**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» «ЛАЗУРНЫЙ»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ СО СОЦ «Лазурный»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овчинников О.Ю.

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.**

**«Детский мир»**

**Разработчик программы:**

**Хвостунова Марина Николаевна -**

**методист;**

**Реализует программу:**

**Хвостунова Марина Николаевна -**

**методист;**

**Свиридова Ольга Николаевна – педагог дополнительного образования;**

**Ухова Людмила Вячеславовна – психолог;**

**г. Балаково**

**2022г.**

**Введение**

Создание и организация деятельности сенсорной комнаты и комнаты реклаксации для оказания психологической помощи в рамках социально-психологического сопровождения семьям с детьми, имеющих ограничения жизнедеятельности, на базе ГАУ СО «Социально-оздоровительного центра «Лазурный» реализуется в рамках подпрограммы "Детский мир".

Известно, что для многих детей социальная адаптация к изменяющимся условиям является сложным испытанием. Ситуация новизны вызывает у любого человека некоторую степень внутренней напряженности, попадая в новую социальную среду, он также переживает эмоциональный дискомфорт. В случае несоответствия между требованиями, предъявляемыми новой социальной средой, и возможностями ребенка возникают явления дезадаптации, отражающиеся на здоровье детей, их эмоциональном состоянии и поведении.

В практической психологии существует много подходов к решению проблемы социальной дезадаптации. Одним из важнейших подходов является обучение управлять своим психофизическим состоянием, и надо начинать это с детских лет.

Способность человека к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире, и результативность любой деятельности. Эту способность необходимо развивать с помощью упражнений и игр.

Для обучения детей навыками психосаморегуляции предлагается подпрограмма “Детский мир”.

Деятельность сенсорной комнаты и комнаты релаксации осуществляется в формате индивидуальных и групповых занятий, направленных на развитие сенсорного опыта детей целевой группы, формирование у тьюторов знаний о способах развития сенсорных способностей ребёнка в формате развивающего общения.

**Целью деятельности** сенсорной комнаты и комнаты релаксации является создание условий для психического развития детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) в соответствии с их возрастными нормами и с учетом состояния здоровья.

**Задачи деятельности** сенсорной комнат и комнаты релаксации:

- развить когнитивную сферу ребенка;

- сформировать умение снижать мышечное напряжение у детей;

- ознакомить тьюторов о способах развития детей в рамках сензитивного периода с учетом состояния здоровья.

**Основными направлениями** деятельности сенсорной комнаты и комнаты релаксации являются создание условий для психического развития детей-инвалидов, детей с ОВЗ в соответствии с их возрастными нормами и с учётом состояния здоровья, гармонизация межличностных отношений.

**Организационными формами работы** являются индивидуальные и групповые занятия.

Развивающие занятия в сенсорной комнате и комнате релаксации проводятся педагогами психологами не реже 3 раз в неделю. Результативность и эффективность занятий оценивается на основании анализа результатов первичной, и итоговой диагностики, анкетирования. Программа работы психологического сопровождения включает в себя 2 блока (светлая сенсорная комната и комната релаксации), 5 программ, 30 занятий.

**Ожидаемые результаты** организации деятельности сенсорной комнаты:

- повышение доступности и качества психологической помощи для детей и семей целевой группы, проходящих реабилитацию в социально-оздоровительном центре;

- развитие сенсорного опыта детей раннего возраста;

- повышение сенсорного опыта детей раннего возраста;

- повышение психолого-педагогических компетенций тьюторов по вопросам развития сенсорных способностей ребенка;

- формирование опыта позитивных межличностных отношений.

**Подпрограмма работы сенсорной комнаты**

Программа работы занятий сенсорной комнаты и комнаты релаксации рассчитана на детей, имеющих ограничения в жизнедеятельности, обусловлена сензитивными периодами развития ребенка, возрастными и психическими особенностями.

