

## **Конспект индивидуального занятия для ребенка с повышенным уровнем тревожности, в условиях сенсорной комнаты.**

Для проведения коррекционных занятий с тревожными детьми используется больше оборудование, которое входит в активационный блок. Применение такого оборудования способствует стимуляции исследовательского интереса, развитию двигательной активности ребёнка и коммуникативной сферы. Сенсорная комната используется также для стимуляции различных функций организма (слуха, зрения, осязания, обоняния, двигательных функций, речи).

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению тёплого контакта между психологом и ребёнком. Спокойная цветовая гамма обстановки, приятные ароматы, мягкий свет, тихая нежная музыка - все это создает ощущение покоя, умиротворённости.

Пребывание в сенсорной комнате способствует:

- улучшению психоэмоционального состояния;
- снижению агрессивности и беспокойства;
- снятию нервного возбуждения и тревожности;
- нормализации сна;
- активизации мозговой деятельности;

В ходе упражнений предусмотрено: с одной стороны, решение сенсорных задач с учетом различных умений и навыков детей, с другой, — приобретение детьми новых знаний и умений, которые они могли бы использовать в других видах деятельности.

Целью упражнений является развитие у детей ориентировочно-исследовательских действий, восприятие предметов с точки зрения их функционального назначения, с акцентом на свойства и качества предметов: форму, величину, цвет, целостное восприятие, поднятие самооценки.

Методические задачи предлагаемых упражнений нацелены на: развитие вкусового восприятия, зрительного, слухового и тактильно-двигательного восприятия; закрепление воспринятого предмета и свойства в слове; формирование взаимосвязи между всеми анализаторными системами (зрительной, слуховой, тактильной, двигательной).

### **Ход занятия «Полёт в космос»**

Цели:

- сформировать представления о положительных и отрицательных эмоциях;
- обучить определять свое настроение;
- обучить способам поднятия настроения;
- развитие уверенности в себе, преодоление робости;
- саморегуляция психического состояния.

Материалы и оборудование: зеркало; сенсорная тропа; мягкое напольное покрытие; аквалампа; панно «Светящиеся нити»; панно «Звездное небо»; магнитофон.

#### **1. Ритуал начала занятия. Обозначить и раскрыть тему занятия.**

*Полет в космос. Сегодня мы с тобой путешествуем в космос, как настоящие космонавты. Это очень интересно, но для этого нам нужно пройти несколько испытаний-упражнений.*

#### **2. Упражнение «Трап» (сенсорная тропа).**

*- Ты знаешь, мы с тобой как настоящие космонавты, полетим в космос на волшебной ракете. Но сначала нам нужно подняться по трапу на борт корабля. Для этого нужно выполнить*

следующие действия: руки на пояс, поднимаемся и опускаемся перекатываясь с пятки на носок и обратно, попрыгаем на месте, попрыгаем на одной ноге поочередно, постояли на носочках, постояли на пяточках, руки подняли вверх, вдохнули и выдохнули, опустив руки вниз. Молодец, вот мы и поднялись на борт нашего космического корабля.

Смотри, первое испытание – зеркало. Оно не простое, оно отражает и запоминает всех, кто смотрел в него.

### **3. Упражнение «Кто меня дразнит?» (зеркало).**

Давай и мы посмотрим на себя в зеркало, потрогай свое отражение. Попробуй показать различные эмоциональные состояния (грусть, радость, удивление, испуг, злость и др.). В конце упражнения надо показать свое настроение.

Бывают 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.

Смотри, у волшебного зеркала есть братья, они отражают не только нас, но и обитателей космического корабля – заколдованных рыбок

### **4. Игра «Праздник на морском дне» (аквалампа).**

Давай понаблюдаем за изменением цвета воды и движениями рыбок. Видишь, как они радуются, когда с ними играют. Обрати внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые — на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у нас. А теперь давай поиграем с рыбками. Какая рыбка тебе больше всего понравилась, попробуй поймать её ручками, а затем понаблюдай за ней глазками, проведи аккуратно ручками по колонне, расскажи, что ты чувствуешь.

Пусть рыбки отдохнут, а мы пройдем дальше по кораблю. Следующее наше испытание – светящиеся нити.

### **5. Упражнение «Хорошие качества» (панно «Светящиеся нити»).**

«Рассмотри эти нити, расскажи какие они, теперь бери в руки нить и называй какое-нибудь хорошее качество в тебе». Ребенок называет свои положительные качества Психолог: «Держи нити и не отпускай, они помогут запомнить эти качества. Посмотри, сколько у тебя хороших качеств!»

После этого испытания, мы можем выйти с тобой в открытый космос.

### **6. Упражнение «Космический песок».**

Смотри в космосе есть космическая песочница. Давай с тобой порисуем на песке. Расскажи, что ты рисуешь?

Ох, как мы устали! Давай отдохнем! Ты же знаешь, что космонавты в космосе находятся в состоянии невесомости и летают, как воздушные шарик. Давай и мы попробуем.

## **7. Упражнение «Воздушный шарик» (релаксация).**

*Видишь, как много вокруг нас звёзд? Сейчас представим, что мы воздушные шарики, которые летают в космосе. Ложись на ковер со звездами, наблюдай за небесными телами в космосе и слушай мой голос.*

*- Глубоко вдохни воздух носом, представь, что твой живот — это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхай ртом, чтобы воздух улетел из шарика.*

*Не торопись, повтори. Дыши и представляй себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.*

*Медленно выдыхай ртом, как будто воздух выходит из шарика.*

*Сделай паузу, сосчитай до пяти.*

*Снова вдохни и наполни легкие воздухом.*

*Выдохни, почувствуй, как воздух выходит через легкие, горло, рот.*

*Дыши и чувствуй, как ты наполняешься энергией и хорошим настроением.*

*Мы и не заметили, как спустились на землю. Тебе понравилось занятие? Расскажи.*