**2014**

**Паспорт Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы** | Коррекционно-развивающая программа «Мир чудес» направлена на развитие всех видов восприятия, улучшение эмоционального состояния, снижения беспокойства и агрессивности, снятие нервного возбуждения и тревожности, активизацию мыслительной деятельности. |
| **Разработчики Программы** | Педагог-психолог МБОУ СОШ № 10 |
| **Цель Программы** | Целенаправленное и системное коррекционно-развивающее воздействие на сенсорно-перцептивную сферу детей ограниченными возможностями здоровья с использованием ресурсов сенсорной комнаты. |
| **Задачи Программы** | * Создавать благоприятный психологический климат.
* Развивать и корректировать сенсомоторные навыки.
* Развивать и корректировать зрительные, слуховые и тактильные ощущения.
* Развивать и корректировать познавательные процессы (внимание, память, ассоциативность и гибкость мышления, словарный запас речи, воображение) и творческие способности.
* Снимать эмоциональное и мышечное напряжение детей.
* Формировать представления об окружающем мире.
 |
| **Сроки реализации Программы** |  |
| **Исполнители Программы** | Педагог-психолог МБОУ СОШ №10 |
| **Ожидаемые результаты:** | Качественное улучшение в состоянии сенсорно-моторных навыков и эмоционально-волевой сферы личности учащихся. |

**Пояснительная записка**

Успешность физического, умственного и эстетического воспитания и развития в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е. от того, во-первых, насколько хорошо ребенок слышит, видит, осязает окружающее; во-вторых, насколько качественно он может оперировать этой информацией; в-третьих, насколько точно он эти знания может выразить в речи. Таким образом, сенсорное воспитание предполагает развитие всех видов восприятия ребенка (зрительного, слухового, тактильно-двигательного), на основе которого формируются полноценные представления о внешних свойствах предметов, их форме, величине, положении в пространстве.

Сенсорное развитие детей школьного возраста с ОВЗ отличается качественным своеобразием. У детей зрение и слух физиологически сохранны, однако процесс восприятия, который является компонентом сенсорного развития, несколько затруднен - снижен его темп, сужен объем, недостаточна точность зрительного, слухового, тактильно-двигательного восприятия. Снижена скорость выполнения перцептивных операций. Поэтому так важно уделять внимание сенсорному развитию ребенка с ОВЗ.

Поиски новых форм и методов развития восприятия детей с ОВЗ, подтолкнули к идее проведения занятий с использованием темной сенсорной комнаты.

Сенсорная комната (комната психоэмоциональной коррекции) - это особым образом организованная среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы.

Таким образом, занятия в сенсорной комнате позволяют стимулировать зрительную, слуховую, тактильную модальность и использовать эту стимуляцию длительное время, поскольку в данных условиях используется массированный поток информации на каждый анализатор и восприятие становится более активным.

В связи с актуальностью использования сенсорного оборудования в работе с учащимися с ОВЗ была разработана коррекционно-развивающая программа   «Мир чудес», которая направлена на развитие всех видов восприятия, улучшение эмоционального состояния, снижения беспокойства и агрессивности, снятие нервного возбуждения и тревожности, активизацию мыслительной деятельности.

**Цель:** целенаправленное и системное коррекционно-развивающее воздействие на сенсорно-перцептивную сферу детей ограниченными возможностями здоровья с использованием ресурсов сенсорной комнаты.

**Задачи:**

1. Создавать благоприятный психологический климат.
2. Развивать и корректировать сенсомоторные навыки.
3. Развивать и корректировать зрительные, слуховые и тактильные ощущения.
4. Развивать и корректировать познавательные процессы (внимание, память, ассоциативность и гибкость мышления, словарный запас речи, воображение) и творческие способности.
5. Снимать эмоциональное и мышечное напряжение детей.
6. Формировать представления об окружающем мире.

При построении данной программы учитывались **принципы:**

* Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
* Принцип единства диагностики и коррекции.
* Деятельностный принцип коррекции.
* Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка.
* Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с ребенком.