**Цель программы:** создание условий для психического развития детей-инвалидов, детей с ОВЗ в соответствии с их возрастными нормами и с учетом состояния здоровья.

**Задачи программы:**

- развить когнитивную сферу ребенка;

- сформировать умение снижать мышечное напряжение у детей;

- ознакомить тьюторов о способах развития детей в рамках сензитивного периода с учетом состояния здоровья.

Для гармоничного развития в сензитивный период детей специалист ставит перед собой задачи:

- развить моторную координацию, ориентировочные реакции;

- скорректировать слуховые ориентировочные реакции;

- развить тактильные ощущения;

- развить эмоциональную сферу;

- развить общую и мелкую моторику.

- ознакомить тьюторов о способах взаимодействия с детьми в рамках сензитивного периода с учетом состояния здоровья.

- развить наблюдательность и внимание;

- развить высшие психические функции (мышление, память, внимание, восприятие, воображение);

- развить способность к произвольной регуляции деятельности (снизить импульсивность, неусидчивость, развить концентрацию внимания);

- повысить устойчивость к стрессогенным раздражениям;

- обучить приемам психоэмоциональной разгрузки.

Занятия проводятся в группах численностью до 5 детей и индивидуально. Для начала занятий и введения ребенка в группу необходимо ознакомиться с индивидуальными особенностями ребенка, имеющего ограничения жизнедеятельности.

Группы рекомендуется формировать на основании классификации психологических нарушений. Важно учитывать, что оборудование сенсорной комнаты достаточно разнообразно и использовать его лучше ограниченно. В зависимости от особенностей развития ребенка используется определенный вид оборудования (в соответствии с классификацией). На первом занятии заполняется индивидуальная карта развития (с помощью наблюдений, полученной информации от родителей или тьютора). Групповые занятия проводятся обязательно в присутствии тьютора.

**Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия.

2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.

3. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).

4. Ритуал прощания.

**Используемое оборудование:**

1. Сухой бассейн;
2. Игровой куб развивающий с подвижными элементами для развития логики, мелкой моторики, творческих способностей (2 шт. разной комплектации), настенная панель бизиборд «Медведь»;
3. Интерактивный логопедический комплекс;
4. Полоса препятствий, вестибулярный тренажер с опорами;
5. Сенсорная тактильная дорожка (7 секций);
6. Дидактические пособия: «Будильник», коврик «Времена года», жилетка с органами;
7. Бескаркасная мебель: угловой набор мягкой мебели, софа, стулья и стол.

**Классификация психологических нарушений:**

*1.Астенические проявления.*

Активная стимуляция детей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае наращивается постепенно от 7 до 15 минут.

*2. Коммуникативные нарушения.*

Рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

*3. Синдром гиперактивности* (двигательной расторможенности).

Для занятий с детьми с синдромом гиперактивности в светлой сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители, снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции.

*4. Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии.*

Занятия с детьми, страдающими данным видом заболевания, проводятся только после консультации с врачом. Если врач допускает возможность занятий, то время пребывания в сенсорной комнате необходимо строго ограничить. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например, «Диско-шар», прибор «Нирвана», фибероптический модуль «Веселая гроза».

*5. Нарушения зрения.*

Занятия с такими детьми требуют особого подхода. В этом случае акцент делается на более сохранные слуховые анализаторы, занятия проводятся в тёмной комнате.

*6. Нарушение слуха.*

Ориентация на тактильное, зрительное сопровождение.

*7. Тревожные дети.*

При работе с такими детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

*8. Дети с признаками расстройства аутистического спектра.*

Дети с данным диагнозом склонны к перевозбуждению. В зависимости от эмоциональных особенностей ребенка используется определенный вид оборудования (не рекомендуется применять: интерактивную воздушно-пузырковую трубку, фибероптический модуль «Веселая гроза», «Диско-шар», прибор «Нирвана», светильник «Аквариум», батут).

