



*The fantastic World*

ООО "МисэН" сенсорные и релакс комнаты

**Сборник методических  
пособий для работы в  
Сенсорной комнате**

**Уважаемые педагоги, психологи, медицинские сотрудники и специалисты широкого профиля!**

**Наша компания – производитель оборудования для Сенсорных комнат, предлагает ознакомиться с методическими пособиями и рекомендациями по работе с подопечными в Сенсорной комнате, используя оборудования т.м. The Fantastic World.**

**В данном пособии, наши психологи постарались максимально раскрыть тему использования оборудования в Сенсорных комнатах и работу с ним. Специально для Вас, мы разработали систему занятий и упражнений со световым оборудованием, фиброоптическими изделиями, игровыми и развивающими модулями; специфику релаксации и аутотренинга; игровых и обучающих сеансов.**

# Содержание:

- Сенсорная комната. О Главном.....4
- Сенсорная комната. Значение.....7
- Сенсорная комната. Структура занятий.....11
- Релаксация и занятия. Фиброоптика.....18
- Релаксация.....32
- Аутотренинг.....41
- Релаксация и игра. Мягкая среда.....48
- Тактильные панели и развивающее оборудование.....66
- Логопедические занятия.....76
- Упражнения и развитие. Сборник.....87
- Ароматерапия.....132

# Сенсорная комната. О Главном

Что из себя представляют Сенсорные комнаты, в каких целях их открывают, как правильно работать с оборудованием, и действительно ли можно получить необходимый результат, находясь в такой комнате.

У вас наверняка, как и у большинства людей, которые не знакомы с сенсорной комнатой, существует масса вопросов.

Давайте же разберемся вместе и попробуем найти ответы...

Для начала хотелось бы отметить, что проводимые занятия в сенсорной комнате, безусловно, оказывают многогранное положительное влияние на весь организм в целом. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности, — всё это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорной комнаты для людей, различной возрастной категории, степени отклонений или без каких-либо отклонений вовсе.

В оснащении сенсорной комнаты в первую очередь входит

световое оформление, сопровождающееся музыкой и видео для релаксации, а так же ароматерапией. В любой сенсорной комнате не обойтись без комфортной бескаркасной мебели и мягкой среды. Добавим массажных и тактильных изделий, массажеров и массажное кресло, светозвукового, интерактивного оборудования, и сенсорную комнату можно считать завершённой.

## Сенсорная комната с успехом применяется при следующих заболеваниях и состояниях:

### • Психоневрологические нарушения

Периоды эмоционального напряжения у человека даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями. Именно этим требованиям отвечают сеансы в Сенсорной комнате, сопрово-

ждающиеся релаксирующей музыкой и ароматерапией, расслаблением на массажном кресле или бескаркасной мебели, а также зрительными тактильными контактами со световым и фиброоптическим оборудованием. Воздействие на мозг сенсорными стимулами через 15-20 минут пребывания в Сенсорной комнате способствует достижению состояния релаксации, на фоне которой нормализуются многие функции человеческого организма.

#### • ЛОР – заболевания

Музыкальный центр с MP3-диском для релаксации, (Звуки природы, пение птиц, шум прибоя, успокаивающие звуки классической музыки великих композиторов и др.) обеспечивает тренировку слухового внимания. Так же, воздействовать на все слуховые импульсы помогут светозвуковое интерактивное оборудование и акустические панели, которые помимо развития слухового восприятия, задействуют постановку голоса и музыкального слуха.

#### • Амблиопия, слабовидение

Светооптическое оборудование сенсорной комнаты даёт воз-

можность удачного сочетания в течение одного сеанса методов цветотерапии и биоритмотерапии. Стимуляция зрительной системы световым лучом различной длины волны и интенсивности способствует улучшению зрительных функций, лечению и профилактике общего и зрительного утомления.

#### • Нарушение осязания

(при различных неврологических, соматических, сенсорных патологиях)

#### • Нарушение функции органов опоры и движения

#### • Соматические заболевания,

сопровождающиеся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью.