**Категория участников:** учащиеся в возрасте от 7 до 11 лет с ограниченными возможностями здоровья.

**Продолжительность:** данная программа состоит из 8 занятий по 20-30 минут каждое. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность курса составляет 4 недели.

**Методы работы:**

* игры и игровые упражнения;
* дыхательные упражнения;
* релаксационные упражнения;
* беседы и сказкотерапия;
* подвижные игры;
* наблюдения;
* аромотерапия и музыкотерапия.

**Формы работы:** занятия проводятся в группах по 3-5 человека и индивидуально.

**Оборудование:**

1. зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света;
2. пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»;
3. детский зеркальный уголок с воздушно-пузырьковыми колоннами;
4. большой пуфик-кресло с гранулами;
5. маты напольные;
6. аром лампа;
7. музыкальный центр и набор музыкальных дисков.

**Предполагаемые результаты**: качественное улучшение в состоянии сенсорно-моторных навыков и эмоционально-волевой сферы личности учащихся.

**Содержание программы**

|  |
| --- |
| Занятие №1 |
| **Содержание** | **Время**  | **Упражнение** |
| Вводная часть | 1 мин | Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате -перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее и сесть на мат. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом). Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя |
| Игры на снятие психо-эмоционального напряжения | 2 мин | Упражнение «Кубик эмоций» |
| Развитие мелкой моторики | 10 мин | Игра «Волшебный мешочек» |
| Сюрпризный момент | 1 мин | Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты. |
| Развитие восприятия | 5 мин | Упражнение «Золотые рыбки» |
| Релаксация. | 3 мин | Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно.Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку |
| Рефлексия | 2 мин | Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего |
| Занятие №2 |
| **Содержание** | **Время**  | **Упражнение** |
| Вводная часть | 1 мин | «Здравствуйте!»Дети ходят по комнате. Психолог рассказывает стихотворение:Мы идем, гуляем,Песню распеваем.Кого не повстречаем,Здоровья пожелаем!«Здравствуйте»!(на слове «Здравствуйте» дети должныпоздороваться друг с другом за руку спинками, пальчиками, щечками) |
| Игры на снятие психо-эмоционального напряжения | 2 мин | Упражнение «Заплетаем косу» |
| Развитие мелкой моторики | 10 мин | Упражнение «Шнуровка» |
| Сюрпризный момент | 1 мин | Психолог предлагает немного отдохнуть. Присесть и закрыть глаза. В это время включаются световые эффекты. |
| Развитие восприятия | 5 мин | Упражнение с цветными кубиками на «Light boх» |
| Релаксация. | 3 мин | Психолог напоминает детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно. Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку. |
| Рефлексия | 2 мин | Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего? |
| Занятие №3 |
| **Содержание** | **Время**  | **Упражнение** |
| Вводная часть | 1 мин | Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате - перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее и сесть на мат. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом). Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя |
| Игры на снятие психо-эмоционального напряжения | 2 мин | Упражнение «Разноцветные пузырьки» |
| Развитие мелкой моторики | 10 мин | Упражнение «Поможем повару» |
| Сюрпризный момент | 1 мин | Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты. |
| Развитие восприятия | 5 мин | Упражнение «Поймай паль­чиком»Цели: активизация зритель­ного восприятия; формирова­ние фиксации взора, концен­трации внимания, зрительно-моторной координации.Ход упражненияПедагог обращает внимание детей на воздушно-пузырько­вую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (шарики , пузырьки). Обращается к де­тям: «Давайте поймаем шарик».Каждый ребенок «ловит» шарик определенного цвета .Дети «ловят» крупные и мелкие , то правой, то левой рукой.  |
| Релаксация. | 3 мин | Упражнение «Рыбки» |
| Рефлексия | 2 мин | Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего |
| Занятие №4 |
| **Содержание** | **Время**  | **Упражнение** |
| Вводная часть | 1 мин | Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате -перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее и сесть на мат. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом). Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя |
| Игры на снятие психо-эмоционального напряжения | 2 мин | Упражнение «Ласковые ладошки» |
| Развитие мелкой моторики | 10 мин | Упражнение «Модельер» |
| Сюрпризный момент | 1 мин | Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты. |
| Развитие восприятия | 5 мин | Упражнение «Поймай взглядом»Цели: активизация зрительно­го восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания.Ход упражненияПедагог обращает внимание детей на воздушно-пузырько­вую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (мелкие и крупные шарики , пузырьки).Дети внимательно рассматрива­ют, происходящее в трубке. |
| Релаксация. | 3 мин | Упражнение «На берегу моря» |
| Рефлексия | 2 мин | Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего |

|  |
| --- |
| Занятие №5 |
| **Содержание** | **Время**  | **Упражнение** |
| Вводная часть | 1 мин | Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате -перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее и сесть на мат. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом). Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя |
| Игры на снятие психо-эмоционального напряжения | 2 мин | Упражнение «Художник»Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматрива­ет того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки. |
| Развитие мелкой моторики | 10 мин | Упражнение «Ножницы потерялись» |
| Сюрпризный момент | 1 мин | Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты. |
| Развитие восприятия | 5 мин | Упражнение «Узнай, чей голос» |
| Релаксация. | 3 мин | Упражнение «Водопад» |
| Рефлексия | 2 мин | Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего |
| Занятие №6 |
| **Содержание** | **Время**  | **Упражнение** |
| Вводная часть | 1 мин | Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате -перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее и сесть на мат. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом). Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя |
| Игры на снятие психо-эмоционального напряжения | 2 мин | Упражнение «Массажист». Проводится с помощью массажных подушек. |
| Развитие мелкой моторики | 10 мин | Упражнение «Составь буквы, цифры» |
| Сюрпризный момент | 1 мин | Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты. |
| Развитие восприятия | 5 мин | Упражнение «Верх — низ»Цели: активизация зритель­ного восприятия; формирова­ние фиксации взора, концен­трации внимания.Ход упражненияПедагог обращает внимание детей на воздушно-пузырько­вую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (шарики, пузырьки). Обращается к де­тям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?»Дети определяют расположение шариков (верх — низ). |
| Релаксация. | 3 мин | Упражнение «Летняя ночь» |
| Рефлексия | 2 мин | Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего |
| Занятие №7 |
| **Содержание** | **Время**  | **Упражнение** |
| Вводная часть | 1 мин | Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате -перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее и сесть на мат. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом). Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя |
| Игры на снятие психо-эмоционального напряжения | 2 мин | Упражнение «Съедобное - несъедобное». Участники стоят в кругу и кидают друг другу мячик. При этом они называют разные предметы. Если предмет съедобный, мячик надо поймать. Если нет - оттолкнуть. Тот, кто ошибся выбывает из игры. |
| Развитие мелкой моторики | 10 мин | Упражнение «Разноцветные фигурки» |
| Сюрпризный момент | 1 мин | Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты. |
| Развитие восприятия | 5 мин | Упражнение «Нарисуй свое имя» |
| Релаксация. | 3 мин | Упражнение «Лесная прогулка» |
| Рефлексия | 2 мин | Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего |
| Занятие №8 |
| **Содержание** | **Время**  | **Упражнение** |
| Вводная часть | 1 мин | Психолог объясняет правила поведения в сенсорной комнате -перед входом снять обувь, аккуратно поставить ее и сесть на мат. «Давайте поздороваемся» (игра с мячом). Дети сидят на мате. Психолог кидает каждому ребенку мяч и задает вопрос: «Как тебя зовут?». Ребенок кидает мяч обратно, называя свое имя |
| Игры на снятие психо-эмоционального напряжения | 2 мин | Упражнение «Массажист». Проводится с помощью массажных подушек. |
| Развитие мелкой моторики | 10 мин | Упражнение «Найди пару» |
| Сюрпризный момент | 1 мин | Психолог приглашает детей в необычное путешествие. Они садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Психолог выключает свет и включает световые эффекты. |
| Развитие восприятия | 5 мин | Упражнение «Творчество» |
| Релаксация. | 3 мин | Психолог говорит детям о том, что очень важно уметь отдыхать в течение дня. Показывает детям, как нужно лечь, чтобы расслабиться. Проверяет, расслаблены ли у детей части тела (руки, ноги), всем ли детям удобно и комфортно.Включает спокойную музыку. Дети стараются лежать спокойно и слушают музыку |
| Рефлексия | 2 мин | Психолог спрашивает у детей: понравилось ли занятие? Что понравилось больше всего |