**Подпрограмма работы комнаты релаксации**

**Цель подпрограммы:** оказание помощи детям, находящимся на отдыхе и оздоровлении в социально-оздоровительном центре «Лазурный» в развитии адаптационных возможностей, навыков саморегуляции, улучшению психоэмоционального состояния.

**Задачи программы:**

1. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;

2. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;

3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения;

4. Оптимизация мышечного тонуса

5. Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;

6. Формирование у детей способности к психической самозащите в экстремальных ситуациях, в период перенапряжения и перегрузки;

7. Повышение функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов);

8. Изменение агрессивных стереотипов поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов;

9. Формирование позитивных установок.

Для реализации поставленных задач используется интегративный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, музыкотерапии, психокоррекционные игры и психорегулирующую тренировку, дыхательные упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения, психогимнастику. Занятия проходят в кабинете релаксации.

Для работы в группах, с использованием данной программы, необходимо предварительное обследование детей, с целью выявления ребят с повышенным эмоциональным напряжением и изменением мышечного тонуса. Эмоциональное напряжение с помощью специально подобранных методик определяет психолог, а для определения мышечного тонуса привлекается невропатолог.

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекционной работы. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказывается на общем ходе его развития.

Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, оно сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Наличие гипертонуса проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность. На занятиях ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

Для реализации поставленных целей используется интегративный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, музыкотерапии, психокоррекционные игры и психорегулирующую тренировку, дыхательные упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения, психогимнастику.

Атмосфера релаксационной комнаты погружает детей в мир игры, музыки, сказочных превращений, наполненный элементами новизны. Такое искусственно созданное пространство дает возможность освобождаться от напряжения и фрустрации повседневной жизни.

Успешной реализации программы, достижению поставленных целей и задач способствует использование специальных средств и оборудования.

**Используемое оборудование:**

- мат напольный;

- пуф-кресло с гранулами;

- комплект светонепроницаемых штор;

- ноутбук;

- песочный стол;

- панно бесконечность;

- арома лампа с природными звуками;

- полноразмерная проекция;

- фибероптический дождь;

- пуф с фибероптическим дождем;

- воздушно-пузырьковые колонны.

Специальное оборудование позволяет комплексно воздействовать на большую часть анализаторов для снятия психоэмоционального напряжения, помогают в преодолении негативных переживаний, снятии страхов, снижении тревожности.

Предупреждение: светоэффекты и светомузыку можно использовать, зная, что в группе нет детей с эписиндромом.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю в течение смены. Количественный состав группы 5-10 человек. Наиболее целесообразно включать в группу разнополых детей близкого возраста. Подпрограмма включает в себя 10 групповых занятий, продолжительностью 40 - 60 минут каждое.

**Этапы работы по подпрограмме:**

Подготовительный этап.

Индивидуальная работа (2-3 занятия). Знакомство с комнатой психологической разгрузки и возможностями оборудования. Обучение навыкам глубокого дыхания и поэтапного расслабления всех мышечных групп.

Основной этап.

Групповая работа (8-10 занятий), направленная на выполнение конкретных задач программы. Каждое занятие включает в себя:

1. Вводную часть (10-15 мин).

На этом этапе важно настроить детей на занятия в кабинете. Предлагаются задания на установление контакта между детьми, способствующие созданию благоприятной рабочей атмосферы.

2. Основной этап (20-30 мин.)

Обучение конструктивным формам снятия стресса и расслабления, снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов. На этом этапе детей обучают навыкам последовательного расслабления мышц тела, кратковременным способам расслабления (как всего тела, так и отдельных мышечных групп). Для этой цели используются методы направленного фантазирования, музыкальная релаксационная терапия, рассказывание сказок. Расслабляющие упражнения и игры (релаксация) для детей. “Релаксационные игры позволяют ребенку освободиться от эмоциональной напряженности и фрустрации, изначально предопределенной антагонизмом реальных жизненных отношений между ребенком и взрослым”. (Лендрет Л.Г. - Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М.,1994,. 360с.)