#### • Нарушения зрения:

Аномалии рефракции, спазм аккомодации

#### • Использование сенсорной комнаты в предоперационной подготовке пациентов

(с целью снятия психоэмоционального напряжения, расслабления скелетной мускулатуры, уменьшения спастики). Пациенты, прошедшие предоперационную подготовку в сенсорной

комнате, не испытывают страх перед операцией, не нуждаются в дополнительной седативной терапии, легче переносят ранний послеоперационный период

**Для детей сеансы в сенсорной комнате показаны в следующих случаях:**

- Неврозы и неврозоподобные состояния,
- Задержки психомоторного и речевого развития,
- Резидуально-органические поражения центральной нервной системы с явлениями заикания, энуреза, тиков и др.,
- Аутизм, адаптационные расстройства, школьные проблемы, необходимость проведения семейной психокоррекции,
- Детский церебральный паралич, двигательные нарушения другой этиологии,
- Нарушения слуха, зрения, речи.

**Для здоровых людей сеансы в сенсорной комнате направлены на решение**

**самых различных задач:**

- Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и душевного равновесия;
- Активация различных функций центральной нервной системы за счёт создания обогащённой мультисенсорной среды;
- Стимуляции ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- Развитие двигательных функций;
- Создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур

# Сенсорная комната. Значение

С точки зрения медико-психологического воздействия на состояние человека интерактивная среда тёмной сенсорной комнаты позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности, вызвать приятные, а в ряде случаев эстетически значимые ощущения. Она активизирует детей и взрослых, помогая им преодолеть тревожные невротические переживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Например, для детей с речевым негативизмом обстановка сенсорной комнаты - благоприятная среда для снятия невротических переживаний, которые в ряде случаев влияют на развитие речевого общения. Взаимодействие ребёнка со средой тёмной сенсорной комнаты стимулирует у него развитие вербальной коммуникации. Для детей с астеническими проявлениями, т.е. с пониженной психической активностью, занятия в тём-

ной сенсорной комнате могут стать пусковым механизмом для включения его в деятельность.

В сенсорной комнате разнообразно представлено оборудование, применение которого не имеет противопоказаний. Это различная бескаркасная мебель и мягкие модули: изделия с гранулами: пуфы-груши, сюжетные пуфики, диваны и «Островки»; сухие бассейны с шариками, сенсорные и тактильные дорожки, тактильные панели, сухой душ; фиброоптические и световые изделия: настенный и напольный ковёр «Звездное небо», Панно фиброоптическое «Звездное небо», «Морское дно» и т.д., изделия на базе оптоволоконка «Каскад-100», Пучок фиброоптических волокон, «Солнышко», «Волшебный фонтан» и многое другое.

## Ограничения и противопоказания к занятиям:

Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на

психику человека, использовать его в обще-развивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

На занятиях применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нём внимание, выполнять определённые действия, принимать удобные для занятия и наблюдения позы и т.д. Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Необходимо гармонизировать сочетание включаемых приборов, направленных на развитие и коррекцию различных ощущений. Например, занятие

с пузырьковой колонной, установленной на мягкой платформе, может сопровождаться спокойной мелодией, в то время как другие проекторы одновременно включаться не должны, поскольку каждый из них в зависимости от сюжета занятия требует мелодии, соответствующей скорости световых эффектов.

Для проведения занятий с различными категориями детей, подростков и взрослых в сенсорной комнате с использованием интерактивного оборудования необходимо получить рекомендации врача, изучить анамнез, выявить у них заболевания, связанные со зрительной, слуховой, интеллектуальной или двигательной патологией.

### **Рекомендации:**

1. Опытным путём следует определить те стимуляторы, которые вызывают наибольшее утомление, определить максимальную степень использования и вводить их в занятие в последнюю очередь.
2. Особое внимание требуют зрительные раздражители, так



как активное их использование может вызвать двигательную расторможенность и агрессивность, особенно у детей и подростков.

3. В отношении различных категорий «проблемных» людей использование тёмной сенсорной комнаты в обще-развивающей и психотерапевтической работе должно быть соотнесено с их психическим и физическим состоянием.

