

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад №16 комбинированного вида**

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
МКДОУ: д/с №16
Протокол № 4 «26» февраля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ: д/с № 16
_____ Т.А. Горохова
«26» февраля 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 8-осн.
от 26.02.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЗАНЯТИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ
(кружка)**

«ЖИВУТ НА СВЕТЕ ЧУДЕСА»

**в рамках адаптированной образовательной программы
дошкольного образования
для детей 5-6 лет**

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Краткое содержание программы.
3. Тематическое планирование.
4. Информационно-методическое обеспечение.

Приложения:

Приложение 1. Виды и формы работы в сенсорной комнате.

Приложение 2. Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты.

Приложение 3. Упражнения для релаксации.

Приложение 4. График работы.

Пояснительная записка

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья детей с ФФНР.

Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности.

Опыт работы, наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Рабочая программа ЗАНЯТИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ (кружка) построена на следующих нормативно-правовых документах:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012года № 273-ФЗ;
2. Приказ министерства РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. N 2 “Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 39 от 02 декабря 2020г. «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";»;
7. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ: детский сад № 16 для детей с тяжелыми нарушениями речи для детей с ФФН.

Актуальность проблемы заключается в том, что не все дети усваивают программу д/с на должном уровне в связи с ФФНР. Данный проект развивает мотивацию здорового поведения ребёнка, становление основного типа мышления, получения знаний об окружающем мире, стимулирует творческую активность. Методические рекомендации сенсорных комнат не оставляет равнодушным никого. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «звёздным небом», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат для детей. 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:

- стимулирует все сенсорные процессы;
- создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
- корректирует нарушенные высшие корковые функции;
- развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные процессы.

Получение ребёнком знаний в процессе оздоровительно-развивающей деятельности является особо важным в нашей профессии!

Главнейшей задачей является:

Повышение уровня здоровья детей, совершенствование памяти, формирование речи и навыков чтения; т.е. обеспечить получение ребёнком необходимых знаний для плавного перехода из детского сада в школу. Волнение, стресс, невозможность сосредоточиться - все эти состояния «души и тела», к сожалению знакомы не только взрослым, но и детям. Специально разработанное оборудование сенсорной комнаты помогает детям научиться справляться с негативными эмоциями, восстанавливать душевное равновесие и укреплять здоровье. Для каждого ребенка общение в сенсорной комнате является откликом на его внутренне стремление к полноценному развитию. С разной степенью интенсивности такое развитие в процессе занятий происходит у каждого ребенка. Сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир. Она используется как «энциклопедия стимулирующих ощущений» предлагающих гораздо большее разнообразие впечатлений, чем традиционное окружение.

Основные направления работы в сенсорной комнате:

Первое связано с возможностью использования ее для решения задач целостного, прежде всего, познавательного развития. Практически все оборудование комнаты в той или иной мере является автодидактическим материалом, позволяющим формировать познавательные функции, обогащать представления детей об окружающем предметном и природном мире. Второе назначение сенсорной комнаты связано с самопознанием ребенка. При этом задачи самопознания, самосовершенствования и психологической коррекции отклонений в эмоционально-личностной сфере детей соотносятся с ролью цвета, звука и слова в гармонизации отношений ребенка с другими членами сообщества, с миром природы и, прежде всего, с собственным «Я». По своей структуре они делятся на 2 этапа: пропедевтический (подготовительный), основной этап.

Пропедевтический этап направлен на ознакомление со средой сенсорной комнаты, с её пространством, на овладение взаимодействия с материалами и оборудованием, находящимися в ней. На пропедевтическом этапе работы решаются задачи создания атмосферы доверия и безопасности. В этот период основное внимание уделяется тому, чтобы дети научились раскрепощаться, а при необходимости, наоборот, сосредотачиваться