3. Заключительный этап (восстанавливающий) (5-10 мин.).

Упражнения программы рассчитаны на различное комбинирование в течение смены, но не более одного занятия (одного сенсорного прибора), подбираются индивидуально каждому ребенку (группе) с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, медицинских показаний.

**Дыхательные и стимулирующие упражнения.**

Обучение детей четырехфазным дыхательным упражнениям (3-5 раз), содержащим равные по времени “вдох - задержка - выдох - задержка” фазы; соединение дыхания и движения. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно. При правильном выполнении упражнение успокаивает и способствует концентрации внимания. Со временем отмечается увеличение объема легких, усиливается газообмен и улучшается кровообращение, под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

**Стимулирующие упражнения**, повышающие энергетический потенциал:

хлопки (ладонями, кулаками);

самомассаж головы;

самомассаж ушных раковин;

самомассаж стоп;

массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;

работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравновешивают психику.

**Музыкально-релаксационная терапия.**

Музыкальная релаксационная терапия (МРТ), как явствует из самого названия метода, призвана “расслаблять”, “облегчать или вызывать разрядку напряжения”. Если описать эти функции МРТ в терминах “общего адаптационного синдрома” Г.Селье, то использование музыки:

- ослабляет действие стрессора,

- увеличивает адаптационную силу “поверхностных резервов”,

- способствует мобилизации “глубоких резервов”.

Во многих случаях музыка “защищает” от внутреннего стрессора - от террора собственных мыслей, пугающих фантазий и представлений об угрозе в ближайшем будущем, от неприятных воспоминаний и других “защитных мотивов”, т.е. от избыточных активаций “поверхностных ресурсов”, к которым можно отнести: общее беспокойство и психомоторное возбуждение, стремление немедленно предпринять в ответ на действие стрессора, “примитивные реакции” (плач, рыдания, “замирания”, “одеревенелость”, страх и т.д.), которые человек пытается сразу же подавить в себе, увеличивая степень психического напряжения. Этап также нацелен на выведение ребенка из релаксационного состояния, на развитие навыков сотрудничества.

**Эффективность занятий** определяется по следующим показателям:

- общее оздоровление и укрепление организма, развитие двигательных навыков, развитие сознательного управления движениями, формирование правильной осанки, развитие нервной системы (быстроты реакций, координации движений и др.), развитие организованности, дисциплины;

- совершенствование мелкой моторики (движения пальцев становятся более точными, ловкими, произвольными, согласованными);

- совершенствование сенсорных представлений;

- развитие произвольного внимания, памяти, речи, мыслительных способностей.

**Рекомендации для психологов.**

Необходимо целенаправленное воздействие психолога-тренера, но ни в коем случае нельзя навязывать помощь, ни грубо принуждать. Нужно побуждать внутренние силы ребенка, подчеркивать его самостоятельность и умение самому справляться со стоящими перед ним проблемами Опора на все сильное, позитивное в личности ребенка - важнейшее условие психологической коррекции.

Детям младшего школьного возраста и детям с особенностью в развитии на первых порах бывает довольно трудно сконцентрироваться, они плохо представляют себе смысл деятельности. Следует учесть и специфику мышления ребенка. Если, например, он слышит фразу: "Моя рука теплая", то к себе эти слова не относит. Также на первой стадии обучения формулам самовнушения он не относит к себе фразы типа "твоя рука теплая". Как правило, он отрицает эти установки в силу конкретики своего мышления.

У детей имеющих нарушения в развитии иногда недостаточно сформирована речь, а т.к. речь выполняет коммуникативную, регулирующую и программирующие функции, то именно речь побуждает к действию, и понимание инструкции является главным компонентом целенаправленной (произвольной) деятельности. А произвольная деятельность в этом возрасте не достаточно развита. Такие дети действуют в соответствии с ситуацией, а не по вербальной инструкции, поэтому словесную инструкцию необходимо сопровождать практическим действием. Речь становится регулятором действия для ребенка не сама по себе, а во взаимосвязи с практическим действием.

