

муниципальное образование
Тосненский район Ленинградской области

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 8 г.Тосно
«Детский сад комбинированного вида «Сказка»

Дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
Занятия в сенсорной комнате для детей с 3 лет
(дополнительная платная образовательная услуга)

Срок реализации: 3 года

Разработчик: воспитатель Пелле Т.Н.

г. Тосно

2014 год

Пояснительная записка

Цель занятий в сенсорной комнате – развитие личностных качеств ребенка, устранение нежелательных особенностей поведения, развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер и органов чувств.

Сенсорная комната – это специально отведённое помещение, оборудованное цветовыми, звуковыми, осязательными стимуляторами, которые благоприятно воздействуют на зрительные, слуховые, обонятельные анализаторы и вестибулярные рецепторы ребенка и взрослого человека. Обстановка сделана так, чтобы с первых минут малыша охватывало состояние комфорта, безопасности, защищённости, чтобы у него активизировался познавательный интерес.

Мозг активизируется через стимуляцию базовых чувств — зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов, и развивается саморегулирование процессов возбуждения и торможения. В условиях сенсорной комнаты используется массируемый поток информации на каждый анализатор. Таким образом, восприятие становится более активным. Такая активная стимуляция всех анализаторных систем приводит не только к повышению активности восприятия, но и к ускорению образования межанализаторных связей.

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, укрепляющее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

- 1) стимулирует все сенсорные процессы;
- 2) создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- 3) возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
- 4) развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Дошкольный возраст является сензитивным для развития восприятия, на его основе развиваются память, внимание, мышление. В основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. “Развитие восприятия

различной модальности создаёт ту первичную базу, на которой начинает формироваться речь” (Л.С. Выготский).

Кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений. Занятиях в сенсорной комнате развивают рецепторы, содержащиеся в коже и рецепторы, находящиеся в мышцах, суставах, сухожилиях.

Занятия в сенсорной комнате направлены на:

- Развитие общей и мелкой моторики и коррекции двигательных нарушений;
- Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- Коррекцию психоэмоционального состояния;
- Расширение кругозора, пространственного представления и восприятия разнообразных свойств предметов;
- Развитие воображения и стимуляции творческих способностей.

Мягкая среда обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью её использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния.

Зрительная и звуковая среда - спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие и светооптические эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.

Тактильная среда позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать различные свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию

Воздушная среда (среда запахов) - в основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времён. Практически все натуральные эфирные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, противовирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка - всё это создаёт ощущение покоя,

умиротворённости. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии.

Общий эффект от мультисенсорной среды комнаты для детей заключается в снятии мышечного и психоэмоционального напряжения, тревожности, агрессии, страхов, нормализации сна, ускорению восстановительных процессов после заболевания. При этом плавно активизируется мозговая деятельность, что благотворительно сказывается на интеллектуальном и эмоциональном развитии ребёнка.

При пассивных занятиях практикуется метод релаксации (от лат. *Relaxatio* – облегчение, расслабление), при этом используются плавные звуковые и музыкальные эффекты, ароматерапия, расслабляющий тактильный массаж, терапевтические словесные методы.

Активные занятия проводятся в игровой ситуации с сочетанием свето-, цвето-, звуко- терапии, используются танцевальные упражнения, дидактические, подвижные, конструктивные игры, приёмы сказкатерапии, визуализации.

Опыт мировой, а в последнее время и отечественной доказал, что направленный на дидактические цели комплекс сенсорных и моторных упражнений положительно влияет на общее, эмоциональное, речевое и социальное развитие.

Задачи на октябрь

Младший – средний возраст:

1. Познакомить детей с сенсорной комнатой.
2. Создание позитивного настроения на проведение совместных занятий в сенсорной комнате, знакомство с основными правилами поведения.
3. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
4. Формирование устойчивого внимания.
5. Снятие психомышечного напряжения.
6. Знакомить со способами вербального и невербального приветствия и прощания.
7. Знакомство с эмоцией радости, учить с помощью мимики передавать эту эмоцию.

Старший возраст:

1. Познакомить детей с сенсорной комнатой.
2. Создание позитивного настроения на проведение совместных занятий в сенсорной комнате, знакомство с основными правилами поведения.
3. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
4. Формирование устойчивого внимания.
5. Снятие психомышечного напряжения.
6. Знакомить со способами вербального и невербального приветствия и прощания.
7. Знакомство с эмоцией радости. Учить с помощью мимики передавать эмоцию радости.
8. Развитие коммуникативных навыков.