на объектах и явлениях, представленных в среде сенсорной комнаты. Дети знакомятся с комнатой при полном освещении. Ходим по комнате, знакомимся с различными звуковыми и световыми приборами, с мягкими пуфиками, отмечаем их отличительные особенности. Отмечаем, что внутри пуфиков есть маленькие шарики и их можно потрогать, что на таких пуфиках очень удобно сидеть лежать; что на платформе пузырьковой колонны тоже можно удобно устроиться, а сама колонна отражается и в правом и в левом угловом зеркале. Сравниваем сиденья по внешним признакам, совершаем с ними разные манипуляции. Это позволяет детям определить вес каждого предмета мягкой мебели и соотнести его со своими физическими возможностями. Например, подушечку легко можно переносить по комнате, значительно сложнее это сделать в одиночку с пуфиком-креслом. Таким образом, уже на этапе ознакомления с оборудованием сенсорной комнаты у детей формируется базисное чувство (чувство веса), координационные способности и т.д.

На основном этапе реализуется базовая программа занятий сенсорной комнаты. Среда сенсорной комнаты определяется как интерактивная среда, т.к. в ней присутствуют приборы, взаимодействуя с которыми, ребенок «погружается» в ирреальное пространство, где можно создавать новые объекты и целые миры.

Методические рекомендации.

Цель занятий в интерактивной среде сенсорной комнаты: охрана и укрепление психического здоровья детей дошкольного возраста.

Основные задачи занятий:

1. Максимально эффективное решение проблемы обогащения процесса восприятия, воображения, сенсорных процессов, как фундамента общего развития детей.
2. Гармонизация эмоционального состояния детей.
3. Профилактика и коррекция нарушений в эмоционально-волевой сфере дошкольников.

Общие принципы работы в сенсорной комнате

1. Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности с педагогом-психологом.
2. Педагог-психолог, работающий с ребенком индивидуально привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.
3. Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:
 - при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
 - в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;
 - в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате

1. Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:
 - снятие психоэмоционального напряжения;

- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

2. Развитие коммуникативной сферы детей:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

3. Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Противопоказания

Противопоказанием для проведения занятий в сенсорной комнате являются соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Организация занятий

Данная программа рассчитана на детей группы ФФНР.

Занятия по данной программе проводятся 2 раз в неделю, малой группой детей (4 – 7 человек). Длительность занятия – 30 минут.

Основные методы работы

- Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией.
- Психогимнастика.
- Элементы психодраммы.
- Игры на развитие навыков общения.
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения.
- Ролевые игры.
- Релаксация.

Формы организации коррекционно-развивающих занятий

- Индивидуальная работа.
- Подгрупповая работа.

Методики работы

- 1) Цвето - светотерапия (релаксация с помощью цвета и света).
- 2) Звуко- музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).
- 3) Ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

Структура занятия

- Ритуал начала занятия.
- Игровое задание на развитие психических процессов.
- Релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение.
- Ритуал окончания занятия.

Ожидаемый результат

Данная программа даст возможность ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

Общее психофизиологическое развитие

- Развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций;
- активизация мышления;
- повышение иммунитета;
- улучшение соматического здоровья;
- коррекция эмоционального состояния;
- активизация деятельности;
- нормализация сна;
- развитие мелкой моторики.

Эмоциональное развитие

- обогащение эмоционального опыта;
- преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности;
- стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний;
- формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний;
- формирование коммуникативных навыков у детей;
- коррекция девиантного поведения.

Речевое развитие

- активизация словаря;
- накопление языковых представлений;
- формирование способности ребенка к пониманию обращенной к нему и контекстуальной речи;
- формирование диалогической речи;
- формирование элементов словесного планирования;
- формирование монологической речи;
- формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль;
- развитие выразительности речи.

Социальное развитие

- формирование личностной ориентации;
- формирование способностей осознания и переживания успеха-неуспехи, результаты деятельности;
- проекция общественных взаимодействий;
- развитие социальных норм поведения;
- ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта;
- формирование организационных умений
- развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию;
- осмысление не сложных конструкций, отражающих общественные правила, нормы общения и поведения в обществе;
- освоению теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта;
- развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам;
- формирование и развитие творческих способностей;

- формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим;
- формирование правильного поведения в коллективе.