Приложение

**Игры и упражнения для развития мелкой моторики и тактильной чувствительности**

*Игра «Волшебный мешочек»*

В непрозрачный мешочек кладут предметы разной величины, формы, фактуры (небольшие игрушки, геометрические фигуры и др.). Ребенку предлагают, закрыв глаза, на ощупь найти любой предмет, определить его свойства по ощущениям, из какого материала он изготовлен (например, из стекла, пластмассы, дерева, железа), назвать его. Сначала наводящие вопросы задает воспитатель, а затем, когда игра усвоена, — спрашивают дети. Вопросы могут быть следующего характера: «Предмет легкий или тяжелый, гладкий или шероховатый, мягкий или твердый, пушистый или гладкий?», «Утонет в воде или нет?» Можно использовать элементы исследовательской деятельности на занятиях. Проверить свойства предметов можно с помощью установления их сходства и различия, использовать, например, весы, емкость с водой.

Другой вариант игры с волшебным мешочком, когда внутри его могут находиться разные наполнители: фасоль, горох, чечевица, гречка, пшено, рис, манка, песок, орехи, косточки от вишни или фиников, мелкие камешки, пуговицы, а также различные предметы. Воспитатель называет предмет, а дети должны на ощупь найти и достать его.

Игры в волшебный мешочек могут быть тематическими. Для этого в него можно положить разные предметы по определенной тематике. Например, на Новый год — шишки, маленькие пластмассовые елочные игрушки, каштаны, ребристые грецкие орехи, гладкие желуди, конфетки; при изучении овощей и фруктов — небольших размеров редис, морковку, яблоко, картофель, лук, огурец и т.п.

*Упражнение «Найди пару»*

Детям предлагается в сухом бассейне найти предметы. Предметы могут быть разными, например, набор геометрических фигур разной формы, величины и цвета или игрушки небольших по размеру животных, пуговицы разных форм и размеров.

*Упражнение «Поможем повару»*

Детям предлагается помочь повару отсортировать горох от фасоли, находящиеся в одной емкости. Для этого им даются пустые лотки. Напоминаем, что работать нужно обеими ручками. В ходе выполнения задания можно задавать вопросы, например: какие блюда можно приготовить из этих круп?

Для развития мелкой моторики, формирования навыка координированных движений правой или левой руки можно использовать работу с различными по толщине нитками, шнурами.

*Упражнение «Художники»*

На листе бумаги формата А4 изображен предмет, например яблоко. Нужно сначала на этой картинке с помощью шнура обвести контур яблока, затем на поверхности шероховатого или ворсистого материала (ковра, бархатной бумаги) по образцу также выложить контур изображенного предмета. Напомнить детям, что выполнять задание нужно обеими ручками. Затем дети отгадывают друг у друга полученные изображения. Также можно использовать для выкладывания контура изображений мелкие предметы — семена, плоды, пуговицы. Образцом может быть сам предмет, а не картинка.

*Упражнение «Ножницы потерялись»*

Для выполнения этого задания необходимо изобразить на листе бумаги какой-нибудь предмет. Детям дается задание — аккуратно без ножниц, с помощью рук, отрывая кусочки бумаги, «вырезать» по контуру этот силуэт. Другой вариант задания можно выполнять с опорой на контур и без него. Из листа бумаги, на котором нет изображения предмета, ребенку нужно придумать его и с помощью рук отрывать кусочки бумаги, чтобы получился задуманный силуэт. Дети отгадывают друг у друга полученные изображения.

