**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 22 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»**

660025, г. Красноярск, ул. Затонская, 5 – А, (391) 213-11-74, e-mail dou22@krsk.info,

www.dou22.ucoz.ruИНН 2461023042, КПП 246101001 ОГРН 1022401951428

БИК 040407001 ОКОНХ 92400, ОКПО 54493022, ОКФС 14

Программно – методическое пособие

по развитию эмоциональной сферы дошкольников.

Составил: педагог-психолог

МБДОУ №22

А.И. Карпиевич

- Красноярск 2015г.-

**Пояснительная записка.**

Изучение эмоционального развития ребенка дошкольного возраста является одним из актуальных направлений психологии в связи с тем, что большинство проблем взрослого человека кроются в его эмоциональном неблагополучии в детстве.

В жизни человека эмоции выполняют целый ряд функций. К.Э. Изард говорит о том, что функции каждой конкретной эмоции можно анализировать на трех уровнях:

Во - первых, эмоция выполняет специфически биологическую функцию.

Во- вторых эмоция вызывает мотивирующее воздействие на индивида, организуя, направляя и побуждая его восприятие, мышление и поведение.

В – третьих каждая из эмоций выполняет социальную функцию.

Таким образом, эмоции, несомненно, важная составляющая часть жизни человека, которая влияет на его реакции, поступки, деятельность и развитие.

В жизни ребенка, как и в жизни взрослого, эмоции играют очень важную роль. Эмоциональная жизнь дошкольника связана с господством чувств над всеми сторонами деятельности ребенка. День дошкольника настолько наполнен эмоциями, что к вечеру он может, утомившись, дойти до полного изнеможения.

В своих работах Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Д.Б.Эльконин отмечали, что дошкольный период является сензитивным для формирования эмоциональной компетентности детей, так как еще не утрачена непосредственность выражения эмоций, но вместе с тем они уже способны осознавать и выражать с помощью речи собственные чувства и чувства окружающих людей.

Эмоции являются показателем общего состояния ребёнка, его психического и физического самочувствия. Эмоциональное благополучие ребенка является одним из важных условий его психического здоровья

# В результате изучения трудов известных психологов (Л. А. Венгер, А. В. Запорожец, Я. З. Неверович и др.) опыт моей работы по развитию эмоциональной сферы дошкольников был основан на следующих научных положениях:

# 1. От качества сенсорного опыта детей в целом зависят:

- успешное развитие эмоционального реагирования,

- благополучное функционирование эмоциональной сферы.

Известно, что сенсорная сфера – многомерное образование, включающее в себя, помимо интеллектуального и мнемонического, эмоциональный компонент. Присутствуя в ощущениях, эмоции придают им определенный эмоциональный тон, являются следствием процесса ощущения.

2. Эмоциональная и сенсорная сферы имеют природообусловленные взаимосвязи и оказывают друг на друга взаимное влияние. Различные ощущения выступают естественными стимуляторами эмоций в течение всей жизни человека, служат своего рода ключом, запускающим механизм эмоционального реагирования.

Таким образом, воздействуя на сенсорную сферу ребенка, обогащая сенсорный опыт детей, развивается эмоциональная сфера: формируются социальные формы выражения эмоций, закладывается основа для развития высших чувств**.**

Соответственно, чем большее число сенсорных систем задействовано в процессе воспитания и обучения ребенка, тем успешнее и эффективнее происходит его эмоциональное развитие. Исходя из этого разработано програмно-метоодическое обеспечение

**Цель:** развитие эмоциональной сферы детей среднего и старшего дошкольного возраста.

**Задачи:** - снять негативные эмоциональные состояния;

- развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять, своим эмоциональным состоянием;

- снять мышечное и психоэмоциональное напряжение,

- создать необходимые условия для восстановления душевного равновесия.

Цикл состоит из 10 сеансов, длительность каждого, учитывая возрастные особенности дошкольников по 20-30 минут. Сеансы проводятся раз в неделю.

**Адресат:** дети среднего и старшего дошкольного возраста.

**Предполагаемый результат:** эмоциональное благополучие дошкольников.

**Оценка эффективности:** эффективность занятий по программе отслеживается посредством диагностики, наблюдений психолога, педагогов, родителей.

**Противопоказания:** занятия в сенсорной комнате не рекомендованы детям с инфекционными заболеваниями. К частичным противопоказаниям относится наличие у ребенка эпилепсии или судорожной готовности.