Материально-техническое обеспечение

1. Ноутбук.
2. Интерактивная доска с проектором.
3. Колонки.
4. Комплект светонепроницаемых занавесей.
5. Набор мягкой мебели.
6. Кресло «Груша» с гранулами
7. Аквалампа с рыбками.
8. Проектор «Цветовые пятна».
9. Мягкое напольное покрытие для мультисенсорной комнаты.
10. Сухой бассейн с подсветкой.
11. Коврик «Морские камешки».
12. Коврик массажный «Ромашка».
13. Гимнастический мяч с рожками.
14. Распылитель для ароматерапии.
15. Набор масел для ароматерапии.
16. Прибор динамической заливки света.
17. Интерактивная воздушно-пузырьковая колонна.
18. Зеркальные настенные панели.
19. Зеркальный шар.
20. Фиброоптические волокна с интерактивным источником света в виде мини светодиода.
21. Настенное небьющееся зеркало.
22. Маты напольные.
23. Сенсорная тропа для ног.
24. Массажная ребристая дорожка.
25. Настенная мерцающая занавесь из фиброоптических волокон.
26. Звукоактивированный проектор.
27. Настенное интерактивное панно.

Краткое содержание программы

Занятия проводятся в форме игровой терапии в течение всего курса. В программе используются упражнения, игры, релаксация.

Дети испытывают трудности в обучении из-за того, что основным способом восприятия для них, как правило, является лишь один из сенсорных каналов. Важно обучить ребенка многосенсорному восприятию, поскольку умение пользоваться всеми каналами восприятия является фундаментом, обеспечивающим эффективность любого обучения.

Занятие 1.

Вводное. «Секреты волшебной комнаты»

Познакомить обучающихся с оборудованием сенсорной комнаты: тропой здоровья, массажными мячиками, сухим бассейном, сухим душем, вибродорожкой и т. д.

Ознакомить с правилами использования данного оборудования. Продемонстрировать приёмы работы с данным оборудованием.

Релаксация «Летняя ночь»

Занятие 2.

Игровые задания: «Танец рыбок».

Использование сухого бассейна. Лежа в бассейне, можно принять комфортную позу. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, даёт возможность лучше почувствовать своё тело и создаёт мягкий массажный эффект. В бассейне можно перемещаться или менять позу не опасаясь упасть, удариться. Передвижение в подвижных шариках создаёт прекрасные условия для развития координации движения в пространстве. Игры в бассейне эмоционально окрашены. Играя, можно растратить энергию, а затем откинуться на спину и расслабиться.

Релаксация «Отдых на море».

Занятие 3.

Игровые задания «Волшебный мостик».

Прослушивание музыки. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, оказывают положительное влияние на центральную нервную систему. Спокойная музыка стимулирует интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма.

Релаксация «Отдых в волшебном лесу».

Занятие 4.

Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!».

Игра с зеркальным шаром. Луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество «зайчиков», которые, словно маленькие звёздочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся школьники.

Релаксация «Водопад».

Занятие 5.

Игровые задания: «Обезьянки».

Игра с безопасным оптоволоконным пучком «Звёздный дождь» – водопадом огромного числа тонких волокон, на концах которых то загораются, то гаснут «звёздочки». Волокна перебираются, держатся, обматываются вокруг рук, тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.

Релаксация «Радуга».

Занятие 6.

Игровые задания «Клоуны».

Упражнение с зеркальным ультрафиолетовым панно «Светящиеся нити», которое предназначено для стимуляции зрения и тактильных ощущений.

Релаксация «Гармония».

Занятие 7.

Игровые задания «Ха!»

Игра со светильником «Молния». Светильник имитирует молнию. Молния с древних времён притягивало человека какой-то тайной. Светильник не только полностью имитирует молнию, но его можно и потрогать и даже загадать желание.

Релаксация «Волшебный сон».

Занятие 8.

Игровые задания «Праздник на морском дне».

Игра с сухим душем. Сухой душ – это шатёр из разноцветных атласных лент, закреплённых на подвесной горизонтальной платформе, которая внутри является зеркалом. Ленты спускаются вниз словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве.

Релаксация «Я здоров!»

Занятие 9.

Игровые задания «У страха глаза велики».