Задачи на ноябрь

Младший – средний возраст:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
2. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
3. Расширение представлений детей об эмоции « грусть». Формировать умение выражать эмоцию с помощью мимики и пантомимики.
4. Развитие чувства эмпатии и принятия других людей.
5. Знакомство детей с песочницей.
6. Снятие психофизического напряжения.
7. Развитие воображения.
8. Развитие умений работать в группе.
9. Продолжать знакомить со способами вербального и невербального общения.

Старший возраст:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
2. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
3. Коррекция негативных поведенческих реакций.
4. Развитие навыков бесконфликтного общения.
5. Развитие эмпатии и принятия других людей.
6. Развивать умение работать в группе.
7. Расширение представлений детей об эмоции «страх».
8. Учить понимать относительность в оценке чувств.
9. Формировать умение выражать эмоцию страха, проговаривая характерные детали этого чувства.
10. Знакомство со способами избавления от страха, способствовать ослаблению тревожных состояний .
11. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
12. Продолжать знакомить со способами вербального и невербального общения.

Задачи на декабрь месяц

Младший – средний возраст:

1. Расширение представлений детей об эмоции «страх».
2. Учить понимать относительность в оценке чувств.
3. Формировать умение выражать эмоцию страха, проговаривая характерные детали этого чувства.
4. Способствовать ослаблению тревожных состояний.
5. Познакомить детей с эмоцией «злость, гнев».
6. Способствовать проявлению эмоции социально приемлемыми способами. Ослабление агрессивного поведения.
7. Учить детей анализировать свою агрессивность и устранять ее через игру и позитивное поведение.
8. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
9. Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.
10. Развивать умение выражать эмоции через мимику и пантомимику.
11. Развитие эмпатии.
12. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
13. Продолжать знакомить со способами вербального и невербального общения.

Старший возраст:

1. Закрепление умений избавляться от страхов, способствовать ослаблению тревожных состояний.
2. Упражнение в снятии напряжения с помощью песочницы.
3. Познакомить детей с эмоцией «злость, гнев».
4. Способствовать проявлению эмоции социально приемлемыми способами. Ослабление агрессивного поведения.
5. Учить детей анализировать свою агрессивность и устранять ее через игру и позитивное поведение.
6. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
7. Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.
8. Развивать умение выражать эмоции через мимику и пантомимику.
9. Развитие способности понимать эмоциональное состояние других людей.
10. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
11. Продолжать знакомить со способами вербального и невербального общения.

Задачи на январь месяц

Младший – средний возраст:

1. Продолжать развивать умение способам с помощью мимики и пантомимики передавать эмоции.
2. Развивать способность понимать эмоциональное состояние других людей.
3. Расширять представления детей о чувстве «любовь».
4. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
5. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
6. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Старший возраст:

1. Расширение представлений детей об эмоции «злость»
2. Продолжать формировать навыков устранения злости.
3. Закрепление навыков работы с песочницей.
4. Расширять представления детей о чувстве «любовь».
5. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
6. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
7. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
8. Развивать способность понимать эмоциональное состояние других людей.
9. Развитие коммуникативных навыков.

Задачи на февраль месяц.

Младший – средний возраст:

1. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
2. Закрепление знаний основных эмоций; способности распознавать и изображать их.
3. Развивать способность понимать эмоциональное состояние других людей.
4. Расширять представления детей о чувстве «обида».
5. Учить способами избавления от нее.
6. Расширение представлений об эмоции «удивление».
7. Развивать умение связывать характер музыкального произведения с эмоциональным состоянием.
8. Развитие умений выражать эмоции с помощью движений под музыку.
9. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
10. Продолжать знакомить со способами вербального и невербального общения.

Старший возраст:

1. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
2. Расширение представлений о чувстве «любовь».
3. Развивать умение связывать характер музыкального произведения с эмоциональным состоянием.
4. Развитие умений выражать эмоции с помощью движений под музыку.
5. Расширение представлений об эмоции «удивление».
6. Расширять представления детей о чувстве «обида».
7. Учить способами избавления от нее.
8. Снятие мышечного и эмоционального напряжения, мышечных зажимов.
9. Развивать умение регулировать свое поведение.
10. Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.