### Ограничения:

Осторожно следует подходить к занятиям с детьми, имеющими следующие проблемы:

#### • Астенические проявления

Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время наращивается от 7 до 15-20 минут.

#### • Коммуникативные нарушения

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

#### • Синдром гиперактивности (двигательной расторможенности)

Для занятий с такими людьми в сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители.

#### • Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии

Занятия с людьми страдающими данными заболеваниями, проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом.

Если врач допускает возможность её применения, то время пребывания в ней строго ограничено. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например такие, как зеркаль-

ный шар, проектор «Нирвана», «Меркурий», «Брейнскан», Фиброоптический модуль «Грозовая Тучка». Больные эпилепсией приходят в помещение, когда один из осветительных приборов уже включён.

- **Психоневрологические заболевания**

Нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами

- **Нарушения зрения**

Занятия с такими людьми требуют особого подхода. В этом случае опора делается на более сохранённые слуховые анализаторы. Занятия в тёмной комнате с людьми с нарушением зрения требуют комплексного взаимодействия педагога-психолога и тифлопедагога.

- **Нарушение слуха**

Поскольку система работы ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, людям с нарушением слуха трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зритель-

ные или тактильные эффекты. Музыкальное сопровождение занятий становится для глухих людей недоступно.

Занятия проводятся в группах по 3-5 человека и индивидуально.

# Сенсорная комната. Структура занятий

Современные учебные программы способствуют быстрому обучению, воспитанию и развитию личности, но зачастую несут с собой и множество факторов, ухудшающих здоровье.

Нынешние дети, пришедшие в школу, уже отличаются повышенной тревожностью, эмоциональностью, имеют хронические заболевания, низкий иммунитет. А учебная нагрузка приводит к умственному переутомлению, что сопровождается ухудшением здоровья: увеличивается число детей, страдающих различными хроническими заболеваниями, проявляются значительные вегетативные реакции, развиваются невротоподобные состояния, что, в свою очередь, становится проблемой для ребенка и сказывается на его учебной деятельности. Поэтому школе нужны технологии, обеспечивающие условия гармоничного развития и максимальную эффективность обучения.

## Сенсорная комната

В сенсорной комнате используется метод релаксации (от лат. *relaxatio* – «облегчение», «расслабление»). Детей охватывает общее состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето-, цвето-, звуко- и ароматерапия воздействуют на состояние ребенка через соответствующие органы чувств.

Занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части:

- **вводная (ритуал приветствия, разминка);**
- **основная (релаксация, игра);**
- **завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).**

В процессе изучения влияния

сенсорной комнаты как элемента здоровьесберегающей деятельности на психофизическое и эмоциональное состояние учащихся, был выявлен стопроцентно положительный результат действия сенсорной комнаты на подопечных

В исследовании использовались:

- 1) замер частоты сердечных сокращений;
- 2) 8-цветный тест Люшера (для определения эмоционального состояния школьников через восприятие цвета);
- 3) методика САН, определяющая психофизическое состояние детей (самочувствие, активность и настроение).

Исследование проводилось в два этапа на одной и той же группе учащихся:

- 1) первый этап – в конце учебного процесса;
- 2) второй этап – после посещения сенсорной комнаты.

В исследовании участвовали дети 10-12 лет (15 человек).

Замер частоты сердечных со-

кращений до посещения СК в среднем составлял от 90 до 96 уд./мин., на выходе из сенсорной комнаты – 78–86 уд./мин. Результаты по тесту Люшера: восторженное состояние до занятий в СК было у 34% учащихся, после – у 58%; спокойное, уравновешенное до занятий в СК было у 20% ребят, после – у 28%.

Активное, возбужденное состояние до СК имели 27% учащихся, после занятий – 6%, удовлетворительное состояние до посещения СК имели 27% учащихся, после занятий – 12%. Результаты по методике САН таковы: самочувствие после посещения СК улучшилось у 7% учащихся. Хорошее настроение до посещения СК было у 75% учеников, после СК очень хорошее настроение стало у 80%. Активность повысилась после посещения СК у 10% детей: до СК среднюю активность имели 61% учащихся, после СК высокая активность была уже у 71% ребят.