Занятие на сенсорной тропе для ног (тропа здоровья). Тропа для ног – это дорожка из ковролина, на которой с помощью липучек закрепляются разные по фактуре «кочки»:

мешочки из тонкой, но прочной ткани с разными наполнителями. Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным для людей любого возраста. Ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия.

Релаксация «Детство».

Занятие 10.

Игровые задания «Егоза».

Игры с массажными подушечками и валиками. Подушечки и валики предназначены для стимуляции тактильной чувствительности. Разные по форме, упругости, фактуре поверхности мячи и валики обеспечивают детям широкий спектр разнообразных ощущений, которые можно получить, действуя с этими предметами самостоятельно или сосредоточиться на своих в то время, как специалист делает лёгкий массаж.

Релаксация «Счастье».

Занятие 11.

Игровые задания «Выбиваем пыль».

Занятие с массажной ребристой дорожкой для ног.

Релаксация «Расслабляем мышцы рук».

Занятие 12.

Игра «Фотограф».

Игра с пузырьковой колонной. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, поднимаются бесконечное число воздушных пузырьков. Пластмассовые рыбки, которые находятся внутри колонны, начинают двигаться, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище никого не оставит равнодушными. При прижатии к трубке, можно ощутить вибрацию.

Релаксация «Расслабляем мышцы ног».

Занятие 13.

Игровые задания «Клоуны».

Занятие с панно «Бесконечность». В комплект входит пластмассовая рамка со специальными желобками внутри, по которым катится шарик. Ребёнку надо вовремя соединить концы рамки, чтобы не уронить шарик. Эта игра развивает координацию движения и скорость реакции.

Релаксация «Аутогенная тренировка №1».

Занятие 24.

Игровые задания «Отгадай настроение».

Упражнение с проектором «Цветовые пятна». Восприятие световых эффектов, производимых данным прибором, развивает зрительное восприятие; воображение; снижает уровень тревожности; способствует психо- эмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

Релаксация «Аутогенная тренировка №2».

Занятие 15.

Игровые задания «Бубенчики».

Игра с «Русской пирамидой». «Русская пирамида» - это звукоактивированный проектор световых эффектов. Основное назначение прибора – стимуляция двигательной и познавательной активности. Проекция 4-х картинок мультиплицируется вращающейся зеркальной пирамидой. Пересекаясь, они динамично движутся по полу, по стенам, останавливаясь и меняя направление движения в такт со звуковыми импульсами (топанье, хлопки в ладоши), с музыкальным ритмом.

Релаксация «Полёт над облаками, прогулка по лесу».

Занятие 16.

Игровые задания «Сказочный цветок».

Наблюдение за волшебной нитью с контроллёром. Волшебная нить – это 8-ми метровая гибкая трубка, с цветными лампочками внутри. Свет путешествует внутри трубки. Скорость движения света регулируется при помощи ручки на контроллёре, что создаёт бесконечно разные эффекты. Трубка абсолютно безопасна, её можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали. Если трубку погрузить в сухой бассейн, то тогда шарики заиграют разными огоньками, и дети смогут насладиться как бы купанием в цвете.

Релаксация «Стройное устойчивое дерево».

Занятие 17.

Игра с панно «Кривое зеркало». «Кривое зеркало» сделано из небьющегося зеркального пластика. Создаётся искажение объёма и тела в зависимости от положения, что очень забавляет детей.

Игра на внимание «Охотники племени сиу».

Релаксация «На берегу моря».

Занятие 18.

Занятие с аромалампой . Генератор запахов со звуками природы и ароматами – позволяет выбрать цвета подсветки шара: белый, зелёный, красный, жёлтый, тёмно-голубой, светло-голубой и фиолетовый. Одновременно можно выбрать звуки природы: сердцебиение, шум океана, шум фонтана, пение птиц, шум летней ночи, «белый» шум и шум весеннего дождя. В комплект входят 2 аромата, которые служат для снятия усталости и восстановления сил.

Игра «Гусли- самогуды ».

Релаксация «Цветок».

Занятие 19.