Эффективно использование образов сказочных персонажей, любимых детьми животных, с которыми они легко и с удовольствием себя отождествляют. Поэтому психологу следует научиться составлять соответствующие возрастному восприятию детей тексты, чтобы они легко могли войти в нужный образ. Кроме того, эти тексты должны содержать завуалированные в образах команды входа в состояние релаксации и выхода из нее. Ребенок, выполняя действие, учиться контролировать себя с помощью проговаривания задания. Если удается достичь хорошего уровня представления действия в сознании ребенка, то мысли его превращаются в действительность и происходит релаксация.

Обычно дети хорошо реагируют на такие и подобные им тексты:

"Котики бегали, и устали, и на коврик прилегли. И беленький котик Ваня прилег, и черненький котик Сеня прилег, и шустрый котенок Таня прилегла. Лапки котята вытянули, лапки у котят становятся тяжелыми, теплыми: и у котика Тани теплые, и у котика Толи теплые, и у котика Андрюши теплые и тяжелые, никак не поднять. Всем тепло и хорошо лежать на мягком коврике. Закрываются глазки котят: заснул котенок Ванюша, слипаются глазки у кошечки Ирины. Спят котики. Снится им зеленая полянка, теплое солнышко... Отдохнули котики, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки!"

Некоторым детям, особенно испытывающим сложности в обучении, бывает трудно представить мысленную картину. В этом случае поможет направленное воображение. В результате, увидев предложенные им образы, дети смогут создавать собственные.

**Способы воздействия на органы чувств:**

1. Тактильные ощущения.

Воздействие на органы осязания, поверхность кожи рук, ног и других частей тела создает благоприятную атмосферу для успокоения нервной системы и полного расслабления организма. Рекомендуется использовать мягкие и пушистые изделия спокойных оттенков, комбинируя их между собой. Некоторые элементы могут быть с подогревом, так как ощущение теплоты приятнее, чем прохладные прикосновения.

Посредством тактильных ощущений развивается чувствительность, ребенок научается различать предметы и квалифицировать их по группам, улучшается координация и моторика (в том числе, мелкая моторика пальцев рук, так полезная при письме и манипуляциях с небольшими предметами). Для ребенка «мягкие» ощущения важны тем, что он приучается не бояться окружающих его предметов, чувствует безопасность обстановки, и тем самым, стимулируются стремление самостоятельно познавать окружающую действительность, развиваются навыки самообслуживания. Двигательные навыки развиваются быстрее и сопровождаются позитивными эмоциями и положительными впечатлениями. В результате устраняются страхи и необоснованные переживания. Особенно полезно такое воздействие для детей с повышенным уровнем тревожности и для гиперактивных детей.

2. Звуковые ощущения.

Воздействуют на слуховой аппарат ребенка, психические процессы. Сильный и громкий звук или быстрая музыка задают нужный темп при активных действиях, вызывают желание двигаться быстро или даже танцевать, медленный темп замедляет нервные процессы, снимает возбуждение, расслабляет и успокаивает. Часто для воздействия на психику используется музыка (в основном классическая). Доказано, что мелодия более сильно воздействует на сознание, чем простой набор звуков.

3. Обонятельные ощущения.

Для стимулирования через органы обоняния чаще всего используются эфирные масла (перед использованием проконсультируйтесь с врачом-педиатром, родителями ребенка). Натуральные эфирные масла успешно ликвидируют воспалительные процессы, снижают воздействие бактерий, вирусов и микробов, обладают антисептическими свойствами, успокаивают нервную систему, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние, стимулируют восстановительные процессы, активизируют работу защитных и иммунологических процессов и оказывают благотворное воздействие на организм в целом.