В целом результаты самочувствия, активности, настроения учащихся улучшились, действительно есть положительные сдвиги в общем состоянии

организма.

Следовательно, сенсорная комната оказывает положительное воздействие на психофизическое и эмоциональное здоровье, а это значит, что сенсорные комнаты целесообразно использовать в образовательном учреждении как здоровьесберегающую технологию.

## Организация работы

### Цель:

Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

### Задачи:

- 1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- 2) создание положительного эмоционального состояния;
- 3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- 4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- 5) формирование адекватной са-

мооценки, преодоление застенчивости и агрессии;

6) развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;

7) развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

### Количественный состав группы:

До 7 человек или индивидуально.

### Противопоказания:

Соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

### Принцип комплектования группы:

Добровольное участие.

### Метод работы:

Релаксация.

### Методики работы:

- 1) цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
- 2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);

3) ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

### **Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Входящая диагностика (тест Люшера; наблюдение; беседа).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
6. Выходящая диагностика (тест Люшера; наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

### **Игры и упражнения**

#### **«Спонтанный танец»**

Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального

фона; развитие двигательной раскрепощенности.

Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

#### **«У водопада»**

(Выполняется при использовании модуля «Волшебный фонтан»; занятие сопровождается музыкальной композицией «Водопад» или «У ручья»)

Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Дети полукругом размещаются у фонтана, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глазки и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Расска-

зять, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

### «В лесу у ручья»

(Для этого упражнения также используется модуль «Волшебный фонтан»; занятие сопровождается музыкальной композицией «Водопад» или «У ручья»)

Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Упражнение проводится аналогично представленному выше.

### «На космическом корабле»

(Выполняется с использованием панели «Полет в Бесконечность»)

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазо двигательной координации.

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета.

Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

### «Мои эмоции»

(Выполняется с использованием

ем панели «Полет в Бесконечность»)

Цель: создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

### «На Северный полюс»

(Используется проектор «Релакс» или «Морская волна» с жидким (!) диском неповторяющегося рисунка)

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Дети удобно располагаются в креслах-пуфиках и закрывают глаза.

Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс или к берегам бездонного океана, где смогут полюбоваться

северным сиянием морскими пейзажами. Включается проектор «Релакс» и «Морская волна», дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

### **«Мысленная картина»**

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо», тактильной панели любого вида) Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на одно из вышеперечисленных изделий, закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

### **«Писатели звездных историй»**

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо»)

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив Панно «Звездное небо», и

делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальнейшем развитии событий элементов, изображенных на панно или представив себя «внутри» картины, при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

### **«Звездочеты»**

(Для игры используется ковер «Звездное небо»)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации. Детей просят зрительно подсчитать количество звезд на панно – это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость. Если кому-то не удастся удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом коврикe.



**«Коса»**

(Это упражнение выполняется с помощью изделия на базе пучка волокон)

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Дети устраиваются рядом с этими изделиями и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

**«Золотая рыбка»**

(Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками)

Цель игры: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

**«Что я чувствую, когда слушаю музыку»**

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма. Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

# Релаксация и занятия. Фиброоптика

## Фиброоптические и световые изделия на пульте управления

### Фиберволокно: Назначение и принцип работы

Изделия на базе фиберволокна представляют собой различные по тематике модули (подвесные, напольные, настольные), с которыми по-разному работают в зависимости от вида каждого изделия. Объединяют все Фибермодули одно – это оптоволокно (световоды) толщиной от 0,75 до 150 мкм и длиной от 100 до 500 см (в зависимости от изделия), которое бережно упаковано по одной нити в силиконовую трубочку толщиной от 2 до 5 мм. Используя оптоволокно с источником света, каждая нить получает свет, в совокупности приобретая поистине, волшебное сияние.

К Фиброоптическим модулям относятся:

Подвесные модули: «Солнышко» и «Тучка»

Напольные модули: «Волшебный фонтан», «Пучок фиброоптических» волокон

Настенные модули: «Каскад».