Занятие с комплектом мебели- трансформера . Строительство из блоков мебели разнообразных фигур: домик, стена, мат, пирамида, лестница и т. д.

Игра «Танец пяти движений».

Релаксация «Перекрытие реальностей».

Занятия 20.

Заключительные занятия «Путешествие заканчивается. Да здравствует путешествие!»

Подведение итогов занятий в сенсорной комнате: обсуждение самочувствия, эмоционального состояния, умение и применения способности к релаксации. Круглый стол.

Литература

1. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
2. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
3. Кермани К. Аутогенная тренировка. М.: Изд-во Эксмо, 2002.
4. Караваева Е. В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
5. Кириченко Ю. А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2002.
7. Литвак В. А. Современные технологии в коррекционно-педагогической работе с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
8. Михайлов А. Н., Платонов Н. В., Соловьёва А. А. Методические рекомендации по применению сенсорной комнаты в комплексной реабилитации детей, подвергшихся насилию.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.

9. Раттер М. Помощь трудным детям: пер. с англ. /Общ. Ред. А. С. Спиваковской. – М.: Прогресс, 1987.
10. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
11. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. Ярославль «Академия развития» 1997.
12. Сологуб Е. Г., Кожевникова В. Т. Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях сенсорной комнаты.// В сб. сенсорные комнаты «Снузлы». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
13. Сонин В. А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. – М. Московский психолого-социальный институт Изд-во «Флинта» 1998.

Интернет – ресурсы

1. Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии"
<http://www.schoolpress.ru/journal/issues/razvitie/index.php>.
2. "Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - <http://festival.1september.ru>.
3. "Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>.
4. "Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>
5. <http://krasnaya-zastava.ru/>
- 6.

Приложение 1

Виды и формы работы в сенсорной комнате

Наименование оборудования

Назначение

Виды и формы работы

Мягкое напольное и настенное покрытие

Релаксация.

Снятие негативных эмоций и состояний.

Развитие воображения.

Развитие:

- образа тела;
- общей моторики;
- пространственных представлений.

Саморегуляция психического состояния

Упражнения на релаксацию.

Упражнения на воображение.

Игры на снятие агрессивности

Сухой бассейн

Снижение уровня психоэмоционального напряжения.

Снижение двигательного тонуса.

Регуляция мышечного напряжения.

Развитие:

- кинестетической и тактильной чувствительности;
- образа тела;
- пространственных восприятий и представлений;
- проприоцептивной чувствительности.

Коррекция уровня тревожности, агрессивности

Игра «Море шариков».

Имитация плавания.

Игра на снятие агрессивности.

Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности.

Упражнения на релаксацию.

Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение.

Игра «Дыши и думай

Проектор направленного света

Обогащение восприимчивости и воображения

Музыкотерапия.

Светотерапия

Зеркальный шар (проецирование специальных светозффектов)

Развитие:

- зрительного восприятия;
- ориентировки в пространстве.
- Создание психологического комфорта.

Снижение уровня тревожности.

Коррекция страхов.

Релаксация: воздействие зрительных образов

Сказкотерапия.

Комплекс упражнений по релаксации.

Упражнение «Солнечные зайчики».

Игра «Путешествие к звезде».

Упражнение «Дискотека»

Набор СД- дисков

Обогащение восприятия и воображения.

Создание психологического комфорта.

Релаксация: воздействие слуховых образов.

Снижение нервно-психического эмоционального напряжения.

Активизация двигательной активности.

Формирование навыков саморегуляции

Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации

Ароманабор

Развитие обоняния.

Формирование умения дифференцировать запахи.

Стабилизация психического состояния.

Релаксация

Упражнение «Узнай запах»

Кресло «Груша» с гранулами

Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела.

Релаксация

Релаксационные упражнения

Проектор Светоэффектов с ротатором колес

Привлекает внимание.

Завораживает.

Релаксационное воздействие.

Развитие фантазии и воображения

Упражнения на воображение

Оптическое волокно «Водопад света» с гребнем

Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах.

Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.

Упражнения для развития мелкой моторики.

Релаксация

Пузырьковые колонны

Развитие зрительного восприятия.

Создание психологического комфорта.