*Упражнение «Шнуровка»*

Для выполнения этого задания необходимы разные геометрические фигуры, различные предметы (треугольники, квадраты, прямоугольники, овалы, круги, одежда), изготовленные из плотного картона для шнуровки. Следует продевать шнурочки в отверстия на предметах.

Из двух треугольников нужно составить квадрат, соединив их с помощью шнурка. Можно задать вопрос: «Какие нужно взять треугольники, чтобы получился квадрат?» Далее, на фигуре домика, используя разные геометрические фигуры, заполняют его недостающими деталями с помощью шнуровки (прикрепить геометрические фигуры, чтобы получился домик с окнами, дверьми, крышей, трубой).

Предлагаем другие варианты заданий с использованием шнуровки. На фигуре машины прикрепить детали из геометрических фигур с помощью шнуровки. Продеть разные по цвету шнурки в отверстия на машине так, чтобы получились разные геометрические фигуры. На фигуре-шнуровке «Ежик» нужно прикрепить шнурком геометрические фигуры так, чтобы получился грибок, яблоко, груша. Во время проведения упражнений детям загадываются загадки.

*Упражнение «Составь буквы, цифры»*

В сенсорной комнате на напольном покрытии можно использовать цветные кубики для составления цифр, букв, слов. Задание выполняется каждым ребенком индивидуально. В коробочку кладутся разноцветные кубики. Детям предлагается составить из них несколько цифр, букв и слов. Затем дети отгадывают друг у друга полученные изображения. Для этого задания также используются и разноцветные пластмассовые крышечки.

**Упражнения на снятие эмоционального напряжения**

*Упражнение «Кубик эмоций»*

Дети располагаются по кругу на мягком напольном покрытии. Воспитатель объясняет, что дети будут играть с кубиком, на каждой стороне которого изображено лицо, отражающее какое-нибудь настроение, эмоцию. Дети должны бросать друг другу кубик и при этом изображать настроение с помощью мимики, соответствующей выпавшему на кубике выражению лица. Перед началом игры каждый ребенок должен взять кубик в руки и внимательно рассмотреть картинки на его сторонах.

*Упражнение «Заплетаем косу»*

В этом упражнении используются фибероптические волокна, меняющие цвет по всей длине, напоминая разноцветный водопад. Выполнять упражнения можно стоя, сидя, лежа. Например, перебирая волокна по одному, ребенок должен продолжить фразу «Я самый…», говоря о своих хороших качествах, либо придумывая желаемые.

Другой пример упражнения. На каждое волокно нужно придумать ласковое имя для себя. Можно, перебирая волокна, за­плетать из них косы.

**Релаксационные упражнения**

**(проводятся под музыкальное сопровождение)**

*Упражнение «В море»*

Находящемуся в сухом бассейне (на мягком напольном покрытии) ребенку предлагается представить, что он плавает в море сначала на животе, затем на спине, на боку, гребет руками. Он должен имитировать движения. Затем спокойно полежать на волнах, закрыв глаза, и представить себе, что спокойно покачивается на волнах. Во время упражнения звучит релаксационная музыка «Океан».

*Упражнение «Рыбки»*

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие или в сухой бассейн.

 Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали. Закройте глазки. Представьте, что вы — маленькие разноцветные рыбки, плавающие в море, мягко шевеля своими плавничками и хвостиками. Вы плаваете и видите во­круг других разноцветных рыбок, которые вам улыбаются; вы видите водоросли, разноцветные камешки, лежащие на дне. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть. Вы представляете, как плавно опускаетесь на мягкий теплый песочек на самое дно моря. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне. Вы чувствуете, что набрались сил и хорошенько отдохнули. Поэтому быстренько поднимаетесь на поверхность моря, где видны лучики солнца. Теперь можно открыть глазки и улыбнуться солнышку.