Каждое из изделий имеет пучок фиброоптических волокон, цветом и режимами которого можно управлять с пульта или установить автоматический режим светоэффектов. Пучок волокон, само по себе уже является антидепрессантом. Волокна мягкие и приятные на ощупь, их можно переплести между собой, заплетая длинные косы, можно опустить в сухой бассейн или мастерить из волокон замысловатые фигурки, применив бумажный скотч. Функция смены цветов и светоэффектов позволит придумать интересный сюжет для занятий. К, примеру, фиброоптический модуль «Солнышко» может «вставать на восходе-садиться на закате» (красный цвет), сиять в летний день (зеленый цвет), или ждать рождения радуги (режим смешения цветов, перед чем, синий цвет, как хмурое небо перед дождем).

Примеры работы с фиброоптическими изделиями рассмотрим ниже.

## Тучка

Прибор предназначен для создания релаксационного светового эффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах в детских учреждениях.

Включить «Тучку», «Дождик» начинает светиться. Придумать игровой сюжет. Например: В затемненной комнате релаксации подопечные (дети/взрослые) отдыхают на матах/пуфах/мягких островках с закрытыми глазами. Поочередно включаем панно ионизатор с подсветкой с капельками масла в нем (иланг-иланг, пачули или хвоя), включаем MP3-диск с композицией дождика с грозой. Далее «приглашаем» к работе «Тучку». Просим подопечных открыть глаза и понаблюдать за переливанием «дождя» из «Тучки».

### Упражнение «Жгутики»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные т.п.). Обращается к детям: «Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из волокон жгутики». Педагог показывает детям, как при помощи переплетения волокон друг с другом получается жгутик.

Жгутики можно переплести из двух и более волокон.

### Упражнение «Заплетем косу»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая

их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

## Каскад и Пучок фиброоптических волокон

Каскад мягких светящихся и переливающихся волокон завораживает, привлекает внимание, стимулирует зрительное восприятие, идеально для людей с нарушением глазного хрусталика.

Методы работы с Каскадом различны. Вот несколько примеров работы с данным прибором.

1. Подопечный встает на расстояние 2-3 метра от Каскада, прикрывает левый глаз ладонью, причем так, чтобы центр ладони находился как раз напротив зрачков (по методу Бейтса). Правым глазом необходимо смотреть на переливающийся Каскад в течении пару минут, далее прикрыть теперь уже правый глаз ладонью и проделать

тоже самое.

2. Полезно делать следующие упражнения: 30 секунд быстро моргайте, столько же времени смотрите неотрываясь на Каскад. (повторите 3 раза).

3. Закройте глаза и вращайте по кругу глазами яблоками влево - вверх - вправо - вниз - прямо (на Каскад)(повторите 4 раза). \* Закройте глаза и посмотрите вверх - вниз - прямо (повторите 8 раз).

Для людей с совсем ослабленным зрением полезны следующие упражнения:

Подопечный встает на расстоянии 2-3 метра от Каскада, медленно, полной грудью вдыхает и выдыхает воздух через рот 3-5 раз. Прикрывает глаза на несколько секунд, смотрит прямо перед собой и пытается отгадать приблизительный цвет волокон, за каждый верный ответ делает шаг вперед. Важно, чтобы наставляющий сам определял меру верности отгадывания. Если подопечный не может определить цвет при определенном расстоянии, его необходимо уменьшить. Данное упражнение повторять по разу в день, периодически увеличивая расстояние.

2. Подопечный садится напротив Каскада на расстоянии менее полуметра. Беря по 10 трубочек в руку наблюдает за переменной цвета в течении минуты. Далее подопечный встает на расстоянии метра, пытается назвать цвета Каскада глядя на него так же в течении минуты. (Метод Э.Р. Мулдашева)

### Упражнение «Сжимаем в кулачке»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие, их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке».

Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке.

При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение «Наматывание»  
Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик».

Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д.

Педагог постоянно комментирует свои действия.

