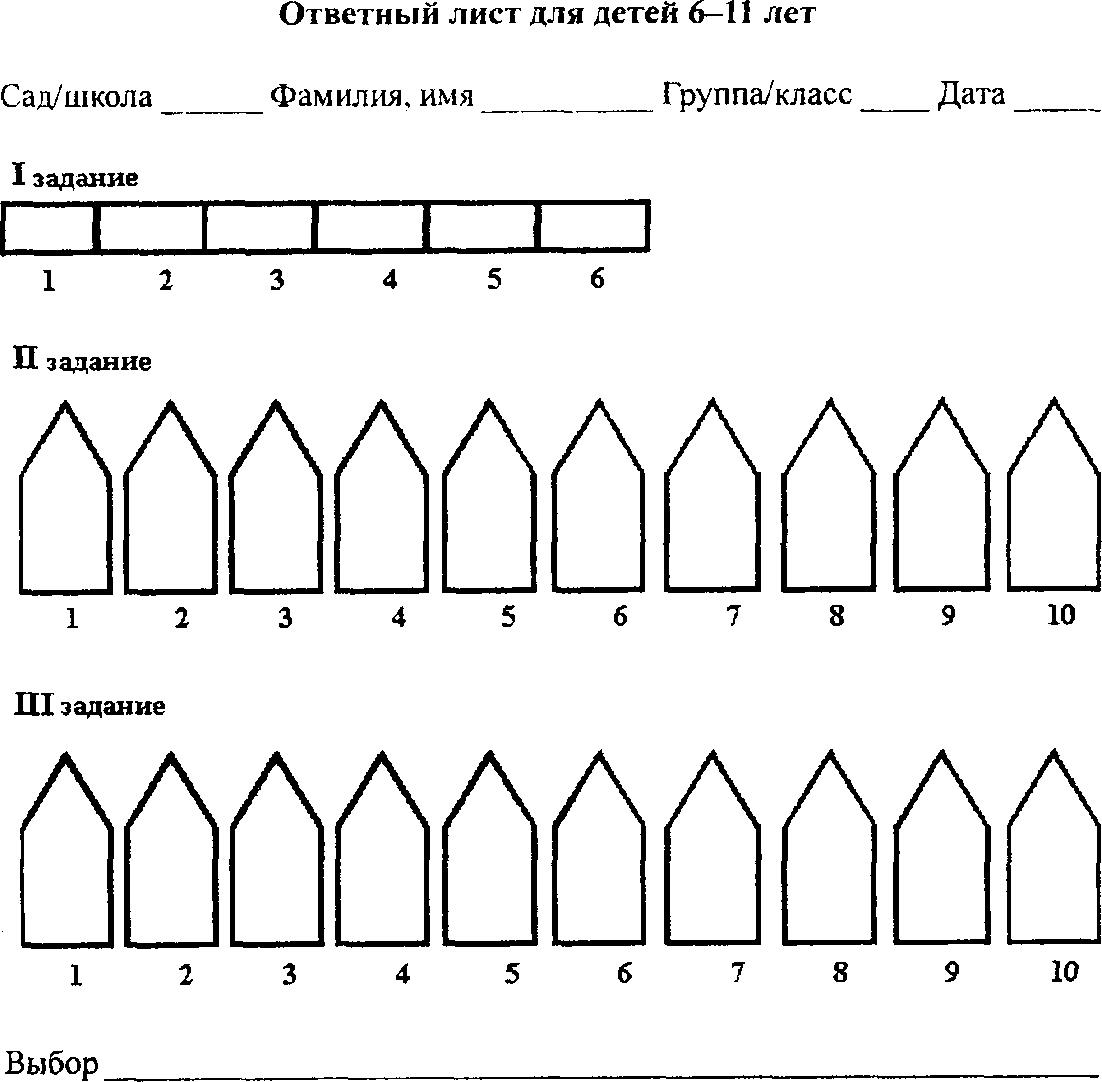
Для выравнивания процедуры исследования детям предлагается инструкция по раскрашиванию.

**Инструкция по раскрашиванию (для детей 6—11 лет)**

«Ребята! Сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Посмотрите, что ле- жит у вас на столах: лист, который мы будем раскрашивать. На листе вы видите три задания, обозначенные римскими цифрами. Начнем с первого.