Снижение уровня тревожности.

Коррекция страхов

Сказкотерапия.

Релаксация

Приложение 2

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия

«Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия

«Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа)

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.
2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа, «звездное небо»)

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.
2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков (аквалампа)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне (аквалампа)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Обезьянки (зеркало)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение.

Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Клоуны (зеркало)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

Отгадай настроение (зеркало)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы).

Фантазируем (с использованием цветowych пятен).

Фантазируем (с использованием панно/ковра «звездное небо»).

Фантазируем (с использованием аквалампы).

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Под дождем (Фиброоптическое волокно)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

Волшебный мостик (сенсорная дорожка)

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

Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки.

Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Сказочный цветок (оптоволоконная лампа)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения.

Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев.

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытию с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Выбиваем пыль

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности

Ха!

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: Ах!

Совсем наоборот:

Я крикнул: ХА!

И мигом страх забился под забор,

Он трусил сам!

И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;

- 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! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

Страх совсем не страшный (зеркало)

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

Упражнения для релаксации

Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. 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...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... 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 и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдохнуть? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. 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 травинки, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад (релаксатор)

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

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Радуга (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Сердечки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Рыбки (релаксатор)

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 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!

Волшебный сон (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наи ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть газа и встать!

Солнечные зайчики (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Метод мгновенной релаксации

Закройте глаза и чуть-чуть надавите указательным пальцем на ноготь большого пальца. Представьте, что вы полностью расслабляетесь, и мысленно повторяйте: «Каждый раз, когда я нажимаю на ноготь большого пальца, я погружаюсь в приятное расслабленное состояние сознания и тела». При этом слегка нажмите на ноготь и медленно ослабьте нажим. Представьте, как тело расслабляется еще больше.

В это время ваш мозг переходит на уровень работы в альфа-ритме. Побудьте некоторое время на уровне альфа-ритма и выходите на счет от 1 до 5. Выйдя из расслабления, откройте глаза.

Повторите упражнение 3 раза в течение 5 минут.

Этот метод можно использовать в любой момент, когда вы захотите расслабиться. Он работает даже при открытых глазах. Чем больше вы будете им пользоваться, тем эффективнее он будет действовать.

Мгновенное снятие стресса

Расслабьтесь и медленно поглаживайте большой палец руки от 1-го сустава до кончика пальца указательным пальцем той же руки. Одновременно мысленно повторяйте: «Каждый раз, когда я медленно поглаживаю большой палец указательным и вижу, как напряжение уходит из моего тела, я чувствую уверенность в себе и способность справиться с любой проблемой». Представьте себе, как напряжение тает в воздухе. Выходите из состояния релаксации на счет от 1 до 5. В течение 5 минут повторите упражнение 3 раза. Тренируйтесь 1–3 раза в день. Трехкратная тренировка (3 раза по 5 минут) займет у вас всего 15 минут в день, но даст при этом отличные результаты.

Прогрессивная релаксация для быстрого снятия стресса

Поочередно напрягая одну группу скелетных мышц и расслабляя другую, работая с мышцами, которые контролируются сознанием, вы в течение нескольких минут можете снять стресс. Одновременно вы снижаете уровень холестерина, снимаете головную боль, высокое давление, лечите колит и язвенную болезнь, ибо все это связано со стрессом.

Выполняется это упражнение в положении лежа в тихой комнате. Очень важно при этом как можно пассивнее относиться к тому, что вы делаете. Итак, закройте глаза, сделайте вдох и с силой сожмите кисть правой руки в кулак на 5–7 секунд. Сделайте выдох и расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашей кисти и предплечья. Отметьте разницу в ощущениях во время напряжения и во время расслабления. Отдохните 45 секунд и повторите упражнение.

Затем сделайте то же самое с левой рукой и далее — с бицепсами каждой руки, затем с мышцами лица, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, живота, бедер, стоп. Напрягайте и расслабляйте все мышцы по порядку. Работая с мышцами плеч, представляйте себе, что вы хотите сзади соединить их вместе, продвигайте плечи назад. Работая с мышцами грудной клетки, тяните ваши плечи вперед.