### Веселый фонтан

Прибор предназначен для создания релаксационного светового эффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах, в детских учреждениях, а также для декоративного светового оформления интерьеров. Рядом

с фонтаном рекомендуется спокойно посидеть, близко придвинувшись на мягком пуфе или островке, перебирать мягкие светящиеся волокна, заплетать из волокна косы, гладить, следить за изменением цветов и т.д. С помощью пульта задайте необходимый режим светоэффектов и цвет. Придумайте сюжет, к примеру:

Садимся полукругом возле фонтана. Все подопечные закрывают глаза. Включаем композицию с шумом водопада. Просим подопечных мысленно перенестись на другой уголок земли, где будут горы, водопады, лес и прекрасная природа. Водопад ниспадает в чистое озеро, из которого бьет ключом вода, превращаясь в завораживающий Фонтан. Попросите подопечных открыть глаза. Установите режим плавной смены цветов Фонтана на 3 минуты, постепенно увеличивая «Движение падающей воды». По завершению работы с модулем, необходимо вернуться к первоначальному режиму.

Для профилактики и лечения зрения методика работы с фонтаном схожа с методом работы с Каскадом

## Фиброоптический модуль «Солнышко»

Задавая необходимый режим светоэффектов и цветов, можно создать массу интересных сюжетов для проведения занятий с использованием «Солнышка».

Например:

Включаем Солнышко. Просим детей встать рядышком/под модулем. Сокрушаемся, что Солнышко не сияет. Дети представляют себя добрыми волшебниками, и должны «вылечить» или «развеселить» Солнышко. Далее, дети выполняют определенную роль (отгадывают загадки/«варят спасительное зелье»/водят хоровод вокруг солнышка с песнями и т.д. (сюжет данной задачи на усмотрение психолога)). Когда задача наполовину выполнена, включаем Солнышко, но ненадолго. Выключаем. Сокрушаемся, что Солнышку опять грустно. Далее, дети продолжают пытаться развеселить Солнышко. Наконец-то, Солнышко в настроении, и начинается «Новый день». Все закрывают глаза (ночь). Солнышко начинает вставать

(красный цвет), далее сюжет «нового дня» может развиваться в различных тематических направлениях. Далее приведены примеры режимов работы с цветами и светоэффектами:

- Летний день (зеленый цвет)
- Солнышко на пасмурном небе перед дождем (синий цвет. Включаем Флеш-режим – пошел дождь)
- Солнышко на закате или восходе (красный цвет)
- Солнышко подружилось с радугой (режим смешения цветов)
- Солнышко в осенний день (Оранжевый цвет)
- 

### Упражнение «Узелки»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, завязывая узелки и говоря: «Волокна мяг-

кие, поэтому они гнутся. Давайте завяжем из них узелки». По образцу, предложенному педагогом, дети завязывают узелки: сначала на одном волокне; затем один узелок завязывается из нескольких волокон.

Другие виды светового и интерактивного оборудования и принцип работы с ними

### Шар «Зеркальный»

Зеркальный серебряный или цветной шар является идеальным вариантом для любой сенсорной комнаты благодаря множеству сияющих лучей, направляемых прожектором. Моторчик создаст вращение шара. Прожектор для шара это световая пушка белого луча - профессиональный источник света для зеркального шара. Закрепите шар на приводе вращения, установите на полу, столе или подвесьте под потолок, направьте прожектор на шар, и множество лучей и объемных точек закружат в Вашей комнате. Медленное вращение привода создаст ненавязчивую

и успокаивающую атмосферу. Вы увидите, как комната сразу же преобразится и подарит праздничное настроение взрослым и детям. Ловите блики на стенах, считайте их на потолке, запоминайте цвета бликов Зеркального шара; или уютно устроившись на мягких пуфах, прикройте глаза, и полностью расслабившись, насладитесь негами блаженства, под световое убаюкивание Шара.

### **Упражнение «Поймай взглядом»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания движения.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймем ее глазками, — она хочет с вами поиграть».

Дети ловят взглядом звездочку.

### **Упражнение «Поймай пальчиком»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте догоним ее, — она хочет с вами поиграть».

Дети ловят звездочку пальчиком, весело бегают за ней, не отрывая пальчика от отражения звездочки.