I задание

Нужно раскрасить дорожку из шести клеточек. Посмотрите, какая она бесцветная, неинтересная. Взгляните на карандаши (возможна беседа: сколько карандашей, какого цвета), какие разные, красивые цвета! Есть ли среди них карандаш такого цвета, который нравится вам больше остальных? Не смотрите друг на друга. У каждого из вас этот цвет может быть своим. Карандашом, который вы выбрали, раскрасьте первую клеточку. Как красиво получилось!



Отложите карандаш в сторону, в этом задании он больше не пона- добится. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Есть ли среди них еще один карандаш, цвет которого нравится вам больше остальных? Возьмите его и раскрасьте следующую клеточку. Отложите карандаш в сторону...»

Таким образом нужно раскрасить все шесть клеточек. Необходимо проследить, чтобы раскрашивание производилось слева направо. Для стимуляции цветовых выборов можно использовать выражения «цвет тоже красивый», «лучше остальных». Если ребенок отказывается выбирать далее, можно стимулировать маленьких детей следующим образом: «Посмотри, карандашикам грустно, что их не выбрали», или «Посмотри, карандашик говорит тебе, что он тоже красивый, лучше других».

В конце задания полюбуйтесь, как хорошо получилось и какой красивой, разноцветной стала наша дорожка.

1. задание

«Второе задание отличается от первого. Посмотрите на лист. На что похожи эти фигуры? На домики. Здесь целая улица. Но она такая бесцветная, неинтересная. Нужно ее раскрасить. Но прежде чем начинать раскрашивать, послушайте, как правильно это сделать. На этой улице в домиках живут разные хозяева. Я скажу, кто живет в каждом домике, а вы покрасьте этот домик в подходящий для этого хозяина цвет.

В первом домике живет счастье. Выберите карандаш, цвет которого, вам кажется, подошел бы этому хозяину. Раскрасьте первый домик. Молодцы! Карандаш не нужно откладывать. Домиков много, больше, чем каран- дашей, а их хозяева могут быть похожими».

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Все слова произносятся с четким интонированием, для маленьких эмо- ционально окрашиваются. Если детям непонятно, что обозначает названное слово, нужно его объяснить. Необходимо избегать объяснения через понятия: счастье - это радость. Новые слова могут оказаться также непонятны детям. В объяснении лучше использовать предикаты, содержащие глагольные формы, и наречия, выражающие чувства и настроения.

**Рекомендуемые пояснения**

Счастье - когда нам весело, всё хорошо получается и мы все довольны.

Горе - когда у человека случилось что-то плохое и он сильно расстроился, ему очень горько.

Справедливость - когда все по-честному, поровну, по правилам.

Обида - когда кого-то незаслуженно обидели, огорчили. Обманули, что-то отняли.

Дружба - когда мы дружим, помогаем друг другу, защищаем друг друга. Ссора - когда кто-то раздружился и ругается.

Доброта - когда кто-то делает хорошее людям, делится, не жадный, жалеет тех, кому плохо.

Злоба - когда кто-то сердится, обижает, хочет сделать другому плохо. Скука - когда неинтересно, нечего делать, все надоело, мамы дома нет.

Восхищение - когда мы любуемся чем-то очень красивым, нам очень радостно от этого и мы чувствуем большое удовольствие.

Следует объяснить детям, что во втором задании домиков много и хозяева могут быть похожими, а значит, и цвет домиков может быть одинаковым, поэтому карандаш после использования нужно положить к остальным. Таким образом обеспечивается адекватный выбор цветов. После выполнения задания необходимо похвалить детей, полюбоваться, какой веселой стала улица. Этим достигается позитивное отношение к процедуре исследования и психотерапевтический эффект.

1. задание

«Ребята, у нас осталось еще одно задание. Чтобы его выполнить, нужно послушать еще одно правило. Открою тайну. На этой улице живем мы. В каждом домике мы делаем что-то особенное, и в зависимости от того, что мы там делаем, этот домик нужно раскрасить в свой подходящий цвет».

Обозначение домиков: первый домик - наш сад (школа), во втором домике мы рисуем, в третьем мы танцуем, четвертый домик — музей, в пятом мы поем, в шестом - считаем, в седьмом - читаем, в восьмом — играем, в девятом - наблюдаем природу.