Учтите, что прогрессивной релаксацией нельзя заниматься при наличии болей в мышцах.

Снять стресс помогают просмотр кинофильмов, концерты, прогулки в парке или в лесу, пикники, болтовня с друзьями, игра в карты, массаж, музыка. Очень полезно самому спеть 2–3 песни в течение дня или просто посвистеть. Особенно эффективно петь или свистеть во время приема горячего душа.

При выборе метода борьбы со стрессом должен быть индивидуальный подход. Выберите тот метод, который вам больше всего подходит. Главное, чтобы выбранный метод контрастировал с вашей повседневной деятельностью. Так, при сидячем образе жизни надо выбирать движение, и наоборот. Делайте то, что вас радует.

Вербальный метод 1

Данная техника описывается такой последовательностью установок и действий.

1. *«Я чувствую себя хорошо и спокойно, мне удобно. Мое дыхание глубокое, а сердце бьется размеренно».*
2. *«Я напрягаю мускулы правой руки, я чувствую, как они натянуты и напряжены. Мои плечо, предплечье, кисть, пальцы — все наполнено напряжением» (это ощущение необходимо задержать на несколько секунд и думать только о нем).*
3. *«Я расслабляю правую руку — и разом сбрасываю все напряжение и усталость. Моя рука теплая, тяжелая, расслабленная».*
4. *«Это ощущение мне приятно, оно приносит удовольствие» (попробуйте сконцентрироваться на разнице между чувством напряжения и расслабления).*
5. *Продолжите упражнение таким же образом с остальными группами мышц.*
6. *«Все мое тело расслаблено. Я чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю».*
7. *«Я отдохнул. Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость во всем теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!»*

Важно отметить, что эти упражнения не рекомендуется проделывать на голодный желудок или при обострении какого-либо заболевания внутренних органов.

Невербальный метод

1. *Держите голову совершенно неподвижно, посмотрите как можно выше (без напряжения), а затем как можно ниже. Повторите три раза, расслабьтесь. После каждого упражнения быстро поморгайте семь раз.*
2. *Сделайте по три круговых движения глазами сначала в правую сторону, а затем в левую. После каждой серии упражнений расслабьтесь и поморгайте.*
3. *Посмотрите поочередно сначала в правый нижний угол, затем в левый верхний, потом в левый нижний и в конце в правый верхний угол.*
4. *Помассируйте брови и точку между бровями. Если обнаружите участки с затвердевшей кожей, то ущипните их несколько раз.*
5. *Разотрите лоб, пока не появится ощущение сильного тепла.*
6. *Нащупайте болезненные участки на висках и помассируйте их в течение трех минут. Надавливать на виски нужно сначала слабо, затем сильнее, под конец сильно нажимайте по направлению к затылку.*
7. *Найдите на затылке участки с повышенной болезненностью и помассируйте их. Разотрите кожу на затылке.*
8. *Потрите ладони, чтобы они стали теплыми, и закройте ими открытые глаза. Посмотрите в «темноту» несколько минут.*

Стоит подчеркнуть, что такой способ релаксации больше всего подойдет тем, кому приходится проводить много времени за компьютером.

Вербальный метод 2

1. *«Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно».*
2. *«Моя правая рука теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
3. *«Моя левая рука теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
4. *«Моя правая нога теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
5. *«Моя левая нога теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
6. *«Мой живот теплеет» (повторить пять раз).*
7. *«Мои руки тяжелые и теплые».*
8. *«Мои ноги тяжелые и теплые».*
9. *«Мой живот теплый».*
10. *«Тепло разливается по всему телу. Мне тепло и хорошо. Мое сердце бьется спокойно и ровно, мое дыхание глубокое».*
11. *«Я расслаблен и спокоен. Чувствую себя свободно и легко. Я отдыхаю».*
12. *«У меня все получится. Меня ценят и уважают на работе. Я хороший профессионал. Я смогу сделать все, что задумал».*

Общеоздоровительный текст

Этот текст можно использовать как для проведения сеансов релаксации (в т.ч. групповых), когда кто-то (обычно психотерапевт) зачитывает этот текст спокойным (но не монотонным) голосом. Еще лучше, если ведущий занятие будет знать текст наизусть, «чувствовать» его. Можно использовать магнитофонную запись.