### **Упражнение «Поймай ладошками»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения:



Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Обратите внимание, звездочки улыбаются вам. Они хотят с вами поиграть. Вон они убегают от нас. Давайте, догоним их и поиграем с ними». Дети ловят звездочки ладошками, весело бегают за ними, не отрывая ладошек от отражения звездочек.

### Воздушно-пузырьковая колонна и сенсорный уголок

Пузырьковая колонна - основной и неотъемлемый элемент любой Сенсорной комнаты. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, постоянно меняется цвет подсветки. Акриловые зеркала создают объемный эффект и искаженное отражение. За счет чего сенсорный уголок преобразуется в уголок «Три», а уголок из трех колонн превращается в колоннаду из... количество колонн

попросите посчитать ребенка. По желанию можно запустить ПЛАСТМАССОВЫХ рыбок. Рыбки то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Попросите ребенка приглядеться к «плавающим» рыбкам. Они же шевелят хвостиками! Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей ни взрослых.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО ГОДА

#### Упражнение «Зеркало»

Цели: развитие отраженного восприятия; обогащение сенсорного опыта.

Материалы: Воздушно-пузырьковая колонна

Ход упражнения:

Педагог подносит ребенка к зеркалу, привлекает внимание малыша к своему отражению, используя речь, мимику. Он анализирует, как ребенок рассматривает лицо человека. Затем взрослый привлекает внимание малыша к его собственному отражению: ставит его ручки на зеркало, стучит

его пальчиком о зеркало, шевелит его ножками.

Важно, чтобы ребенок некоторое время понаблюдал за своим отражением.

### **Упражнение «Пузырьки»**

Цели: развитие кинестетического анализатора; обогащение сенсорного опыта.

Материалы: Воздушно-пузырьковая колонна

Ход упражнения:

Педагог и ребенок располагаются возле трубки с пузырьками и рыбками. Взрослый привлекает внимание малыша к трубке.

Обратив внимание на рыбок, педагог помогает малышу «поймать» рыбку пальчиком. Исследуя поверхность трубки, ребенок проводит пальчиком то вверх, то вниз.

### **Упражнение «Воздушно-пузырьковая колонна»**

Цели: развитие зрительного сосредоточения, умения удерживать в поле зрения неподвижный предмет.

Материалы: Воздушно-пузырьковая колонна

Ход упражнения

Малыш сидит на руках у педагога. Педагог подносит его к колонне. Колонна работает в режиме подсветки без пузырьков. Педагог привлекает внимание ребенка к колонне, приближая его к ней на расстояние 20-30 см и удаляя на расстояние вытянутой руки; убеждается, что ребенок кратковременно зафиксировал взгляд. Затем педагог с ребенком отходит направо, налево.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

### **Упражнение «Рыбки»**

Цель: развитие зрительно-моторной координации.

Материалы: Воздушно-пузырьковая колонна

Ход упражнения

Педагог обращает внимание ребенка на воздушно-пузырьковую колонну и движущуюся в ней рыбку. Ребенок следит за рыбкой взглядом.

Затем педагог предлагает малышу поймать рыбку пальчиком. Малыш следит за движущейся рыбкой с помощью пальца.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ**

## ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО СЕМИ ЛЕТ

### Упражнение «Поймай взглядом»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки).

Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

### Упражнение «Посчитаем пузырьки»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к де-

тям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем».

Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

### Упражнение «Поймай пальчиком»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймем рыбку». Каждый ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок).

Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

### Упражнение «Найди такую же рыбку»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается, плавают такие же рыбки. Обращается к детям: «Давайте поймем рыбок».

Дети «ловят» одну и ту же рыбку сначала в колонне, потом в ее отражении, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

### **Упражнение «Верх — низ»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ — верх).

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки,

пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?»

Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

### **Панно с тематикой «Звездное небо». Напольные ковры «Звездное небо»**

Светооптические волокна, вплетенные в ворс темного ковролина, (мягкого прочного материала из 100 % шерсти) завораживают эффектом мерцания.