Инструкция для раскрашивания последнего домика

«Придумайте и поселите в этом домике своего хозяина, для кого вы бы раскрасили этот домик, придумайте и то, что он там делает. Выберите для своего хозяина подходящий цвет и покрасьте домик. Кто закончит раскрашивать, тихонько на ушко мне скажет, кто в этом домике живет и что там делает тот, для кого вы раскрасили этот домик».

На ответном листе делается пометка, для кого был раскрашен домик и что делал его хозяин.

* 1. **Детский вариант фрустрационного теста С. Розенцвейга (Модификация Н.В. Тарабриной)**

Методика предназначена для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности.

**Инструкция к тесту**

«Я буду показывать тебе рисунки, на которых изображены люди в определенной ситуации. Человек слева что-то говорит и его слова написаны сверху в квадрате. Представь себе, что может ответить ему другой человек. Будь серьезен и не старайся отделаться шуткой. Обдумай ситуацию и отвечай побыстрее».

**Стимульный материал**

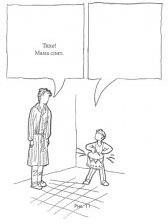














**Обработка и интерпретация результатов теста**

Каждый из полученных ответов оценивается, в соответствии с теорией, Розенцвейга, по двум критериям: по направлению реакции (агрессии) и по типу реакции.

По направлению реакции подразделяются на:

* *Экстрапунитивные* : реакция направлена на живое или неживое окружение, осуждается внешняя причина фрустрации, подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешения ситуации требуют от другого лица.
* *Интропунитивные* : реакция направлена на самого себя, с принятием вины или же ответственности за исправление возникшей ситуации, фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению. Испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя.
* *Импунитивные* : фрустрирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое со временем, обвинение окружающих или самого себя отсутствует.

По типу реакции делятся на:

* *Препятственно-доминантные* . Тип реакции «с фиксацией на препятствии». Препятствия, вызывающие фрустрацию, всячески акцентируются, независимо от того, расцениваются они как благоприятные, неблагоприятные или незначительные.
* *Самозащитные* . Тип реакции «с фиксацией на самозащите». Активность в форме порицания кого-либо, отрицание или признание собственной вины, уклонения от упрека, направленные на защиту своего «Я», ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана.
* *Необходимо-упорствующие*. Тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности». Постоянная потребность найти конструктивное решение конфликтной ситуации в форме либо требования помощи от других лиц, либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию, либо уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению.

Приложение 2

**Игры и упражнения**

**ПАННО С ТЕМАТИКОЙ «ЗВЕЗДНОЕ НЕБО»**

**Упражнение «Звездное небо»**

Цели: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия. Ход упражнения:

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

**Упражнение «Куда полетела звезда?»**

Цель: развитие зрительного восприятия, плавного прослеживания глазами, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любуясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»: Педагог обращает внимание детей на звезду зеленого цвета в центре панно и просит найти такую же: слева, справа, вверху, внизу. При повторении упражнения, когда дети усвоят материал, педагог усложняет задания: а) просит найти звезду в верхнем правом углу и т.д.; б) постепенно увеличивает количество звезд, которое нужно найти.

**Упражнение «Поймай звезду»**

Цель: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на сенсорное панно «Звездное небо», говорит им:

«Давайте, представим себе, что звездочка упала и нужно ее поймать. Вот она, звезда, закружилась и полетела».

Каждому ребенку дается задание определить, куда полетела звездочка. Каждый должен в указанном месте «поймать» свою воображаемую звезду, делая хватательные движения, ловя ее и т.д. Когда каждый ребенок поймает воображаемую звезду, педагог обращает внимание всех на то, что, к примеру, у Маши звездочка колючая, у Игоря — мягкая и т.п. Дети должны изобразить ощущения от названной звезды. При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество своей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит каждого ребенка «поймать» не одну, а несколько звездочек.

**«Мысленная картина»**

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо», тактильной панели любого вида)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти. Детей просят посмотреть на одно из вышеперечисленных изделий, закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

**«Писатели звездных историй»**

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо»

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив Панно «Звездное небо», и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальнейшем развитии событий элементов, изображенных на панно или представив себя «внутри» картины, 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? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

**«Звездочеты»**

(Для игры используется ковер «Звездное небо»)

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 удается удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом коврике.

**ПАНЕЛЬ “БЕСКОНЕЧНОСТЬ”**

**«На космическом корабле»**

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

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета.

Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

**«Мои эмоции»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

**ВОЗДУШНО-ПУЗЫРЬКОВАЯ КОЛОННА И СЕНСОРНЫЙ УГОЛОК**

**Упражнение «Поймай взглядом»**

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

внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки).Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

**Упражнение «Посчитаем пузырьки»**

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

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения

**Упражнение «Поймай пальчиком»**

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

Ход упражнения

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

**Упражнение «Найди такую же рыбку»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается плавают такие же рыбки. Обращается к детям:

«Давайте поймаем рыбок». Дети «ловят» одну и ту же рыбку сначала в колонне, потом в ее отражении, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

**Упражнение «Верх — низ»**

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

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?» Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

**СУХОЙ БАССЕЙН**

**Часики**

Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук.

Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре в бассейне, ноги вместе, вытянуты.

«Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.

**Полощем белье**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

**Шаловливые ножки**

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей. Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

**Хитрый котенок**

Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности.

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

**Золотая рыбка**

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант— на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками — как-будто плывет.

**Дельфин**

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

**Разведчик**

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадется по бассейну на четвереньках, «плывет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей,

«ныряет» в шарики и т.п.

**ТАКТИЛЬНО - АКУСТИЧЕСКАЯ ПАНЕЛЬ**

**Упражнение «Как звучит?»**

Цели: развитие остроты слуха, слухового восприятия. Ход упражнения

Ребенок садится напротив Тактильно - Акустической панели. Педагог поочередно издает предметами звуки разной громкости (тихо, громко, звонко, глухо и т.д.). Ребенок должен услышать, понять и назвать силу и характер звука.

**Упражнение «Узнай и повтори»**

Цель: обучение ребенка подражанию звуков. Ход упражнения

Дети поочередно пробуют звучание каждого инструмента панели и называют, что это. Затем они подражают звуку предметов.

**Упражнение «Узнай по звуку»**

Цель: развитие слухового внимания и фразовой речи.

Ход упражнения

Ребенок садится спиной к взрослому, который производит шумы и звуки разными предметами по очереди. Ребенок, не оборачиваясь, говорит взрослому, чем произведен звук. Если при выполнении задания ребенок затрудняется ответить, то взрослый знакомит ребенка с источником звука и через некоторое время предлагает ему попытаться распознать звук еще раз.

**Упражнение «Кто что слышит»**

Цель: развитие слухового внимания. Ход упражнения

Ребенок садится спиной к взрослому, который производит шумы и звуки разными предметами одновременно. Ребенок должен определить и сказать педагогу, какими предметами были произведены звуки.

**Упражнение «Сравнилки»**

Цель: развитие слухового внимания, воображения, мышления, памяти. Ход упражнения

Педагог предлагает каждому ребенку поочередно вспомнить, какие бывают звуки. Затем детям предлагается вспомнить, представить, с какими предметами связан звук. Например, шуршат — бумага, листья; гудят — паровоз, кран, машина... и т.д.

**Упражнение «Движения в такт»**

Цель: развитие чувства ритма, умения соотносить звук с движением. Ход упражнения

Педагог предлагает детям послушать звук и назвать его. В такт звуку ребенок должен хлопать в ладоши, затем топать ножкой и одновременно делать движения. **Упражнение «Характер звука»**

Цель: развитие слухового внимания, памяти, воображения, эмоционального мира детей.

Ход упражнения

Педагог предлагает детям послушать звук и назвать его. Затем он просит каждого ребенка дать характеристику звуку: шуршит — мягкий, добрый; стучит — злой, грозный и т.д.

**ФИБЕРВОЛОКНО**

**Упражнение «Заплетем косу»**

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкоймоторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

**Упражнение «Сжимаем в кулачке»**

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке». Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

**Упражнение «Наматывание»**

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д.Педагог постоянно комментирует свои действия.

**Игры и упражнения, используемые в программе**

**Упражнение "Как меня зовут".**

Дети называют свое имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое (за основу можно взять беседу «Как можно назвать человека по имени»)

**Игра «Я – кленовый листочек»**

Ребята, закройте глазки и представьте, что каждый из вас – кленовый листочек (открывают глаза). Он висел на дереве, но вдруг подул сильный осенний ветер, листочек оторвался с ветки, и ветер его понес далеко – далеко.