4. Зрительные ощущения.

Мягкий свет, медленно меняющиеся картинки спокойных цветов или абстрактные расплывчатые изображения снимают возбуждение нервной системы, приводят в нормальное состояние все внутренние процессы организма. Яркие образы и сильная освещенность, напротив, стимулируют познавательные процессы, активизируют работу сознания, усиливают мозговую активность. Важно иметь возможность регулировать степень освещения в сенсорной комнате, так как в разных ситуациях может понадобиться различный эффект. Окружающие предметы должны быть не слишком ярких оттенков, но в то же время в комнате можно оставить несколько аксессуаров для привлечения внимания. Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека.

Красный активизирует, стимулирует; оранжевый - восстанавливает, согревает, стимулирует; желтый - укрепляет, тонизирует; зеленый - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает; синий - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции; фиолетовый - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение. Также цветовая терапия способствует получению положительных эмоций; нормализации сна; снижению тревожности и беспокойства; уменьшению раздражительности и проявлений агрессии; отдыху нервной системы, снижению излишней возбудимости; повышению иммунитета.

**Тематическое планирование релаксационных занятий в комнате релаксации**

| **Тема** | **Содержание** | **Цель** | **Материалы, оборудование, музыкальное сопровождение** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. «В волшебной комнате» | 1. Упражнения с фиброоптическими волокнами | Снятие мышечного напряжения, развитие координации движений, аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики | Фиброоптические волокна, релаксационная музыка |
| 2. Прослушивание релаксационной музыки «Шум дождя» | Получение положительных эмоций, расслабление | Релаксационная музыка «Шум дождя», зеркальный шар, светильник |
| 3. Рефлексия. | Мотивирование на дальнейшие занятия | Мат «Цветок» |
| 2. «Умелые ручки» | 1. Ритуал приветствия. Игра «Паутинка» | Развитие мелкой моторики, эмпатии к участникам занятия | Клубок шерстяных ниток |
| 2. Прослушивание релаксационного диска со звуками моря | Активизация внимания через слуховые ощущения | Релаксационный диск «Природа» |
| 3. Упражнение «Что лежит в „волшебном“ мешочке?» | Развитие восприятия предметов, тактильных ощущений | Мешок с различными предметами, релаксационный диск со звуками леса |
| 4. Игра «Лев спит» | Снятие напряжения | Ковер, музыка для релаксации |
| 5. Упражнение «Знакомые ручки» | Развитие тактильных ощущений | Повязка на глаза |
| 3. «Разноцветный мир» | 1. Упражнение «Коса» | Снятие мышечного напряжения | Сенсорный мягкий куб с фибероптическим волокном. |
| 2. Упражнения на развитие мелкой моторики | Снятие мышечного напряжения, развитие мелкой моторики, активизация внимания | Разноцветные акриловые палочки, цветные шнуры, шар-молекула, ультрафиолетовый проектор |
| 3. Упражнение «Калейдоскоп» | Развитие координации движений, взаимодействия в группе, снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие воображения, активизация внимания | Ритмичная музыка, цветодинамический проектор |
| 4. Рефлексия. | Мотивирование на дальнейшую деятельность | Мат «Цветок» |
| 4. «Юные художники» | 1. Ритуал приветствия. «Изобрази свое состояние» | Настрой на позитивное мышление | Музыкотерапия  Энергия |
| 1. Упражнения с использованием мягких шариков | Развитие тактильных ощущений, переключаемости внимания | Мягкие шарики с различным наполнителем, сухой бассейн |
| 2. Прослушивание звуков природы | Развитие слуховых ощущений, воображения | Музыка для релаксации (голоса птиц) |
