

## Занятие в сенсорной комнате с воспитанниками старшего возраста

### «Путешествие в страну дружбы»

**Цель:** снятие мышечного и психического напряжения, тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации, воображения, коррекция негативных эмоций, активизация зрительного восприятия, формирование фиксации взора, концентрации внимания.

#### Ход:

**Психолог:** Ребята, сегодня у нас в гостях Маленький гений и Мишик, но вот беда, они играли в моём кабинете, не поделили машинку и поссорились.

**Маленький гений:** я её первый взял!

**Мишик:** Я тоже хотел с ней поиграть!

**Психолог:** ну ладно, друзья, не ссорьтесь. Ребята, как вы думаете, какие чувства они испытывают? (обида, грусть, злость). А как вы думаете, эти чувства мешают дружбе или нет? (да). Для чего необходимо учиться справляться с этими чувствами?

Я предлагаю помочь научить наших героев справляться с негативными чувствами и научить их мириться. Готовы? Мы отправимся с вами в путешествие в страну дружбы. Но сначала я должна убедиться, что вы дружная команда. Предлагаю встать всем в круг и передать друг другу улыбку. (передают). Итак, отправляемся следом за мной, называя доброе слово (проходят в сенсорную комнату).

Психолог предлагает детям занять места на мягких пуфах.

#### Упражнение с панно «Бесконечность».

**Психолог:** ребята обратите внимание, в зеркале появились огоньки. Это волшебный туннель. Посмотрите в него внимательно. Он уносит нас далеко-далеко, мы пробираемся сквозь огоньки все дальше и дальше. Этот туннель не простой, он уносит вместе с огоньками все неприятные чувства. С красными огоньками убегает прочь злость. Если вас что-то разозлило, нужно представить как красные огоньки забирают всю злость и уносят далеко-далеко. Синие огоньки уносят от нас грусть, вспомните все свои грустинки, и огонёчки их отнесут в волшебный туннель. Зеленые огоньки забирают обиду, отдайте свою обиду зеленым огонькам. Посмотрите, как убегают огоньки! Они убегают все глубже и глубже в этот длинный туннель. Пускай все неприятные чувства там и останутся. А с нами останутся только спокойствие и радость (желтый цвет включить).

(включить шар и дождик). Ну, вот ребята, мы и оказались с вами в стране дружбы, здесь светят яркие звезды и струится волшебный водопад. Ребята, а что такое дружба? (ответы детей). А кто такой настоящий друг? (ответы детей).

## **Упражнение «Маша настоящий друг потому что...» (фибероптическое волокно)**

**Психолог:** Я предлагаю подойти к волшебному водопаду поближе и научить наших героев упражнению «Настоящий друг», для этого необходимо разделить на пары. Дети по-очереди парами заходят в душ и заканчиваются фразу «(имя) настоящий друг, потому что...».

Молодцы ребята, а наши герои тоже должны выполнить это упражнение, которое поможет им понять ценность дружбы и ценность друга (герои выполняют упражнение).

Как вы думаете, хорошо иметь друга? (да)

## **Упражнения с песочными столами.**

**Психолог:** В стране дружбы есть песочные берега, на которых можно поиграть с другом. Необходимо прокатить шарики по песку навстречу друг к другу и коснуться в конце руками, поздороваться. (Дети по-очереди встают друг напротив друга с обеих сторон стола и прокатывают массажный мячик, дотрагиваясь в конце до руки друг друга, герои тоже выполняют упражнение). В конце оставляют отпечатки своих ладошек «Ладонка дружбы».

**Психолог:** на этом песке я предлагаю нарисовать настроение, которое у вас сейчас.

## **Упражнение с интерактивным полом.**

Дети садятся вокруг интерактивного пола.

**Психолог:** Ребята, скажите, пожалуйста, а если вдруг так получилось, как у наших героев, что поссорился с другом, как быть? (после каждого ответа детей, ребенок проводит рукой по полу и появляются цветы.

Вот как распускаются розы, так и дружба расцветает, если правильно поступать.

Обратите внимание на морское дно. Что вы видите? Как думаете, куда они плывут? Кто из них с кем дружит?

## **Упражнение релаксация «Звездное небо»**

**Психолог:** Наше путешествие подошло к концу, я предлагаю немножко отдохнуть, прежде, чем мы вернемся в детский сад (занимают места на пуфах).

Посмотрите на звездное небо над головой. Теплые мерцающие звездочки медленно крутятся вокруг нас. Словите взглядом одну из них, проследите за её движением. Звезды медленно движутся, ваше дыхание становится спокойным, вдох..выдох. Тело расслаблено.. вдох..выдох. Представьте себе теплый летний вечер,

вы лежите на мягкой траве и смотрите на звездное небо. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вход..выдох. С каждым вздохом вы словно начинаете подниматься к звездочкам. Ваши ручки легкие, легкие и ваши ножки. Все ваше тело становится легким как облачко, вы поднимаетесь к звездам всё ближе и ближе и видите их мягкий теплый свет. Звезды улыбаются вам, предлагают подружиться и поделиться друг с другом радостью. Улыбнитесь им в ответ. Дружба это доброта. Подружившись со звездочками, вы опускаетесь на землю, вдох..выдох.. И вот нам уже пора возвращаться в детский сад.

Называя добрые слова, дети выходят из сенсорной комнаты.

**Психолог:** скажите ребята, вам понравилось путешествие? Какие чувства вы сейчас испытываете? Маленький гений, а какие у тебя чувства?

**Маленький гений:** вся моя обида из-за ссоры с Мишиком куда-то исчезла, и я очень этому рад. Я постараюсь больше не ссориться со своим другом и делиться с ним игрушками.

**Мишик:** Когда мы поссорились, я был очень злой, а теперь злость улетучилась, мне очень спокойно и хорошо. Если мы когда-нибудь поссоримся, я сразу вспомню про страну дружбы и помирюсь со своим другом.