

Занятие в сенсорной комнате Тема «Путешествие»



Цель: Восстановление эмоционального состояния ребенка с использованием сенсорной комнаты.

Задачи:

Оптимизация мышечного тонуса.

Снятие нервно-психического напряжения.

Развитие зрительного, слухового восприятия и внимания.

Развитие коммуникативных навыков у детей, сплоченности группы. *обогащение положительными эмоциями*

Развитие эмоциональной сферы детей развитие навыков саморефлексии.

Воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, желание помочь другим в затруднительной ситуации. *позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом, с педагогом*

Ход занятия.

Вводная часть.

1. Ритуал приветствия.

Упражнение «Здравствуй друг»

Цель: развитие эмпатических чувств, желания оказывать друг другу эмоциональную поддержку, формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков.

Психолог: Здравствуйте ребята, сегодня мы отправляемся в сказочное увлекательное путешествие, но прежде чем отправиться, давайте поприветствуем, друг друга и подарим хорошее настроение.

Согласны? Тогда сказка начинается...

Выходите на полянку *Ходьба*

Что вы видите вокруг? *Оборачиваются и смотрят вокруг себя*

Слева друг и справа - друг. *Показывают руками вправо и влево.*

Друзьям руку протяните, *Протягивая правые руки вперед,*

Солнышко изобразите. *Изображают солнышко.*

Подарите друг другу улыбку.

Собрались все дети вкруг

Я- твой друг и ты – мой друг

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Психолог: Сегодня мы узнаем, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным и волшебным. Мы отправляемся в путешествие по волшебной стране. В этой таинственной стране привычные вещи становятся совсем другими. Здесь можно спрятаться в радугу, играть со звездным светом (зеркальный шар), наблюдать за подводным царством (пузырьковая колонна), сидеть на облаках (пуфики-кресла), лежать на мягкой земле (напольные маты) и плавать в таинственном озере (сухой бассейн). Но самое интересное это то, что вещи в нашей комнате могут меняться».

Предлагаю вам немного повеселиться. Посмотрите в кривое зеркало. Вот так мы выйдем в волшебном путешествии - Давайте, улыбнемся своему отражению.

Ну что, улучшилось ваше настроение?

Чтобы наши глазки хорошо видели, ушки хорошо слушали, ручки работали, а ножки не устали в пути. Сейчас мы с вами выполним такое упражнение. «Я буду говорить слова, а вы будете отвечать на мой вопрос - «да» и гладить себя по тем местам, о которых я говорю».

Упражнение «Вы готовы»

- Вы готовы глазки? – да! (поглаживание век)
- Вы готовы ушки? – да! (поглаживание ушей)
- Вы готовы ручки? – да! (поглаживание кистей)
- Вы готовы ножки? – да! (поглаживание ног)

Молодцы ребята, Вы подготовились к путешествию.

2. Разминка.

Упражнение «Волшебники

Цель: коррекция внимания, развитие воображения, мелкой моторики, коммуникативных навыков.

Психолог: Прежде чем попасть в сказочную страну мы должны помочь жителям этой страны. Но, как известно в любой сказочной стране всегда есть Добрые волшебники, а есть и Злые колдуны. Сейчас Волшебная страна совершенно пуста? Все жители этой страны куда-то исчезли. А все дело в том, что злой колдун очень завидовал маленьким человечкам, за то что они были очень дружны между собой, всегда помогали друг другу и никогда не оставляли своих друзей в беде. За их доброту злой колдун превратил жителей в различные мелкие частички, смешал их, перессорил, тем самым, лишив их способности общаться между собой и выражать свои чувства. *(Детям предлагается контейнер, в котором находятся перемешанные между собой: различные предметы . Мы должны спасти жителей от чар злого колдуна и все вместе перебрать частички. Отдельно сложить их(различный материал лего, кубики, шары) материал). Только после этого жители волшебной страны смогут спастись от чар злого колдуна и снова превратиться в добрых и веселых жителей.*

(Включается музыкальная композиция, способствующая формированию состояния уверенности, а также активизирующая деятельность. Ребята вместе с психологом складывая каждую в свой контейнер).

Психолог: Молодцы ребята! Все вместе мы справились с этим трудным заданием и победили Злого колдуна! Он навсегда покинул Волшебную страну, и больше никогда не будет мешать жителям этой замечательной страны жить в доброте и согласии. Давайте сейчас все вместе возьмем наши контейнеры с частичками и тихонько потрясем их. Что мы слышим? Какие звуки? Громкие? Тихие? А еще какие? А хотите, я расскажу вам секрет? Эти звуки не простые, они волшебные! Это жители сказочной страны говорят нам

Спасибо, за то, что мы спасли их от чар Злого колдуна. Услышать эти звуки способен только человек с добрым сердцем, ведь только он может понять и услышать другого! А теперь отправляемся в путь по волшебному мостику, который подарит вам разные ощущения.

Основная часть.

1. Ритуал входа.

«Волшебный мостик» (сенсорная дорожка) (Психолог приглашает детей войти в сенсорную комнату по сенсорной тропе.).

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

Ну что ж, отправляемся дальше. Будьте осторожны! На пути у нас кратеры. Обходим их аккуратно. *(Мягкие кочки)*

Посмотрите, какой перед нами водопад. Вы любите купаться? Тогда давайте подойдем поближе к водопаду. Рассмотрите его внимательно. Сегодня мы с вами преодолели нелёгкий путь и немного устали. Давайте со своим с собой усталость в струях этого водопада. Давайте каждый по очереди войдёт в водопад, представит, что стоит под струёй прохладной воды. Почувствуйте, как вода проходит сквозь вас и уносит с собой всё ненужное и плохое. А теперь, возьмём в руки по струйке воды и почувствуем, как водопад придаёт нам сил. Пора идти дальше....

