# [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 колонапроектор 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 фонтанпучки 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 куляпрогравач | 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