Тренинг в сенсорной комнате «В волшебном лесу».

1 упражнение «Приветствие».
Материалы и оборудование: ноутбук.
Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное отношение.
Время проведения: 5 минут.
Техника проведения: Включается веселая музыка. Участники садятся в круг на мягкий ковер и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера.
Инструкция: Для того чтобы мы начали работу, я хочу, чтобы вы поприветствовали друг друга и сказали комплименты, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты великолепно выглядишь!».
Вы можете обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Я хочу, чтобы вы настроились на доверительный стиль общения и чтобы вы продемонстрировали свое доброе отношение друг к другу.
(Дети выполняют)
2 упражнение: «Звездочеты».
Материалы и оборудование: панно «Звездное небо», настенное панно «Водопад».
Цель: устранение состояния психомышечного напряжения, развитие зрительных анализаторов.
Время проведения: 5 минут.
Техника проведения: Дети располагаются на мягком ковре, включается приглушенный свет, включается панно «Звездное небо», включается панно «Водопад» со звуками пения птиц.
Инструкция: Ребята, располагайтесь на ковре так, чтобы ваши руки и ноги отдыхали. Мы отправимся с вами в необычное путешествие.
Сделайте три глубоких вдоха и три выдоха. Теперь представьте, что вы находитесь в лесу. Но лес этот не простой, а волшебный.
На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по небу (дети смотрят на панно «Звездное небо»).
Вы чувствуйте себя счастливыми и спокойными. Мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой траве, мы слышим пение птиц, шелест листьев на деревьях.
3 упражнение: «Ёлка - воображала».
Материалы и оборудование: ноутбук для воспроизведения музыки.
Цель: снятие волнения, напряжения.
Время проведения: 5 минут.
Техника проведения: Дети встают в круг и выполнят движения за взрослым под веселую музыку.
Инструкция: В этом лесу много маленьких елочек. Про одну из них я вам расскажу. Она была такая воображала. Она думала, что лучше всех, красивее всех, пушистее и зеленее всех других елочек. Как только проходит мимо нее путник, она и правда становится пушистее.
Давайте поиграем. Встаньте, ноги вместе, это ствол. Руки в стороны, это веточки. Пальцы растопырили, это иголочки. И держите все это в напряжении. Как трудно быть самой пушистой! Остановился путешественник, удивился, полюбовался и пошел дальше. Расслабьте ноги, руки и пальчики. Отдохните. Вон еще кто - то идет (турист, рыбак, охотник).
(Дети выполняют).
4 упражнение: «Радужный дождь».
Материалы и оборудование: ноутбук для воспроизведения музыки, «сухой дождь».
Цель: снятие волнения, напряжения.