**Количественный состав групп**: оптимальное количество участников 5-6 человек, включая взрослых.

**Качественный состав групп**: дети дошкольного возраста с нарушениями эмоциональной сферы.

**Форма занятий:** групповая.

При реализации программы используются следующие **техники:**

- игровые методы

- цвето-светотерапия

- направленное воображение

- звукотерапия

- психогимнастика

- методы релаксации

- дыхательные упражнения.

**Структура сеанса:**

1)Ритуал приветствия.

2)Основное содержание занятия.

3)Релаксация.

4)Ритуал прощания

**Оборудование сенсорной комнаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Оборудование | Назначение |
| 1 | Пучок светооптических волокон «Звездный дождь» | Активизация зрительных и тактильных ощущений.  Снятие эмоционального напряжения. Релаксация. |
| 2 | Проектор «Звездное небо | Снятие негативных эмоциональных состояний.  Релаксация. |
| 3 | Камин с имитацией горящего пламени | Релаксация.  Регуляция эмоциональных состояний. |
| 4 | Воздушно - пузырьковая колонна | Зрительная стимуляция и стимуляция тактильных ощущений.  Активизация положительных эмоций.  Релаксация. |
| 5 | Фонтан «Гном с кувшином» | Активизация положительных эмоций. Релаксация.  Формирование навыков саморегуляции. |
| 6 | Угловое зеркало | Развитие умения выражать различные эмоциональные состояния.  Снижение эмоционального напряжения. Формирование уверенности в себе. |
| 7 | Ковровое покрытие с крупным ворсом (имитация травы) | Релаксация.  Снятие негативных эмоциональных состояний.  Саморегуляция психического состояния. |
| 8 | Сенсорная дорожка с различными наполнителями | Развитие умения передавать эмоции и ощущения в речи, профилактика плоскостопия. |
| 9 | Подушки с гранулами | Снижение уровня тревожности.  Снижение уровня агрессивности. Формирование навыков саморегуляции. |
| 10 | Сухой бассейн | Снижение уровня психо-эмоционального напряжения.  Снижение двигательного тонуса.  Регуляция мышечного напряжения.  Развитие кинестетической и тактильной чувствительности.  Коррекция тревожности, агрессивности. |
| 11 | Тактильное панно | Координация зрительных и тактильных анализаторов.  Развитие восприятия и воображения. |
| 12 | Аудиосистема | Создание психологического комфорта. Релаксация: создание слуховых образов. Снижение эмоционального напряжения. Формирование навыков саморегуляции. |
| 13 | Сухой душ | Развитие кинестетической и тактильной чувствительности.  Снижение уровня эмоционального напряжения. |

**Структура программы:**

Первый блок (2 сеанса) включает в себя знакомство детей с оборудованием сенсорной комнаты, а также игры и упражнения направленные на объединение детей в группе. Используются приемы, которые обеспечивают эмоциональный комфорт, создание доброй, безопасной атмосферы, обеспечивающей раскрепощение участников.

Второй блок (6 сеансов) осуществляет всю основную работу по развитию эмоциональной сферы дошкольников. Применяемые здесь игровые упражнения позволяют преодолеть негативные эмоциональные состояния, овладеть приемами саморегуляции и релаксации, усвоить адекватные способы реагирования в различных ситуациях, обогатить эмоциональный мир детей.