Мы листочки осенние Имитация движений листочка На деревьях висели. по желанию детей.

Дунул ветер – полетели И на землю тихо сели, Снова ветер побежал

И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю тихо сели.

Листочки плавно и бесшумно падали на землю (приседание). Я вижу как красиво движется …Наташин, Колин, Сашин листочек.

Листочки разноцветные, золотые, парят в воздухе, освещены лучами осеннего солнца (произвольные движения).

Но вот ветер стих. Листочек опустился на землю и остался лежать с другими листьями и ждать следующего случая, когда вновь подует ветер и перенесет его в другое место (приседают на корточки, садятся калачиком). Все действия происходят под плавную музыку.

**"Солнечные лучики"**

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами.

Мы работали, устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик: коснулся глаз – откройте глаза;

коснулся лба – пошевелите бровями; коснулся носа – наморщите нос; коснулся губ – пошевелите губами;

коснулся подбородка – подвигайте челюстью; коснулся плеч – опустите и поднимите плечи; коснулся рук – потрясите руками;

коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся – вставайте, ребята.

**Упражнение "Волшебный клубочек".**

Психолог передаёт одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и задаёт вопрос, какое настроение. Другой участник передаёт клубок, держа нить и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает.( ответы)

**«Приветствие на экзотических островах».**

В разных странах, у разных народов приняты свои ритуалы приветствия. Легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай)

Рукопожатие и поцелуй в щеки (Франция)

Легкий поклон, руки сложены перед лбом (Индия) Простое рукопожатие (Германия)

Легкий поклон, ладони по бокам (Япония) Объятия (Россия)

**«Порхание бабочки»**

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях”.

**Упражнение «Игры с камешками»**

Дети стоят друг от друга на расстоянии одного шага лицом в круг. Камешек передают одной рукой по кругу сначала в правую, потом в левую сторону. В зависимости от числа играющих камешков может быть три и более штук. Тот, кто уронил камешек, выходит из игры. Игра повторяется несколько раз.

**Игра «Что слышно?»**

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

**Упражнение «Скучно, скучно так сидеть»**

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

**Упражнения «Кто больше» и «Перекаты»**

Задание 1: набрать и удержать в руках как можно больше шариков. Усложнение: собирать только шарики определенного цвета.

Задание 2: лежа на бортике бассейна, руки вытянуты: ребенок скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.

**«Эстафета дружбы».**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идёт от меня к Саше, к Ане и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый добавил чуточку своей. Пусть же она не покидает вас и греет. До свидания!

**Упражнение "Разноцветный букет".**

Каждый ребёнок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя при этом свой выбор. Затем все букетики объединяются в один большой букет и устраивают хоровод цветов.

**Упражнение «Росток».**

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Учитель. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

«один» – медленно выпрямляются ноги;

«два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»;

«три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);

«четыре» – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;

«пять» – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку. Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10-20 стадий.

**Игра «Четыре стихии»**

1. Водящий считает до пяти. Игрок, поймавший мяч, должен быстро назвать при слове «земля» любое домашнее или дикое животное. При слове «вода» нужно произнести название рыбы или водного существа; при слове «воздух» - птицы. Если водящий сказал «огонь», то все должны помахать руками.
2. Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

**Игра «Перевоплощение»**

Дети (по очереди) загадывают определенный «образ», изображают его, не называя. Остальные отгадывают, давая словесный портрет.

Упражнение «Прогулка в лес»

Психолог приглашает детей прогуляться в вообража¬емый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мо¬стику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в бо¬лоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Можно спросить детей, какие они знают грибы, цве¬ты, деревья и т.д.

**Упражнение «Неведомые следы»**

Взрослый предлагает ребенку упражнение имитационного характера, которые оставляют след на песке. Например:

"идут ведмеди" - ребенок кулачком и ладошками с силой давит на песок; "прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок бьет по поверхности песка, перемещаясь в разных направлениях.

"ползут змеи" - ребенок пальцами рук оставляет на песке волнистый след в разных направлениях:

"бегут жучки, паучки" - ребенок двигает всеми пальчиками, имитируя движения жуков (можно полностью погрузить руки в песок, руки встречаются - "жучки здороваются")

"крокозябла" - ребенок делает на песке разнообразные отпечатки, выдумывая названия для фантастических животных, которые оставили эти следы.