Ой, что это? Это озеро! Какое оно необычное! Посмотрите, а почему оно без воды? *(Дети отвечают, что оно из шариков)*

Наверняка там кто-то живёт! Поищем? *(Дети подходят к сухому бассейну и руками ищут там обитателей).* Молодцы! Вот и обитатели нашего волшебного озера.

А нам пришло время отправляться в путь.

4. Активизация.

Упражнение «Осьминожки»

Цель: снижение эмоционального и мышечного напряжения, активизация познавательной деятельности, стимуляция зрительной, слуховой, тактильной модальности.

Психолог: Мы, продолжаем наше путешествие и отправляемся к морю, но не обычному морю, а морю исполнения желаний.

Музыкальная композиция «Океан, волны»

Дети опускают руки в бассейн с шариками

Я предлагаю вам представить, что ваши руки превратились в морских обитателей осьминожек. Правая рука, осторожно передвигая свои щупальца - пальцы, путешествует по морскому дну в сухом бассейне. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга, замерли, потом стали вместе обследовать морское дно.

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

(этюда на расслабление мышц)

Психолог: Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Упражнение «В лесу у ручья» (пузырьковая колонна)

Цель: (экспресс-диагностика) Развитие умения понимать свое эмоциональное состояние, зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия.

Психолог: А сейчас мы с вами отправляемся дальше, у жителей нашей страны живут воздушные пузырьки вот в таком дворце.

(включается «пузырьковая колонна»).

Посмотрите на наши воздушные пузырьки. Какие они красивые. Что еще вы можете о них сказать (*Дети наблюдают за пузырьками, считают их, называют цвета, руками проводят по «пузырьковой колонне», описывают свои тактильные ощущения*).

А, хотелось бы вам, чтобы у воздушных пузырьков появились новые друзья? Вы можете выбрать воздушные пузырьки, цвет которых соответствует вашему настроению:

Ребята, у жителей этой необыкновенной страны разноцветный душ. Любуемся ими. Какого они цвета?

Упражнение "Исполнение желаний".

Психолог: - Представьте, что вы встанете под него и вас исполнятся все желания. Для вас теперь нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое своё желание или сотворить любое чудо для жителей Волшебной Страны.

Ребята, а с каким настроением вы сегодня пришли на наше занятие?

Желтый - радостное настроение.

Зеленый- настроение спокойное, нейтральное.

Синий – плохое настроение.

Красный – сила, неумемляемая энергия

Вот, посмотрите, у наших воздушных пузырьков появились новые друзья. А мы продолжаем наше путешествие.

Релаксация «Волшебная страна»

Цель: общая релаксация; развитие умения управлять своим телом, дыханием, оптимизация слухового восприятия, воображения, смягчение эмоционального дискомфорта, получение заряда положительных эмоций.

Ну а сейчас я предлагаю вам занять удобное положение, глубоко вдохнуть, выдохнуть и закрыть глазки. Вам нужно слышать и слушать мой голос, звучащую музыку.

(Включается музыкальное сопровождение, направленное на установку состояния покоя и отдыха, и зеркальный шар с мотором и профессиональным источником света. Вращающийся зеркальный шар с направленным на него узким лучом света создают эффект бесконечного множества бликов, напоминающих падающий снег или мелькание «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся дети, находящиеся

в комнате. Дети располагаются на ковриках, закрывают глаза и с помощью направленного воображения попадают в сказочную страну).

- Вы слышите эти звуки? Волшебная, сказочная страна ждет нас. Глубоко вдохните и выдохните. Мы летим с вами в волшебную страну. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко... Пролетая по небу, мы видим Волшебный зеленый лес, где живут добрые человечки, а вот и Волшебное море исполнения желаний, качает на своих волнах маленькие пароходики-эмоции. Ветерок нежно обдувает наше лицо, волосы, согревает теплотой. И, наконец, показывается сказочная поляна, на которой расположилась замечательная страна. Представьте, что мы с вами спустились на сказочную поляну и почувствовали мягкую зеленую травку. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях. Дышим глубоко, ровно, легко... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

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

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,
Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Настроение становится веселым и жизнерадостным. Вы полны сил и энергии... Сохраните это ощущение комфорта надолго.

Дорогие путешественники, теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели во время нашего путешествия. *(Дети открывают глаза)*

Анализ:

Как себя чувствуешь после проведенного сеанса?

Удалось ли расслабиться?

Ощущаешь ли прилив энергии, жизненных сил?

Можем ли мы дальше продолжать занятие?

Заключительная часть.

Психолог: После активной игры я предлагаю вам поделиться впечатлениями о занятии

1.Рефлексия (оценка занятия: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

Цель: формирование навыков самоанализа и умения выразить свое состояние, закрепление благоприятного исхода деятельности.

Что понравилось в сегодняшнем занятии?

Что нового вы узнали на занятии?

Какие задания вызвали затруднения?

Какое настроение присутствует сейчас, в данный момент?

Психолог: Вот и окончилось наше с вами замечательное путешествие!

Пришла пора возвращаться домой!

Сейчас, завершая наше путешествие, я предлагаю вам на станции книги путешественников закрепить символ, который соответствует вашему настроению.

Упражнение «Цветные ладошки»

Цель: психокоррекция эмоционального состояния.

(Дети выбирают отпечатки ладошек их любимым цветом)

2. Ритуал прощания

Психолог: А теперь протяните соседу руку и, не размыкая цепочку из рук, выходим из нашей волшебной комнаты, взяв с собой из нашего путешествия только доброе, радостное и позитивное.

Психолог: Я желаю вам всегда сохранять хорошее настроение. Мне было с вами очень приятно работать, спасибо вам, до новой встречи!