Третий блок (2 сеанса) направлен на закрепление навыков саморегуляции полученных в основной части и создание благоприятного эмоционального фона у дошкольников.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Оборудование |
| 1 | Знакомство со «сказочным миром» | Знакомство детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, | Все используемое оборудование сенсорной комнаты, |
| 2 | «У мишки Тишки» | Объединение участников в группу; раскрепощение группы;  развитие умения понимать чувства другого человека;  формирование навыков саморегуляции; снятие эмоционального напряжения. | Музыкальный центр с USB – входом, большая мягкая игрушка - мишка, мягкий мяч, сухой бассейн. |
| 3 | «Сказочное настроение». | Формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях, формирование умения определять свое настроение; обучение способам поднятия настроения; формирование навыков саморегуляции психического состояния. | Музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка, зеркало, колпаки клоунов, воздушно – пузырьковая колонна. |
| 4 | «Уборка в сказочном мире». | Актуализовать состояние агрессии, обучать приемам безопасного выражения агрессии; развитие умения понимать чувства другого человека; снятие эмоциональное напряжение | музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации, большая мягкая игрушка – мишка, мягкий мячик, тактильное панно «Дерево», сухой душ. |
| 5 | «Храбрые рыцари и падающая башня». | Снятие агрессивности, формирование навыков саморегуляции, создание положительного эмоционального фона. | Музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации, большая мягкая игрушка – мишка, подушки, настольный фонтан. |
| 6 | «Гость» | Преодоление страха, снятие эмоционального напряжения. | Музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, мягкий мячик, электрокамин, сенсорная тропа. |
| 7 | «Сказочные превращения» | Снятие негативных эмоциональных состояний, формирование умения выражать эмоциональные состояния;  снятие эмоционального напряжение. | музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, «волшебная палочка», зеркало. |
| 8 | «Дождливый день в сказочной стране» | Снятие негативных эмоциональных состояний  снятие эмоционального напряжения. | Музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка, «волшебная палочка», сухой душ. |
| 9 | «Подводный мир» | Формирование положительного эмоционального фона, снятие эмоционального напряжения; формирование умения расслабляться, освобождаться от напряжения. | Музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка, подушки, воздушно-пузырьковая колонна. |
| 10 | «Сказочные желания» | Формирование положительного эмоционального фона, формирование положительного отношения детей друг к другу. | Музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка, мягкий мяч, все оборудование сенсорной комнаты. |

**Сеанс 1.** Знакомство со «сказочным миром и мишкой Тишкой»

Цель: знакомство детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты,

Задачи: - сформировать заинтересованность к работе с оборудованием;

- установить доверие между психологом и детьми.

Оборудование: большая мягкая игрушка - мишка Тишка, все используемое оборудование сенсорной комнаты, музыкальные диски со звуками природы, создающие легкую радостную атмосферу.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия:

«Ребята, сегодня один мой хороший друг пригласил нас в свой сказочный мир! А вот и он, зовут его мишка Тишка. Давайте познакомимся с ним: встанем вокруг, каждый представиться и пожмет, погладит его лапки»

1. «Путешествие по сказочному миру с мишкой Тишкой»:

«Сейчас мы попадем в сказочный мир и узнаем, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным и волшебным. В этой таинственной комнате, где живет мишка Тишка, привычные вещи становятся совсем другими.

Мишка Тишка приглашает в эту комнату детей, которые слушаются и соблюдают правила:

- в этой комнате нельзя бить и обижать друг друга;

- нельзя трогать приборы, нельзя самим их включать и выключать;

- нельзя уносить то, что есть в этой комнате.

Тех ребят, кто будет нарушать правила, в следующий раз Тишка не позовет к себе в гости!

Здесь можно наблюдать за жителями подводного царства (пузырьковая колонна), сидеть на облаках (подушки с гранулами), лежать на мягкой траве (ковровое покрытие) и плавать в шариках (сухой бассейн). А еще здесь есть живет чудесный гном, который держит волшебный кувшин (настольный фонтан в виде гнома с кувшином) и растет волшебное дерево и разные фигуры, из которых получаются замечательные картины (настенное тактильное панно «Дерево» и геометрические фигуры). Также здесь есть сказочная тропа (сенсорная дорожка), по которой мы с вами можем прийти к волшебному очагу (камин с имитацией огня). Но самое интересное это то, что вещи в нашей комнате могут меняться».

**Примечание.** Показывая детям оборудование, психолог подводит их к каждому из них и предлагает его опробовать. Главное, создать атмосферу доверия и ощущения безопасности в сенсорной комнате. Во время занятия звучит музыка, создающая расслабляющую атмосферу.

«Ребята, сегодня мы с вами познакомились со сказочным миром. Вам понравилось здесь? Придете сюда еще? »

1. Ритуал прощания: « А сейчас, пришло время прощаться.

Давайте соберемся вокруг мишки Тишки и попрощаемся с ним. До новых встреч в сказочном мире».

**Сеанс 2.** «У мишки Тишки».

Цель: объединение участников в группу.

Задачи: - раскрепостить группу;

- развивать умение понимать чувства другого человека;

- формировать навыки саморегуляции;

- снять эмоциональное напряжение.