| 3. Работа с афоризмами соответствующих восьми цветам. | Развитие воображения, стабилизация эмоционального состояния | Цветодиагностика. Приложение 5. |
| 4. Ритуал прощания. | Мотивирование на дальнейшую работу | Мат «Цветок» |
| 5. «Морской релакс» | 1 Ритуал приветствия. | Мотивирование на совместную деятельность, распределение задействованных зон. | «Сухой бассейн», панель «Бесконечность», воздушно-пузырьковые колонны |
| 2. Упражнение «Цветные рыбки» | Снятие мышечного напряжения, активизация зрительно-моторной координации | воздушно-пузырьковые колонны |
| 3. Прослушивание звуков моря | Активизация зрительных и слуховых ощущений | Музыка для релаксации (звуки моря), проектор «Морское дно» |
| 4. Рефлексия. | Мотивация на дальнейшее сотрудничество и позитивный настрой | Мат «Цветок» |
| 6. «Звуки природы» | 1. Ритуал приветствия | Мотивация на позитивное настроение | Музыка |
| 1. Мимическая гимнастика с использованием зеркала | Улучшение психоэмоционального состояния, позитивного самопринятия и самооценки | Зеркала по числу участников |
| 2. Прослушивание звуков природы | Активизация слуховых ощущений | Музыка для релаксации (звуки дождя в лесу) |
| 3. Упражнение «Дождь» | Развитие творческого воображения, речи | Сухой бассейн |
| 4. Рефлексия, упражнение «Комплименты» | Развитие эмпатии и позитивного словарного запаса | Мат «Цветок» |
| 7. «В мире цветных фантазий» | 1. Ритуал приветствия. Упражнение «Поприветствуй жестом» | Способствовать развитию позитивного мышления. | Музыка |
| 2. Плетение из фиброоптических волокон | Слуховая, тактильная и зрительная стимуляция | Фиброоптические волокна, музыка для релаксации (звуки природы) |
| 3. Просмотр изображений пространственного проектора | Активизация внимания, релаксация | Пространственный проектор |
| 3. Рефлексия. Упражнение «Я возьму с собой в дорогу» | Развитие эмпатии и позитивного словарного запаса | Демонстрационный материал (карточки) |
| 8 «Такая разная музыка» | 1. Ритуал приветствия. Упражнение «Танцуй со мной» | Развитие координации движений, чувства ритма, настрой на позитив | Ритмичная музыка |
| 2. Прослушивание музыки и наблюдение за фиброоптическими волокнами | Слуховая и зрительная стимуляция, релаксация | Фиброоптические волокна, музыка для релаксации (звуки природы) |
| 3. Танцевальная терапия. Упражнение «Танцем картину» | Развитие воображения и координаций движений, пластику | Спокойная музыка, набор метафорических открыток «Свет в тумане» |
| 4. Ритуал прощания | Мотивирование на дальнейшее сотрудничество | Мат «Цветок» |
| 9. «Начинающие писатели» | 1. Ритуал приветствия. Цветовая диагностика настроения. | Выявление эмоционального состояния | Цветовой диск |
| 2. Просмотр изображения пространственного проектора | Слуховая и зрительная стимуляция | Пространственный проектор, музыка для релаксации (звуки природы) |
| 3. Сочинение рассказа по сюжетным картинкам | Развитие творческого воображения, фантазии | Метафорические карты «Исцеление внутреннего ребенка» |
| 4. Дыхательная гимнастика | Стабилизация эмоционального состояния | Музыкатерапия  Э.Григ «Утро» |
| 10. «Поиграем в сыщиков» | 1. Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуйте, это я» | Развитие эмпатии, выявление настроения | Музыкальное сопровождение |
| 2. Прослушивание релаксационной музыки | Снятие физического и эмоционального напряжения, релаксация | Музыка для релаксации (звуки природы) |
| 3. Цветопись настроения (методика А.Н. Лутошкина) | Изучение эмоционального состояния и настроения | Бумага, цветные карандаши |
| 4. Ритуал прощания. Анкетирование | Мотивирование на самоизучение и самопомощь | Мат «Цветок», бескаркасная мебель, анкета обратной связи. |