# [Вправи для використання в сенсорній кімнаті](https://www.pedrada.com.ua/article/2076-vpravi-dlya-vikoristannya-v-sensorny-kmnat)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Назва** | **Мета** | [**Обладнання**](https://www.pedrada.com.ua/article/1900-yakoyu-ma-buti-sensorna-kmnata-v-dityachomu-sadku) | **Хід вправи** |
| **На космічному кораблі** | * тренувати і зміцнювати очні м’язи * розвивати окорухову координацію | інтерактивне панно «Нескінченність» | Практичний психолог пропонує дітям уявити себе на космічному кораблі, подивитися в ілюмінатор і побачити, що там, десь далеко, видно нашу планету. Відповідно, діти дивляться на найближче коло інтерактивного панно, а потім — на віддалене.  Після виконання вправи практичний психолог пропонує подивитися на решту устаткування сенсорної кімнати й запитує, що відчувають діти, перебуваючи в цій кімнаті, які емоції в них виникають, що найбільше подобається |
| **На північний полюс** | * формувати сприйняття кольору * здійснювати м’язову релаксацію * створювати позитивний емоційний фон * розвивати комунікативні навички | проектор неба «Зоряне небо» | Діти зручно вмощуються в кріслах або на матах і заплющують очі. Практичний психолог включає проектор неба і повідомляє, що зараз усі відправляться в політ, ближче до зірок, можна буде навіть доторкнутися до них рукою. Потім пропонує дітям розплющити очі й помилуватися зірками, обговорити свої відчуття |
| **Уявна картина** | * створити позитивний настрій * забезпечити емоційне розслаблення | повітряно-бульбашкова колона  проектор неба «Зоряне небо» | Практичний психолог пропонує дітям подивитися на зоряне небо, повітряно-бульбашкову колону, а потім заплющити очі й спробувати відтворити побачене в уяві.  Діти по черзі мають описати свої відчуття. Після того, як кожен опише свої відчуття, практичний психолог пропонує просить очі й підійти до колони, торкнутися її та уявити, що це живий фонтан, і знову описати свої відчуття, емоції |
| **Письменники зіркових історій** | * розвивати комунікації в групі * розкріпачувати * розвивати уяву * забезпечувати м’язове розслаблення | зоряне панно | Практичний психолог пропонує дітям розміститися півколом, сидячи в кріслах-пуфах навпроти зоряного панно, і об’єднатися в команди.  Кожна команда має вигадати історію про далеку планету, галактику тощо, обравши свій об’єкт заздалегідь на проектованому зображенні |
| **Звіздарі** | * стимулювати роботу зорових і тактильних аналізаторів * розвивати зорову координацію | проектора неба «Зоряне небо» | Практичний психолог пропонує дітям уявити, що вони перебувають у відкритому космосі, де кожен може знайти і вибрати свою зірку. Під час виконання вправи кожен, хто бажає, розповідає про свої відчуття |
| **Коса** | * розвивати дрібну моторику * стимулювати роботу зорових і тактильних аналізаторів | водний настільний фонтан  пучки фіброоптичних волокон з боковим світінням | Діти розміщуються біля водного настільного фонтана і, слухаючи шум води, перебирають пучки фіброоптичних волокон, заплітають їх, спілкуються |
| **Золота рибка** | * згуртувати дитячий колектив * заряджати позитивними емоціями * розвивати комунікативні навички стимулювати роботу зорових і тактильних аналізаторів * розвивати колірне сприймання * забезпечувати релаксаційний ефект | повітряно-бульбашкова колона з рибками | Діти розміщуються навколо колони, обирають кожен собі рибку за кольором і спостерігають за підійманням та опусканням рибок під впливом повітря. Практичний психолог створює атмосферу змагання |
| **Що я відчуваю, коли слухаю музику** | * здійснювати м’язову релаксацію * розвивати слух * розвивати здатність розуміти свої почуття * забезпечувати емоційне розслаблення | програвач | Практичний психолог пропонує дітям зручно розміститися в безкаркасних кріслах чи на матах і послухати музику. Після прослуховування кожної композиції практичний психолог організовує бесіду про те, що відчувають діти, слухаючи музику.  Слід наголошувати: різна музика викликає різні почуття, що зазвичай пов’язано з асоціативною пам’яттю, життєвим досвідом |
| **Сонячні зайчики** | * забезпечувати м’язове розслаблення * знижувати емоційне напруження * створювати позитивний емоційний фон * розвивати сприймання кольорів | дзеркальна куля  програвач | Практичний психолог вмикає дзеркальну кулю, від якої по підлозі розсіюються різноколірні відблиски — зайчики. Відтак пропонує дітям поспостерігати за відблисками.  Під час вправи звучить легка музика — звуки природи, шум прибою тощо. Музика викликає позитивні емоції, тонізує центральну нервову систему, активізує імунну систему організму |

За матеріалом Олени Мойзріст, наукового співробітника  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