Оборудование: музыкальный центр с USB – входом, большая мягкая игрушка - мишка Тишка, мягкий мяч, сухой бассейн.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия:

«Ребята, сегодня мы вновь в гостях у мишки Тишки в сказочном мире. Он приглашает нас сесть в круг на мягкой траве и поприветствовать его и друг друга. Каждый, у кого будет в руках мячик, должен поздороваться и подарить улыбку соседу, затем передать ему мяч».

1. Игра «Медведь дышит!».

Дети стоят по кругу. В центре круга мишка Тишка. Педагог: «Как дышит большой медведь? Тяжело, с расстановкой. Давайте подойдем к нему и потрогаем его ушки (лапки, хвостик, спинку, животик, носик, глазки)! Только осторожно, не разбудите мишку! Мишка вдохнул - мы медленно идем вперед к центру круга, делая вдох. Мишка выдохнул - мы делам выдох и идем назад».

1. Игра «Зеркало».

«Пока мишка Тишка спит, мы с вами поиграем в интересную игру».

Детям предлагается представить, что они зашли магазин с зеркал. Одна половина группы зеркала, другая разные зверушки. Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы – зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек (затем дети меняются ролями). Обсуждение: Сложнее быть зеркалом или зверушками?

1. «Море шариков».

Звуковое сопровождение: шум прибоя. «Ребята, вы слышите? Это шумит море. Я предлагаю вам искупаться в море шариков. Поплавать на спинке, на животике. А теперь просто закрыть глазки и полежать, на «воде», плавно шевеля руками и ногами».

1. Ритуал прощания: «Эстафета дружбы».

Взяться за руки и передать, как эстафету, рукопожатие. Начинает взрослый: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д., наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из нас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания! До следующей встречи в сказочном мире с мишкой Тишкой».

**Сеанс 3.** «Сказочное настроение».

Цель: формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях.

Задачи: - формировать умение определять свое настроение;

- обучать способам поднятия настроения;

- развивать смелости и уверенности в себе, преодоление робости;

- учить саморегуляции психического состояния.

Оборудование: музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, зеркало, колпаки клоунов, воздушно – пузырьковая колонна.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия:

«Снова приветствую вас, ребята, в сказочном мире. Мы с мишкой Тишкой рады вас видеть. Расскажите, пожалуйста, какое настроение вы принесли сегодня на занятие (все дети высказываются)».

1. «Обезьянки».

«Давайте представим, что мы с вами – обезьянки. Подойдите к зеркалу и покажите мне без слов: веселую обезьянку, грустную, удивленную, плачущую, смеющуюся, испуганную, поющую, радостную. Ну, как? Улучшилось у вас настроение? Покажите свое настроение».

Далее ведущий читает стихотворение:

Бывает чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет, без сомнения,

На всех нас настроение.

Кто веселится?

Кто грустит?

Кто испугался?

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Хорошее настроение.

1. «Клоуны»

« А сейчас мы с вами окажемся в цирке. Выйдем на эту зеленую поляну и станем клоунами. Становимся парами, лицом друг к другу. Клоуны справа будут веселыми. Изобразите это настроение на своем лице. А теперь веселые будут стараться развеселить грустных так, чтобы они заулыбались и всем стало весело».

1. «Веселые рыбки»

Звуковое сопровождение: звуки моря. Дети садятся полукругм возле углового зеркала, включается воздушно – пузырьковая колонна. «Теперь ребята, чтобы хорошее настроение не покидало нас, давайте понаблюдаем за веселыми рыбками»

1. Ритуал прощания:

«Ребята, перед тем как попрощаться с мишкой Тишкой, расскажите ему, как можно улучшить себе и другим настроение. И какое настроение вы сегодня унесете из сказочного мира (все дети высказываются). До новых встреч».

**Сеанс 4.** «Уборка в сказочном мире».

Цель: преодоление агрессии.

Задачи: - актуализовать состояние агрессии;

- обучить приемам безопасного выражения агрессии;

- развивать умение понимать чувства другого человека;

- снять эмоциональное напряжение.

Оборудование: музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, мягкий мячик, тактильное панно «Дерево», сухой душ.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия:

«Добрый день, ребята! Мишка Тишка предлагает нам встать в круг и, предавая мяч по кругу, улыбнуться справа другу, слева другу подмигнуть и сказать им хорошее что-нибудь».

Ведущий: «Ребята, мне кажется мишка Тишка сегодня хмурый. Дело в том, что пока он спал, в сказочный мир проникли злые тролли и навели беспорядок: разбросали все подушки, разломали любимое дерево нашего мишки. Поможем ему навести порядок? »

1. Игра «Выбиваем пыль».