Задачи на март месяц

Младший – средний возраст:

1. Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.
Развивать навык работы в паре.
2. Познакомить детей с эмоцией «отвращение».
3. Закреплять умение в словесной форме выражать свои эмоции и чувства.
4. Закреплять способность выражать свои эмоции и чувства с помощью мимики и пантомимики
5. Развивать умение сравнивать эмоции на фотографии и на картинке.
6. Учить описывать свое настроение, распознавать настроение других людей.
7. Развивать умение обращаться с просьбой.
8. Учить способам снятия мышечного напряжения.
9. Развитие чувства эмпатии.
10. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
11. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Старший возраст:

1. Развивать умение связывать характер музыкального произведения с эмоциональным состоянием.
2. Развитие умений выражать эмоции с помощью движений под музыку.
3. Расширение представлений об эмоции «удивление».
4. Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.
Развивать навык работы в паре.
5. Познакомить детей с эмоцией «отвращение».
6. Закреплять умение в словесной форме выражать свои эмоции и чувства.
7. Закреплять способность выражать свои эмоции и чувства с помощью мимики и пантомимики
8. Развитие умений выражать эмоции с помощью движений под музыку.
9. Учить способам снятия мышечного напряжения.
10. Развитие чувства эмпатии.
11. Развитие сенсомоторной и познавательной сферы.
12. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Задачи на май месяц.

Младший возраст.

1. Развитие чувства общности у детей в группе.
2. Снятие мышечного напряжения.
3. Активизация психических процессов.
4. Развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений.
5. Снятие психомышечного напряжения.
6. Повышения уверенности в себе.
7. Развивать внимание, наблюдательность.
8. Способствовать ослаблению тревожного состояния, устранение страхов.
9. Развитие умений выражать эмоции с помощью движений под музыку.
10. Закрепление умения понимать, выражать свои эмоции.
11. Закрепление умения узнавать и называть эмоции, сравнивать их.
Определять эмоциональное состояние других людей.
12. Развитие чувства эмпатии.

Старший возраст.

1. Учить детей говорить «нет», аргументировать свой отказ.
2. Повышение самооценки.
3. Снятие психического напряжения.
4. Развитие творческих способностей.
5. Активизация психических процессов.
6. Способствовать ослаблению тревожного состояния, устранение страхов.
7. Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками.
Развивать навык работы в паре.
8. Развитие умений выражать эмоции с помощью движений под музыку.
9. Закрепление умения понимать, выражать свои эмоции.
10. Закрепление умения узнавать и называть эмоции, сравнивать их.
Определять эмоциональное состояние других людей.
11. Развитие чувства эмпатии.

Список литературы

1. Алексеева Е.Е. психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2012.- 283 с.
2. Ананьева Т.В. комплексная психологическая поддержка детей старшего дошкольного возраста. Конспекты занятий. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 80 с.
3. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ/ Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – 4-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 160 с. (Библиотека психолога образования).
4. Е.К. Лютова-Робертс, Г.Б. Мониная, 2011 Издательство «Речь». Игры на управление гневом.
5. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы / авт.сост. М.В. Янчук. – Волгоград: Учитель, 2012. – 127 с.
6. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – автор-сост. О.А.Зажигина. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», (Серия «Кабинет логопеда»). 2012. – 96 с.
7. Крюкова С.В. здравствуй, Я сам! Тренинговая программа работы с детьми 3-6 лет. – М.: Гнезис, 2007. с.- 111 с.
8. Лютова Е.К., Мониная Г.Б. Игры для гиперактивных детей. ООО «Издательство «Речь»
9. Лютова Е.К., Мониная Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб. : Речь; М.: Сфера, 2011. – 190 с., ил.
10. Лютова Е.К., Мониная Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь; М.:Сфера, 2010. – 136 с. Ил.
11. Минаева В.М. развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.:АРКТИ, 2003. – 48 с. (Развитие и воспитание дошкольника)

12. Монакова Н.И. «Путешествие с гномом». Развитие эмоциональной сферы дошкольников. – СПб.:Речь, 2008. -128 с.

13. Плотникова Н.В. хочу и могу! Как научить дошкольника эффективному общению и позитивной самооценке. – СПб.: Речь, 2011. – 112 с.

14. Сапожникова О.Б., Гарнова Е.В. Песочная терапия в развитии дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 64 с. (Библиотека Логопеда). (10)

15. Сидорова И.В. развитие и коррекция с использованием цвета эмоционального мира детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.

16. Хухалева О.В., Хухалев О.Е., Первушина И.М. тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 3-е изд. – М.:Гнезис, 2010. – 175 с.