*Упражнение «На берегу моря»*

Закройте глазки. Постарайтесь представить, что вы оказались летом на берегу моря. Вы лежите на теплом песочке, а сверху ласково греет солнышко. Вам тепло и приятно лежать. Вы чувствуете, как солнышко ласково посылает вам свои теплые лучики. Один лучик солнца нежно коснулся вашего личика и подарил вам улыбку. Второй лучик солнышка нежно коснулся ваших ручек и подарил вам ловкость. Третий лучик солнышка коснулся вашего туловища и подарил вам гибкость. А еще один лучик солнца нежно коснулся ваших ножек и подарил вам силу. У вас хорошее настроение, вы отдохнули, откройте глазки.

*Упражнение «Водопад»*

Детям предлагается лечь поудобнее на мягкое напольное покрытие, закрыть глазки и представить себе, что они стоят под небольшим водопадом.

 Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно находиться под водопадом. Вы чувствуете, как струйки воды стекают на волосы, лицо и мягко струятся по всему телу. Давайте немного постоим под водопадом и послушаем его шум. Представьте, что вместе с водой уплывают от вас все неприятности и огорчения, а остается только хорошее. Вы чувствуете, как набираетесь сил, бодрости, становитесь уверенными, у вас хорошее настроение. Вы чувствуете себя бодрыми, веселыми и полными сил. С хорошим настроением откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

*Упражнение «Летняя ночь»*

Звучит спокойная мелодия. Детям предлагается лечь на мягкое напольное покрытие поудобнее, чтобы ручки и ножки отдыхали, и закрыть глазки.

Начинается волшебный сон. Представьте себе, что наступила чудесная летняя ночь, вы лежите на мягком теплом песочке у моря и смотрите на небо. Вы видите, как зажигаются яркие звездочки и медленно-медленно плывут по синему небу. Вам тепло и приятно лежать на песочке. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Дышите ровно и легко. Но ночь подходит к концу, гаснут на небе звезды, и наступает утро. Вы видите, как в небе появляется солнышко, оно ласково греет вас, и настроение становится веселым. Вы отдохнули и полны сил. Теперь откройте глазки и с хорошим настроением улыбнитесь друг другу.

**Упражнения на развитие восприятие**

*Упражнение «Разноцветные шарики»*

Дети устраиваются около воздушно-пузырьковой колонны с шариками. Они внимательно рассматривают происходящее в ней — как меняется цвет воды, движутся пузырьки и плавают разноцветные шариками. Детям предлагается сосчитать плавающие шарики, выбрать понравившийся, дать ей имя и следить глазками за подъемом и опусканием шариков. Затем прикоснуться ладошками к пузырьковой колонне, рассказать о своих ощущениях. Закрыв глазки, дети должны назвать все цвета воды, которые они видели. Далее нужно попросить детей подумать и рассказать, что бы они сделали, если бы стали золотой рыбкой? Какие бы хотели исполнить желания?

*Упражнение «Нарисуй свое имя»*

Закрыв глаза, дети должны представить перед собой чистый листок бумаги. Мысленно на нем написать свое имя, мысленно взять карандаш, например синего цвета, и раскрасить им свое имя. Затем стереть его и вновь взять любого цвета карандаш и написать свое имя. Открыть глаза и рассказать, кто каким цветом нарисовал свое имя.

*Упражнение «Творчество»*

Дети сидят на мягком напольном покрытии, закрыв глаза. Напоминаем, что во время этой игры никто не разговаривает. Детям предлагается представить мысленно любой предмет (мячик, елочку, рыбку и т.п.). Далее нужно постараться также мысленно изменить размер этого предмета (увеличить и уменьшить его), изменить его форму (например, сжать как гармошку). Потом предлагается мысленно взять цветные карандаши и аккуратно раскрасить этот предмет в какой-нибудь цвет.