«Давайте, каждый возьмет по подушке, и выбьем из них пыль. Когда будете выбивать, можете даже разозлиться на троллей, который сделали беспорядок. Бьем сильно, тщательно!» Дети выбивают подушки. «А теперь, когда все подушечки чистые аккуратно разгладим их и сложим на место».

1. Работа с тактильным панно «Дерево».

«Ребята, мишка Тишка уже не такой суровый, он рад, что мы привели в порядок подушки, давайте поможем ему и соберем его сказочное дерево, чтобы получилась красивая картинка. Но, сделаем, это молча, договариваясь друг с другом только глазами и выражением лица».

Примечание: В конце упражнения ведущий спрашивает детей: Как вы себя чувствовали, когда делали картину? Сложно было договариваться без слов? Хвалит, созданную детьми картину.

1. Купание в «сухом душе».

Звучит музыка для релаксации. Ведущий: « Молодцы, ребята! Мишка Тишка доволен, что вы навели порядок в сказочном мире. Но пока вы убирались, сами запылились и мишка Тишка предлагает принять «душ». Чувствуете, как приятные струйки ласкают вас по личику, волосам, по рукам и ногам, по всему телу. Протяните к ним руки (дети поднимают руки вверх) и погладьте их».

1. Итоговая рефлексия и ритуал прощания:

«Ребята, пришло время прощаться. Вы сегодня очень помогли и порадовали мишку Тишку. У него теперь хорошее настроение. Давайте сядем с ним в круг. Расскажите, какое настроение у вас было на занятии? Какое сейчас? (все дети высказываются). До новых встреч в сказочном мире».

**Сеанс 5.** «Храбрые рыцари и падающая башня».

Цель: снятие агрессивности.

Задачи: - отработать негативные эмоции;

- формировать навыки саморегуляции;

- создать положительный эмоциональный фон.

Оборудование: музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, подушки, настольный фонтан.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия:

«Добрый день, ребята! Мы с вами снова в сказочной стране с мишкой Тишкой. Он предлагает сесть в круг на мягкую травку и рассказать: С каким настроением вы пришли к нему в гости?»

1. « Падающая башня»

«Тишка предлагает нам построить из подушек башню. А потом каждому из вас, представить себя рыцарем и штурмом запрыгнуть на нее, издавая победные крики «А-а-а», «Ура!» и т.п. Победит тот, кто запрыгнет на башню, не разрушив ее стены».

Примечание:

- Каждый участник может сам строить себе башню, такой высоты, которую, по его мнению, он может покорить.

- После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

3 . Упражнение «Возьми себя в руки».

«Рыцари не только умеют штурмом брать башни и издавать победные крики, но и держать себя в руках. Как только вы почувствуете, что забеспокоились, захочется кого-нибудь стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека. Давайте попробуем».

1. «Привал у ручья».

«Теперь, после штурма башни и тренировки выдержки у рыцарей привал. Они встретили в лесу доброго Гнома, который живет у ручья. Присели на траву и вместе с ним полюбовались струйкой воды, послушали ее спокойное журчание».

1. Итоговая рефлексия и ритуал прощания:

« Ребята, мишка Тишка очень рад, что у него волшебной стране побывали такие отважные и выдержанные рыцари. Давайте расскажем ему, что вам понравилось на занятии? Чему вы научились? До новых встреч в сказочной стране!»

**Сеанс 6.** «Гость у мишки Тишки».

Цель: преодоление страха.

Задачи: - актуализировать состояние страха;

- снять эмоционального напряжения.

Оборудование: музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, мягкий мячик, электрокамин, сенсорная тропа.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия: «Какая рука у соседа»

Дети сидят в кругу. Каждый участник, поворачиваясь к соседу, справа берет его за руку и говорит, какая у него рука (мягкая, теплая, добрая и т.д.). Мишка Тишка тоже в кругу с детьми, они говорят, какая у него лапка (мягкая, пушистая и т.д.)

1. «По тропинке в лес». Включаются звуки леса.

«Ребята, сегодня мишка Тишка пригласил нас прогуляться по волшебному лесу. Чтобы попасть туда, нам надо очень осторожно пройти по тропинке». Дети снимают и идут по сенсорной тропе.

1. «У страха глаза велики».