17. Шоакбарова С.И. конспекты психолого-педагогических развивающих занятий для дошкольников. – СПб. :ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 64 с.

Примерный план занятий на октябрь младший - средний возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	1. Приветствие «Давайте познакомимся». 2. Упражнение «Поздороваемся с котиком». 3. Знакомство с сенсорной комнатой. 4. Прощание.	
2	1. Приветствие «Давайте поздороваемся». 2. Расколдуем сенсорную комнату. 3. Упражнение на расслабление. 4. Прощание.	
3	1. Приветствие «Зеркало». 2. Упражнение «Я радуюсь, когда...» 3. Игра «Веселая зарядка». 4. Упражнение на расслабление. 5. Прощание.	
4	1. Приветствие «Давайте поздороваемся». 2. Игра «Клеевой дождик». 3. Упражнение «Зеркало». 4. Релаксация «Тихий час для мышат». 5. Прощание.	
5	1. Приветствие «Здравствуй, я Маша». 2. Упражнение с массажными мячиками. 3. Игра «Я кленовый листочек». 4. Релаксация «На полянке». 5. Прощание.	
6	1. Приветствие «Здравствуй, я медведь». 2. Упражнение «Камушек». 3. Упражнение с юлой. 4. Упражнение «Кто как веселится». 5. Релаксация «Тихий час для мышат».	

Примерный план занятий на октябрь старший возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	1. Приветствие «Улыбнитесь другу». 2. Упражнение «Как меня зовут». 3. Знакомство с сенсорной комнатой. 4. Упражнение «Волшебный сон». 5. Прощание «Всем – всем до свидания».	
2	1. Приветствие «Улыбнитесь другу». 2. Расколдуем сенсорную комнату. 3. Прощание «Всем – всем до свидания».	
3	1. Приветствие «Улыбнитесь другу». 2. Сенсорная тропа. 3. Упражнение «Рыбалка». 4. Упражнение «Пузырьковая колонна». 5. Упражнение «Рыбки». 6. Прощание «Всем – всем до свидания».	
4	1. Приветствие «Улыбнитесь другу». 2. Сенсорная тропа. 3. Упражнение «Пуговичное лото». 4. Упражнение «Волшебные стеклышки». 5. Релаксация «Летняя ночь». 6. Прощание «Всем – всем до свидания».	
5	1. Приветствие «Здравствуй, я Маша». 2. Упражнение «Кто сидит справа (слева) от меня». 3. Упражнение с массажными мячиками. 4. Упражнение с юлой. 5. Упражнение «Кто как веселится». 6. Релаксация «Летняя ночь». 7. Прощание.	
6	1. Приветствие. 2. Упражнение «Волшебный камень». 3. Игра «Волшебный камень».	

Примерный план занятий на ноябрь младший – средний возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	Приветствие «Хорошие ушки – красивые глазки» Упражнение «Камень – веревка». Игра «Ожерелье». Упражнение «Самоцветы». Релаксация «Тихий час для мышат» Прощание.	
2	Приветствие «Хорошие ушки – красивые глазки» Игра «Ласковый мелок». Рисуночная игра «Самоцветы». Упражнение на релаксацию. Упражнение «Тихий час для мышат». Прощание.	
3	Приветствие у зеркала. Ролевая гимнастика у зеркала. Упражнение «Разноцветные шары». Игра «Передай движение». Релаксация «На полянке». Прощание.	
4	Приветствие «Здравствуй, я лисичка». Игра «Грустная лисичка». Упражнение «Лисичка грустная, потому что она упала». Прощание.	
5	Приветствие «Хорошие ушки – красивые глазки» Упражнение «Собачка хочет ласки». Упражнение «Хозяин чувств». Упражнение «Собачка позвонила по телефону». Прощание.	
6	Приветствие у зеркала. Упражнение «Покажи эмоцию». Упражнение «Песочная страна». Игра «Рассмеши принцессу Несмеяну». Прощание.	
7	Приветствие. Упражнение «Ветер». Упражнение «Тропинка». Игра «Колечко». Релаксация «Отдых на море». Прощание.	
8	Приветствие «Хорошие ушки – красивые глазки» Упражнение «Мой хороший попугай». Упражнение «Котик». Упражнение с массажными мячиками. Релаксация «На полянке». Прощание.	