Если произносить этот текст про себя от первого лица, можно использовать его для самостоятельной релаксации. Но лучшие результаты, как показала практика, достигаются после нескольких групповых занятий.

Несмотря на некоторую необычность, текст этот хорошо выверенный и эффективный (хотя, конечно, как и в случае других методик, есть люди, которым он не подходит).

Автор текста – Юрий Борисович Темпер, в высшей степени замечательный психотерапевт и Человек, любивший людей и стремившийся помогать им, разносторонний ученый, физиолог с широким взглядом на вещи, всегда открытый окружающему миру, познанию нового. К сожалению, сейчас его уже нет в живых.

Данный текст, как и другие тексты, произносится под музыку, по типу мелодекламации. Это способствует более быстрому погружению пациента в гипнотическое состояние.

"Расположитесь удобно. Расслабьтесь. Выберите точку перед глазами и смотрите на нее без напряжения. Не надо стараться заснуть. Принимайте спокойно то состояние организма, которое возникает во время сеанса и принимайте его. Вы погружаетесь, погружаетесь в ровное, спокойное, глубокое состояние, глубокий целебный покой. Уходит усталость, уходит беспокойство, уходит напряженность. Мозг настраивается на мои слова, и каждое мое слово действует так, как я говорю... Глубокий целебный покой ... 1-2-3... 4-5-6... 7-8-9... Все уравнивается, успокаивается... 10-11-12... 14-15-16... 17-18-19... Глубокий целебный покой... Спокойна, уравновешена нервная система. На все вы отвечаете ровно, спокойно, без лишнего волнения, без лишней траты энергии, и тем избавляете себя от болезненного стресса... Никто, ничто не выводит вас из состояния спокойствия и уравновешенности, душевной легкости, радости жизни, веры в себя и свои силы... Напряженность, раздраженность, тревожность уходят, исчезают, пропадают, и на их место приходит спокойствие, уравновешенность и душевная легкость... Ощущение боли, если оно есть, уходит, исчезает, пропадает, и на место боли приходит ощущение тепла, разливающегося тепла... Ваш сон отличный. Вы быстро засыпаете, долго и крепко спите всю ночь, не просыпаясь, без всяких неприятных сновидений, а утром просыпаетесь бодрым и отдохнувшим... Ваше сердце работает спокойно, ритмично и ровно, без всяких болезненных ощущений. Кровь легко и свободно течет по широким, мягким, эластичным сосудам без всякого лишнего давления, под совершенно нормальным давлением... Ваше дыхание спокойное, свободное и легкое. Вы дышите легко и свободно и днем, и ночью, и в покое, и при физической нагрузке. Воздух легко и свободно входит в легкие, выходит из легких через широкие, свободные бронхи... Каждая клеточка вашего тела отлично снабжается кислородом... Все соки организма: желудочный, поджелудочный, желчь текут свободно, нигде не застаиваясь... Ваши защитные целебные силы, защитные целебные вещества действуют мощно, сильно, все исцеляют, восстанавливают, излечивают, очищают и уравнивают, а что не нужно, вредно организму-рассасывают и удаляют... А сейчас вы пробудете немного в состоянии глубокого погружения... Все уравнивается, придет к норме. Каждая клеточка вашего тела накопит силы, энергию, избавится от усталости... И будет происходить то, о чем я вам говорил... Глубокий, целебный покой".

(В это время звучит только музыка).

Затем произносится описанный выше текст, но в будущем времени (Ваша нервная система будет спокойна и т. д.).

"А выйдете из погружения, будете отлично себя чувствовать, с ощущением прилива сил и бодрости... 1 — погруженность уходит, тело легкое, веки легкие... 2 — погруженность уходит, тело легкое, веки легкие... 3 — веки открылись, самочувствие отличное... Потянитесь, как после сна, вдохните, выдохните поглубже и полежите (посидите) немного спокойно".

Приложение 4

График работы **Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине**
дня.