«Ребята, представьте, что мы находимся в волшебном лесу и спокойно отдыхаем… Но что это!? Хрустнула ветка, вот еще одна…Кто это!? Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застыли;

- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;

- рот приоткрыли;

- боимся пошевелиться и вздохнуть;

- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь!? И вдруг у своих ног мы услышали: Мяу. Один глаз открыли, а это котенок заблудился в волшебном лесу у мишки Тишки.

Возьмите своих «котят» в руки. Погладьте их. Вот какие ласковые котята. А мы думали что это? Кого себе представляли?

Недаром говорят, у страха глаза велики.

1. «У камина».

Звучит спокойная музыка.

«Ребята, пока котята гуляли по волшебному лесу они, наверное, замерзли, давайте погреем их около камина. Положите котят к камину и сами садитесь

рядом. Давайте посмотрим на пламя, как его язычки поднимаются вверх и опускаются вниз. Как спокойно и тепло котятам. Очень хорошо».

1. Ритуал прощания:

Дети, сидя в кругу, берутся за руки.

До свидания, добрый лес,

Полный сказочных чудес!

По тропинкам мы гуляли,

На полянке поиграли.

Подружились мы с тобой,

Нам теперь пора домой.

**Сеанс 7.** «Сказочные превращения»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Задачи: - отработать умение выражать эмоциональные состояния;

- снять эмоциональное напряжение.

Оборудование: музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, «волшебная палочка», зеркало.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия:

«Добрый день, ребята! Мы вновь в гостях у мишки Тишки. Давайте поприветствуем его и друг друга: «Я рад вас видеть, потому что…» - каждый ребенок проговаривает почему.

«Мишка Тишка объявил сегодня день сказочных превращений. Мы с вами будем превращаться в предметы, животных, других людей. Итак, взмах «волшебной палочки» и мы превращаемся в воздушный шар».

1. Игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ведущий: «Представьте, что мы с вами огромный воздушный шар. Иногда шар будет подниматься высоко в небо (вдох), а иногда будет опускаться вниз (выдох). Высоко в небе мы увидим звезды, и чтобы их достать, мы будем поднимать руки вверх. А внизу на земле мы увидим цветы, и чтобы их потрогать, мы будем опускать руки вниз. Вдох – руки медленно поднимаем вверх, выдох – медленно опускаем вниз».

1. Игра "тренируем эмоции".

«А теперь давайте подойдем к зеркалу и продолжим наш сказочные превращения» Ведущий просит детей:

- Нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек; злая волшебница.

- Улыбнуться, как кот на солнце; само солнце; Буратино; хитрая лиса; радостный ребенок; будто увидел чудо.

- Позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого толкнули.

- Испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.

4. Отдых под «Звездным небом».

«Целый день мы с вами превращались . Наступает ночь, пора отдохнуть. Найдите себе удобное место. Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. В сказочном мире наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, шею, живот, спину, руки , ноги… Вы чувствуете , как тело становится легким, теплым, послушным .

Дышится легко и свободно.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Ветерок обдувает вас легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Вы проснулись, развернулись и вновь в деток превратились. Хорошо отдохнули. У вас хорошее, бодрое настроение. Улыбнитесь друг другу».

5. Ритуал прощания «Волшебники».

«В конце нашего занятия мишка Тишка предлагает вообразить, что мы волшебники и можем исполнять свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше – ловкости и т.п. Молодцы ребята, до встречи в сказочном мире!»

**Сеанс 8.**«Дождливый день в сказочной стране»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Задачи: - отработать негативные эмоциональные состояния;

- снять эмоциональное напряжение.

Оборудование: музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, «волшебная палочка», сухой душ.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия:

«Здравствуйте, ребята! Нас вновь рад видеть у себя в гостях мишка Тишка. А вы рады, что пришли к нему в гости? Давайте поздороваемся друг с другом и с нашим мишкой, носиками, плечами, ступнями».

1. Игра «Дождь и дождик»

«Сегодня в сказочном мире, где живет мишка Тишка случился дождливый день. И мы сейчас превратимся в дождинки». Ведущий с помощью «волшебной палочки» «превращает» детей в капельки дождя и напоминает о том, что дождь может быть очень разным (злой и страшный; грустный и

тоскливый; веселый и озорной). Дети изображают дождь в соответствии с заданием, меняя выражение лица.