Примерный план занятий на ноябрь старший возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	Приветствие. Упражнение «Волшебный камень». Игра «Волшебный камень». Прощание.	
2	Приветствие. Игра «Эхо». Упражнение «Камень – веревка». Игра «Ожерелье». Рисуночная игра «Самоцветы». Упражнение на релаксацию «Радуга». Прощание «Всем – всем до свидания!».	
3	Приветствие. Игра «Волшебный круг». Упражнение «Отдых на море». Упражнение «Волшебные стеклышки». Упражнение с корсажной лентой. Прощание.	
4	Приветствие. Упражнение «Тропинка». Игра «Колечко». Этюд «Солнышко и туча». Упражнение с корсажной лентой. Прощание «Всем – всем до свидания».	
5	Приветствие. Упражнение «Сердитый мальчик – веселая девочка». Упражнение «Подари подарок другу». Работа со сказкой «Особое растение» О.Хухлаева Релаксация «Радуга». Прощание «Всем – всем до свидания».	
6	Приветствие. Упражнение «волшебник». Упражнение «Кого укусил комарик». Упражнение «С кем я подружился». Релаксация «Летняя ночь». Прощание «Ручеек радости».	
7	Приветствие «Улыбнитесь друг другу». Этюд «Встреча с другом». Этюд «Новые игрушки». Психогимнастика «Ручеек радости». Релаксация «Отдых на море». Прощание.	
8	Приветствие. Упражнение «Страна страха». Упражнение «Страх – это...». Упражнение «Победим страх». Упражнение «Посмеемся над страхами». Рисунок «Страшный сказочный герой». Прощание.	

Примерный план занятий на декабрь младший – средний возраст.

№	Содержание	Примечание
1	Приветствие у зеркала Упражнение «Страх – это...» Игра «Ожерелье». Упражнение «Победим страх». Упражнение «Посмеемся над страхами» Релаксация «Волшебный сон» Прощание.	
2	Приветствие Упражнение «Маленькая птичка» Упражнение «Посмеемся над страхами» Упражнение «Поводырь» Упражнение «Волшебные стеклышки» Релаксация «На поляне» Прощание.	
3	Приветствие Упражнение «Ссора» Игра «Пузырьки» Игра «Волшебные мешочки». Упражнение на релаксацию Прощание.	
4	Приветствие «Давайте поздороваемся» Ролевая гимнастика перед зеркалом Этюд «Король Боровик не в духе» Упражнение «Злая Черная Рука» Упражнение «Как Злую Черную Руку превратить в Добрую Белую Руку» Прощание.	
5	Приветствие «Эхо» Упражнение «Шкала злости» Упражнение «Прогони злость» Упражнение «Доброе животное» Упражнение на релаксацию Прощание.	
6	Приветствие Разминка Упражнение «Победитель злости» Прощание.	
7	Приветствие «Эхо» Упражнение с массажными мячиками Упражнение «Волшебные шарики» Упражнение «Времена года» Упражнение на релаксацию Прощание.	
8	Приветствие у зеркала Игра «Цапля – воробей – ворона» Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Красивая ладошка» Упражнение на релаксацию «Лентяй» Прощание.	

Примерный план занятий на декабрь старший возраст.

№	Содержание	Примечание
1	Приветствие «Улыбнитесь друг другу» Этюд «Встреча с другом» Этюд «Новые игрушки» Психогимнастика «Ручеек радости» Релаксация «Отдых на море» Прощание.	
2	Приветствие Упражнение «Страна Страха» Упражнение «Страх – это...» Упражнение «Победим страх» Упражнение «Посмеемся над страхами» Рисунок «Страшный сказочный герой» Прощание	
3	Приветствие «Эхо» Упражнение «Сороконожка» Упражнение «Ласковый мелок» Игра «Говори» Упражнение с массажными мячиками Релаксация «Ручеек» Прощание «Всем – всем до свидания»	
4	Приветствие «Игра в мяч» Упражнение «Волшебные шарики» Упражнение «Мой хороший попугай» Игра «Времена года» Упражнение на релаксацию Прощание «Всем – всем до свидания».	
5	Приветствие «Игра в мяч» Упражнение «Хорошие новости». Игра «Обзывалки» Упражнение «Волшебные пальчики» Релаксация «Лентяи» Прощание	
6	Приветствие «Эхо» Упражнение «Поводырь» Упражнение «Кто поет на берегу реки» Упражнение «Археологи» Релаксация «Волшебный сон» Прощание «Всем – всем до свидания»	
7	Приветствие Игра «Цапля – воробей – ворона» Упражнение «Как ты себя чувствуешь» Тренинг поведения Упражнение на релаксацию Прощание.	
8	Приветствие «Давайте поздороваемся» Ролевая гимнастика перед зеркалом Этюд «Король Боровик не в духе» Упражнение «Злая Черная Рука» Упражнение «Как Злую Черную Руку превратить в Добрую Белую Руку» Упражнение «Шкала злости» Упражнение на релаксацию Прощание.	