После окончания игры вымышленное животное можно нарисовать и сделать ее обитателем песчаного королевства.

**Упражнение «Веселая зарядка»**

Психолог рассказывает, а все остальные показывают в движении. «Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас — хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и

«выклю¬чить». Давайте попробуем. Вы проснувшиеся котята: потяните лап¬ки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы крадущиеся в джунглях тигры. Теперь станем осенним листочком, качающимся на ветру; полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, что¬бы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, давайте покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетим. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

**Упражнение на релаксацию «Летняя ночь».**

Описание упражнения.

Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чув¬ствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко... ровно... глубоко... (2 раза) Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

**Игра «Смешинки и злючки»**

психолог предлагает детям рассмотреть дна портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом — злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давай те посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики рам личное настроение и сравнивают с портретами.

**Упражнение «Сломанная кукла»**

Детям рассказывается: "Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразим куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся "разболталась", с ней не хотят играть. Потрясите всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки – медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите их; теперь расправьте плечи и закрепите руки; подышите ровно и глубоко и на месте будет туловище; выпрямите ноги. Все - куклу починили вы сами, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!"

**Упражнение «Коврик злости»**

В наличии у психолога лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

**Упражнение «Найди друга»**

Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и угадать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

**Упражнение «Грибочки»**

Ребята, закройте глаза, представьте, что вы грибочки. Вот грибочки в траву спрятались, вставать им не хочется, тесно прижались друг к другу. Но вот первый луч солнца упал на землю. И грибочки потянулись к нему, вылезли из травы, подняли голову, посмотрели на солнышко, показали друг другу свои красивые шляпки, порадовались солнышку!

Показали друг другу свои ручки, подняли их вверх, погрели на солнышке.

Но вот туча набежала, дождик закапал: кап-кап-кап. Убрали свои ручки грибочки, спрятались под шляпку и стоят прямо, чтобы их дождик не намочил.

Но вот кончился дождик, выглянуло солнышко.

Радуются грибочки, прячется в траве, чтобы их никто не нашел.

Вот и день прошел. Пора спать. Закрыли глазки, прижались друг к друг другу и заснули.

**Упражнение «Сбрось усталость»**

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще.

**Упражнение «Кораблик»**

Дети встают в круг. Психолог говорит:

— Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной.

Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в ко¬лене, касайтесь пола только ее носком.

Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь.

Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте.

**Сказка. "Путешествие по морю-океану"**

Дети знакомятся с морским берегом, на котором находятся большие и маленькие камни (сенсорная тропа для ног), подходят к морю (все помещение комнаты, покрытое мягкими матами), видят большие скалистые острова (мат в форме горки) и маленькие островки (подушечки). На каждом этапе выполняются различные задания и упражнения. Например, подошли к «морю» - дети отвечают на вопросы (Откуда в море вода? – Ее приносят реки, дожди. Какая бывает вода? – Надо подобрать определения – холодная, теплая, жидкая, чистая, прозрачная, грязная, мутная и т.д.). Далее психолог предлагает детям вспомнить, в каких сказках говорилось о море и морских обитателях. Затем дети подходят к берегу – идут по большим и маленьким камушкам (сенсорная тропа и подушки). После отдыха все опять идут к морю – подражают шуму волн (упражнение на дыхание: сидя на корточках или стоя, на вдохе плавно поднимают руки вверх, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, возвращаясь в исходное положение: «Шшшшшш».

Затем детям предлагается отправиться в гости к морскому царю на самое дно. Вместе с ними вспоминают, какие животные и растения обитают в море, кого можно встретить на своем пути. Дети, используя максимальное количество известных им определений, описывают подводный мир (водоросли, кораллы, диковинные рыбки). Затем под музыку дети исполняют волшебный танец-фантазию рыбок для морского царя, стараясь движениями передать свое настроение.

Морскому царю нравится танец детей, и он дарит им маленькое чудо – включается пузырьковая колонна. Дети усаживаются на подушки и наблюдают, как в прозрачной колонне из прозрачного пластика, заполненного водой, резвятся разноцветные рыбки, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх в цветных, переливающихся струях, то опускаются вниз. Это завораживающее зрелище с восторгом воспринимается детьми и на долго привлекает их внимание.