3.“Солнышко и тучка”

«Когда идет дождь на небе тучки, а когда заканчивается появляется солнышко(дети лежат на «траве» - ковровом покрытии).Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

4. «Через радугу».

«После дождя, когда солнышко вышло из-за тучек и стало ярко светить, на небе появилась красивая радуга. Птицы запели еще звонко. Радуга переливается разными цветами: желтый, красный, оранжевый, синий, зеленый и дарит нам хорошее настроение. Чтобы взять хорошее настроение, нужно каждому пройти через радугу и покружится в ней».

5.Ритуал прощания:

«Мишка Тишка очень рад, что в сказочном мире прошел дождик, выглянуло солнышко, и появилась радуга. Какое настроение было у вас, когда шел дождь? А какое стало, когда выглянуло солнышко? Возьмите из сказочного мира только легкое, веселое настроение и сохраните его на весь день! Мишка Тишка прощается с нами».

**Сеанс 9.** «Подводный мир»

Цель: формирование положительного эмоционального фона.

Задачи: - снять эмоциональное напряжение;

- формировать умения расслабляться, освобождаться от напряжения.

Оборудование: музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, подушки, воздушно-пузырьковая колонна.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия:

«Ребята, мы с вами снова в сказочном мире. Мишка Тишка рад нас видеть. Он предлагает нам побывать в подводном мире. Давайте поздороваемся «по морскому» хлопнем по ладошке друг другу по кругу»

1. «Веселые медузы»

Дети сидят на подушках, ведущий сидит перед ними. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком.

1. «Подводный мир»

«А сейчас вы сможете посмотреть наше подводное царство, где живут волшебные рыбки. Как они плавают, то вверх, то вниз и играют с пузырьками воздуха». Дети садятся к детскому зеркальному уголку с воздушно – пузырьковой колонной. Вместе с ведущим они наблюдают за рыбками, плавающими в пузырьках, и водой, меняющей цвет.

1. «Рыбки»

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

«Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами сами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!»

1. Ритуал прощания: «Солнечные лучики»

«Ребята, мы с вами вернулись из подводного мира и увидели солнышко. Давайте станем солнечными лучиками. Протяните руки вперед и соедините их в центре круга. Тихо так постоим, пытаясь почувствовать, себя теплым солнечным лучиком. А теперь пришла пора прощаться с мишкой Тишкой, до следующей встречи в сказочном мире».

**Сеанс 10.** «Сказочные желания»

Цель: формирование положительного эмоционального фона.

Задачи: - создать благоприятную эмоциональную атмосферу;

- формировать положительное отношение детей друг к другу.

Оборудование: музыкальный центр с USB входом, записи музыки для релаксации и звуки природы, большая мягкая игрушка – мишка Тишка, мягкий мяч, все оборудование сенсорной комнаты.

Ход сеанса:

1. Ритуал приветствия: «Комплименты».

«Здравствуйте, ребята! Мы снова в сказочном мире. Давайте поприветствуем друг друга, сказав комплимент. Правило - не повторяться. Принимающий комплимент, кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно»». Дети, глядя в глаза друг друга, желают соседу что-то хорошее, хвалят, обещают, восхищаются и передают мягкий мяч из рук в руки.

1. Мини – беседа: «Что больше всего вам понравилось в сказочном мире?»
2. Игры и упражнения из предыдущих занятий, которые больше всего понравились детям.
3. Ритуал прощания «Пирамида любви».

Дети сидят в кругу. Педагог говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присущи это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу и вас.

Расскажите и вы, кого и что любите вы. (Рассказы детей. ) А сейчас давайте построим «пирамидку любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку. (Дети выстраивают пирамиду.) Вы чувствуете тепло своих рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами.»

5. Завершение цикла занятий:

«Мишка Тишка тоже нас любит. Давайте все вместе крепко обнимем его, скажем до свидания. Вспоминайте чаще: мишку и его сказочный мир и у вас всегда будет хорошее настроение»!

Используемая литература:

1. 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.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Н.Л. Кряжева. - Ярославль: Академия развития, 1996. – 208с., ил.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. - М.: «Издательство ГНОМиД», 2001. — 160 с.
4. **Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007.**
5. Титарь, А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комна: практическое пособие для ДОУ/ А.И. Титарь - М.: АРКТИ, 2008г.-88 с.
6. Янчук М.В. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы / М.В. Янчук. -Волгоград: Учитель, 2013г.