Примерный план занятий на январь младший - средний возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	1. Приветствие «Хорошие ушки – красивые глазки». 2. Игра «Веселая зарядка». 3. Упражнение «Камень – веревка». 4. Упражнение на расслабление. 5. Прощание.	
2	1. Приветствие «Улыбнись другу». 2. Упражнение «Веселый массаж». 3. Игра «Кто в теремочке живет». 4. Упражнение на релаксацию. 5. Прощание.	
3	1. Приветствие у зеркала. 2. Упражнение «Как выглядят чувства». 3. Упражнение «Покажи чувства языком». 4. Упражнение «Покажи чувства руками». 5. Упражнение «Листочек падает». 6. Релаксация «Тихий час для мышат». 7. Прощание.	
4	1. Приветствие «Эхо». 2. Упражнение «Кто лучше разбудит?» 3. Упражнение «Что чувствует кошечка?» 4. Упражнение «Что хочет сделать Колина мама?» 5. Упражнение на расслабление. 6. Прощание.	
5	1. Приветствие. 2. Упражнение «Карандаш – кисточка». 3. Упражнение для пальцев с использованием карандашей. 4. Упражнение «Вот так». 5. Упражнение на релаксацию «Водопад». 6. Прощание.	
6	1. Приветствие «Давайте поздороваемся». 2. Упражнение «Маша упала». 3. Упражнение «У кого больше всего любимок». 4. Упражнение «Покажу как я люблю». 5. Упражнение на релаксацию. 6. Прощание.	

Примерный план занятий на январь старший возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие . 2. Упражнение «Камень - веревка». 3. Упражнение «Прогони злость». 4. Упражнение «Доброе животное». 5. Упражнение на релаксацию. 5. Прощание. 	
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Давайте здороваемся». 2. Упражнение «Мне нравится твой бант». 3. Упражнение «Злые мыльные пузыри». 4. Упражнение «Маленькая птичка». 5. Упражнение на релаксацию. 3. Прощание. 	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Разминка. 3. Упражнение «Победитель злости». 4. Прощание «Всем – всем до свидания». 	
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Похвали себя». 2. Упражнение перед зеркалом. 3. Упражнение «Пошли письмо». 4. Упражнение «Пузырьки». 5. Тренинг поведения. 6. Упражнение на релаксацию «Лентяи». 6. Прощание «Всем – всем до свидания». 	
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Карандаш - кисточка». 3. Упражнение для пальцев с использованием карандашей. 4. Упражнение «Вот так». 5. Упражнение «Маша упала». 6. Релаксация «Водопад». 7. Прощание. 	
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Погодный массаж». 3. Работа со сказкой «Сказка о бабушке и Сашке» О. Хухлаева. 4. Рисунок «Как я люблю мою маму». Прощание «Ручеек радости». 	

Примерный план занятий на март младший – средний возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	Приветствие «Давайте поздороваемся». Игра «Прикосновение». Тренинг поведения. Игра «Сосед». Упражнение на релаксацию «Качели». Прощание.	
2	Приветствие «Чудо руки». Упражнение с прищипками «Котенок». Упражнение «Золушка». Упражнение «Кричалки-пенталки-молчалки». Упражнение на релаксацию «Качели». Прощание.	
3	Приветствие «Чудо руки». Упражнение «Страна Отвержение». Упражнение «Кто что не любит». Упражнение на релаксацию. Прощание.	
4	Приветствие «Чудо руки». Упражнение «Узнай эмоцию». Упражнение «Кислое яблоко». Эпод «Бабушка ошиблась». Релаксация «Возлебный сон». Прощание.	
5	Приветствие «Чудо руки». Упражнение «Узнай эмоцию». Упражнение «Сравни эмоции». Упражнение с платочками. Упражнение на релаксацию. Прощание.	
6	Приветствие «Улыбнитесь друг другу». Упражнение «Моё настроение». Тренинг поведения. Упражнение «Мягкий зинка и твёрдый солдатик». Релаксация «Отдых на море». Прощание.	
7	Приветствие. Упражнение «Встану я утром». Упражнение с ковриками «Травка». Упражнение на релаксацию «Лентяи». Прощание.	
8	Приветствие «Улыбнитесь друг другу». Игра «Паровозик». Упражнение «Повтори за мной». Упражнение «Что подарили гости?». Релаксация «Водопад». Прощание.	