**Игра-упражнение «Отгадай, что в мешочке»**

Прятки будут особенные, потому что прятаться будут не дети, а игрушки. Вот они эти игрушки. Прятаться игрушки будут в мешочек. Все мы выберем какую-нибудь игрушку и положим ее в мешочек. А искать будет тот, кого я назову.

Педагог показывает детям, как искать: нужно просунуть руку в мешочек через узенькое отверстие, потрогать рукой спрятанную там игрушку и по форме, материалу отгадать, что это такое. Затем педагог выставляет перед детьми игрушки и задает им вопросы, направляющие их на зрительное обследование формы предметов: что это такое? Что у него есть? (Назови части предмета. Какие на ощупь: мягкие или твердые и др.) Педагог подзывает к себе одного из наиболее смелых и смышленых детей и предлагает ему отойти подальше, повернуться к стенке, закрыть глаза. Предупредив остальных участников игры о необходимости сохранять тишину и о том, что нельзя называть игрушку, которая прячется, педагог вызывает еще одного ребенка и предлагает ему выбрать одну игрушку и положить ее в мешочек.

Затем ребенок начинает «искать» игрушку, ощупывая ее рукой, называет спрятанный предмет, вынимает из мешочка и показывает остальным детям. Если он отгадал загадку, то будет награжден аплодисментами. Выбирается новый ребенок, игра продолжается до тех пор, пока не будут найдены все игрушки.

**Игра «Что изменилось?»**

Расставьте предметы в ряд. Попросите детей внимательно на них посмотреть и запомнить, какие предметы и в каком порядке стоят на столе. Попросите детей отвернуться или крепко закрыть глазки. Уберите какой-нибудь предмет или поменяйте предметы местами. Если вы играете с дошкольниками, не делайте более одного изменения! Теперь ребята могут повернуться (или открыть глаза). Кто первый заметит что изменилось? Похвалите самого внимательного ребенка. Можно давать за правильный ответ фишки и определить лидера в конце игры.

**Упражнение «Рыбки»**

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

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

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Дети сидят на стульчиках.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "лягте на спину, на маты и на пуфы, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхаете ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно вдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните воздухом легкие.

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, нос. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением". **Игра "Огонь – лед".**

По команде "Огонь"! – стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде "Лед"! – дети застывают в позе, в которой их застала команда. Команды несколько раз чередуются, меняя время выполнения той и другой.

**Игра "Снежинки".**

— Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку — надуйте ее; легла на левую щеку — надуйте ее; легла на носик — наморщите нос; легла на лоб — пошевелите бровями;

легла на веки — поморгайте глазами и откройте их. Снегопад закончился.

**Игра «Запретное движение»**

Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит:

— Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.

Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их.

Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

**Игра "Злые – добрые кошки".**

Детям предлагается организовать большой круг, в центре которого на полу лежит обруч. Это "волшебный круг", в котором будут совершаться превращения.

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу колокольчика превращается в злющую- презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из "волшебного круга" выходить нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: "Сильнее, сильнее, сильнее…", - и ребенок, изображающий кошку, делает все более и более злые движения.

По повторному сигналу ведущего "превращение" заканчивается, после чего в обруч входит другой и игра продолжается

Когда все дети побывали в кругу, обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра останавливается, показывается пример возможных действий, после чего продолжается игра.

По повторному сигналу "кошки" останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе "злым кошкам" превратиться в добрых и ласковых. По сигналу дети превращаются в добрых предлагается кошек, которые ласкаются друг к другу.

**Игра "Минута шалости".**

По сигналу колокольчика предлагается детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

**"Необычная радуга"**

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Представьте, что перед вами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаза в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам немножко пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя не уверенно – зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый, зеленый цвет? Возьмите эти ощущения с собой на весь день".

**«Круг друзей».**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**Игра «Если нравится тебе, то делай так!»**

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так…», остальные дети повторяют движения, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так…». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

**Комплексы кинезиологических упражнений и пальчиковой гимнастики**

**Комплекс №1**

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. Кулак-ребро-ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом

– левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях педагог предлагает ребенку помогать себе командами ( «кулак-ребро- ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

1. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
2. Ухо-нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
3. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Комплекс №2**

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.
3. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
4. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, затем другой рукой, потом обеими руками вместе.
5. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).
6. Медвежьи покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.
7. Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки, левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 сек. Выполните то же самое в другую сторону.
8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.