Примерный план занятий на март старший возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	Приветствие перед зеркалом. Упражнение «Круглые глаза». Упражнение «Доброе животное». Упражнение «Путешествие в лес». Упражнение на релаксацию. Прощание «Речевка».	
2	Приветствие перед зеркалом. Упражнение «Угадай эмоцией». Упражнение «Угадай эмоцию по музыкальному произведению». Прощание.	
3	Приветствие. Упражнение «Погодный массаж». Упражнение «Мы солдаты». Упражнение «Кто как обижается». Упражнение «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку» Упражнение на расслабление. Прощание «Речевка».	
4	Приветствие «Пальцы – медведи». Упражнение с ковриком «Стравка». Упражнение «Джаз тела». Упражнение на расслабление. Упражнение «Паутинка». Прощание «Речевка».	
5	Приветствие. Упражнение «Угадай, о ком говорим». Игра «Прикосновение». Тренинг поведения. Релаксация «Отдых». Прощание «	
6	Приветствие с мячом. Упражнение с прищипками «Котенок». Упражнение «Упражнение с платочками». Упражнение «Золушка». Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки». Упражнение на релаксацию «Качели». Прощание «Всем-всем до свидания».	
7	Приветствие «Чуткие руки». Упражнение «Страна Отверщение». Упражнение «Кто, что не любит?». Упражнение «Кислое яблоко». Релаксация «Отдых на море». Прощание «Всем-всем до свидания».	
8	Приветствие «Чуткие руки». Упражнение перед зеркалом «Узнай эмоцию». Эпид «Бабушка ошиблась». Упражнение «Сравни эмоцию». Упражнение с массажными ковриками. Релаксация «Водонапор» Прощание.	

Примерный план занятий на апрель младший – средний возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	Приветствие «Пальцы-медведи» Ролевая гимнастика у зеркала Упражнение с юлой Игра «Передай движение» Упражнение «Волшебные стеклышки» Упражнение на релаксацию «На полянке» Прощание.	
2	Приветствие «Повернись и поздоровайся» Упражнение «Ссора» Этюд «Король Боровик не в духе». Упражнение «Как Злую Черную Руку превратить в Добрую Белую руку» Упражнение на релаксацию Прощание.	
3	Приветствие «Повернись и поздоровайся». Этюд «Солнышко и тучка» Игра «Нора» Игра «Я знаю пять имен своих друзей» Упражнение на релаксацию «Волшебный сон». Прощание.	
4	Приветствие «Повернись и поздоровайся» Этюд «Кролик и Ёж» Упражнение «Дружба начинается с улыбки» Упражнение на релаксацию Прощание	
5	Приветствие «Повернись и поздоровайся» Упражнение с дощечками Игра « Кто в теремочке живет» Упражнение «Рыбка» Упражнение на релаксацию «Рыбки» Прощание	
6	Приветствие «Поздоровайся ласково» Упражнение «Путешествие в страну Вина». Упражнение «Я чувствую себя виноватым, когда...» Релаксация «». Прощание.	
7	Приветствие «поздоровайся ласково» Упражнение «Большой круг – маленький круг» Работа со сказкой «Медвежонок, который делал все кое-как» Упражнение на релаксацию Прощание	
8	Приветствие «Давайте поздороваемся» Упражнение «Тренируем эмоции» Упражнение «Слушай и показывай» Упражнение «Смешинки и злочки» Релаксация «Волшебный сон» Прощание «Всем – всем до свидания»	

Примерный план занятий на апрель старший возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	Приветствие «Чудо руки». Упражнение «Страна Отвращения». Упражнение «Кто, что не любит». Упражнение «Кислое яблоко». Релаксация «Отдых на море». Прощание «Всем – всем до свидания».	
2	Приветствие «Чуткие руки». Упражнение «Узнай эмоцию». Этюд «Бабушка ошиблась». Упражнение «Сравни эмоции». Упражнение с массажными ковриками. Релаксация «Водопад». Прощание.	
3	Приветствие «Чуткие руки». Упражнение «Страна Удивления». Упражнение «Путешествие в лес». Психогимнастическое упражнение «Прогулка по стране Удивления». Релаксация «На полянке». Прощание.	
4	Приветствие «Чуткие руки». Разминка. Игра «Удиви мышку». Прощание.	
5	Приветствие «Чуткие руки». Упражнение «Веселый массаж». Упражнение «Ветер». Упражнение «Времена года». Релаксация «Рыбки». Прощание.	
6	Приветствие «Повернись и поздоровайся». Упражнение со счетными палочками. Упражнение «Драка». Упражнение «Нарисуй губами». Упражнение «Волшебный сундучок». Релаксация «Водопад». Прощание.	
7	Приветствие «Повернись и поздоровайся». Упражнение «Менялки игрушек». Упражнение «Физкультурники». Упражнение «Обзывалки». Упражнение на релаксацию. Прощание «Ручеек радости».	
8	Приветствие «Повернись и поздоровайся» Этюд «Кролик и Еж» Упражнение «Дружба начинается с улыбки» Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Тропинка» Упражнение на релаксацию Прощание	

Примерный план занятий на май младший – средний возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	Приветствие Работа со сказкой Упражнение «Самоцветы» Упражнение на релаксацию «Рыбки» Прощание.	
2	Приветствие Упражнение «Вспоминалки» Упражнение «Веселый танец» Упражнение «Цветные ленточки» Упражнение на релаксацию Прощание «Всем-всем до свидания»	
3	Приветствие Упражнение «Танец пяти движений» Упражнение на релаксацию Прощание.	
4	Приветствие «Улыбнитесь друг другу» Упражнение «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь» Упражнение «Кто живет в темноте» Упражнение «Грустная темнота» Упражнение «ФУ, убирай!» Релаксация «Волшебный сон» Прощание «Всем-всем до свидания»	
5	Приветствие «Улыбнитесь друг другу» Упражнение «Погодный массаж» Упражнение «Угадай, кто зарычал» Упражнение «Встаньте те, кто...» Релаксация «Волшебный сон» Упражнение «Мы очень хорошие люди» Прощание «Всем-всем до свидания»	
6	Приветствие Беседа по сюжетным картинкам Упражнение «Дождик». Упражнение «Объясни имя» Упражнение на релаксацию «Шишки» Прощание «Всем-всем до свидания»	
7	Приветствие «Улыбнитесь друг другу» Сказкотерапия с элементами ролевой игры «Жадина» Недерективная игротерапия Тенцевальная терапия «Если добрый ты» Упражнение на релаксацию «Спящий котенок» Прощание	
8	Приветствие «Поздоровайся ласково» Упражнение с массажными мячиками Психотехника «Волшебный клубок» Игра «Обзывалки» Упражнение на релаксацию «Шишки» Прощание	

Примерный план занятий на май старший возраст.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	Приветствие «Игра в мяч». Упражнение с дощечками Упражнение «Смешинки и злючки» Упражнение «Большой круг – маленький круг» Упражнение «Передай движение» Релаксация «Волшебный сон» Прощание «Всем-всем до свидания»	
2	Приветствие «Поздоровайся ласково» Упражнение «Тренируем эмоции» Упражнение «Путешествие в страну Вина» Упражнение «Я чувствую себя виноватым, когда...» Релаксация Прощание	
3	Приветствие «Игра в мяч» Работа со сказкой «Медвежонок, который делал все кое-как» Упражнение «Слушай и показывай» Упражнение на релаксацию Прощание	
4	Приветствие Работа со сказкой Л. Муур «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду» Упражнение «Улыбнитесь друг другу» Прощание «Ручеек радости»	
5	Приветствие Игра «Дождик» Игра «Объясни имя» Психотехника «Волшебный клубок» «Упражнение «Мы очень хорошие люди» Прощание «Ручеек радости»	
6	Приветствие Тренинг поведения «Умение сказать «Нет»» Упражнение «Танец пяти движений» Упражнение на расслабление Прощание	
7	Приветствие Упражнение «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь» Упражнение «Кто живет в темноте» Упражнение «Грустная темнота» Тренинг поведения «Умение сказать «Нет»» Упражнение на релаксацию «Волшебный сон» Прощание «Ручеек радости».	
8	Приветствие Тренинг поведения «Умение сказать «Нет»» Упражнение с массажными мячиками Упражнение на релаксацию Прощание «Связующая нить»	