В темной комнате на полу то ли разноцветные звездочки, то ли капли росы. По мягкой, приятной на ощупь поверхности ковра, хорошо ходить, сидеть, играть на нем. Ковер используется для развития творческого воображения, побуждения к фантазированию, созданию новых тактильных ощущений. Панно или настенный ковер можно повесить на стену. Сидя на мягком пуфе или отдыхая на мате, приятно смотреть на горящие звездочки, которые привлекают внимание, а так же, волшебные планеты, созвездия или уходящий в бесконечность

«млечный путь». Прикройте глаза, помассируйте веки подушечками пальцев, глубоко вдохните и снова погружайтесь в негу успокаивающего мерцания.

Цветовые возможности ковра, так и цветовая гамма звезд позволяют оптимально вписаться в любой интерьер.

### Упражнение «Знакомство»

Цель: привлечение внимания ребенка к тактильному объекту.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание ребенка на сенсорное панно «Морское дно» и показывает ему все, что на нем находится. При этом он знакомит ребенка с качеством текстур, обитателями фона на панно. Затем взрослый дает возможность ребенку изучить панно самостоятельно.

### Упражнение «Обследование»

Цели: обучение обследованию объектов; развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики.

Ход упражнения

Педагог показывает ребенку

сенсорное панно «Морское дно». Предлагает ему «совершить путешествие» по морским просторам, объясняя, как нужно обследовать объекты на панно: сначала одним пальчиком, затем — ладонью, потом пальчиками другой руки и т.д. При обследовании объектов педагог называет их свойства.

### Упражнение «Звездное небо»

Цели: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»:

Педагог спрашивает детей, в какое время суток могут гореть звездочки.

Дети рассматривают небо, определяя цвет, форму, размер звездочек.

### Упражнение «Куда полетела звезда?»

Цель: развитие зрительно-го восприятия, плавного прослежива-ния глазами, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»:

Педагог обращает внимание детей на звезду зеленого цвета в центре панно и просит найти такую же: слева, справа, вверху, внизу.

При повторении упражнения, когда дети усвоят материал, педагог усложняет задания: а) просит найти звезду в верхнем прав-ном углу и т.д.; б) постепенно увеличивает количество звезд, кото-рое нужно найти.

### **Упражнение «Поймай звезду»**

Цель: развитие кинестетическо-го восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в про-странстве.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на сенсорное панно «Звездное небо», говорит им: «Давайте, представим себе, что

звездочка упала и нужно ее поймать. Вот она, звезда, закружилась и полетела».

Каждому ребенку дается задание определить, куда полетела звездочка. Каждый должен в указанном месте «поймать» свою воображаемую звезду, делая хватательные движения, ловя ее и т.д.

Когда каждый ребенок поймает воображаемую звезду, педагог обращает внимание всех на то, что, к примеру, у Маши звездочка колючая, у Игоря — мягкая и т.п. Дети должны изобразить ощу-щения от названной звез-ды.

При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество своей звезды, а педагог постепенно услож-няет задание: просит каждого ребенка «поймать» не одну, а не-сколько звездочек.

### **Упражнение «А у тебя какая звезда?»**

Цели: развитие кинестетическо-го восприятия, воображения, памяти, мышления, ориенти-ровки в структуре собственного тела.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любясь панелью «Звездного неба». Педагог предлагает им представить звездопад и говорит: «Звезды посыпались с неба и падают на нас. Толе колючая звезда упала на животик, Наташе на плечико» и т.п. Названный ребенок, представляя, как колючая звезда колет его животик, должен изобразить это.

К каждому ребенку во время упражнения «прилетает» по одной звезде.

При повторении упражнения дети должны сами называть воспринимаемое качество прилетевшей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит каждого ребенка изобразить телесный контакт не с одной, а с несколькими звездочками.

### Упражнение «Мы звезды»

Цель: развитие кинестетического анализатора, самовосприятия, эмоционального мира детей.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на Ковер «Звездное небо», говоря: «Какое оно загадочно красивое! Какие интересные

звезды живут на небе».

Затем педагог предлагает детям самим стать звездочками: «Катя, ты будешь маленькой, пушистой, веселой звездочкой. Вася, ты будешь большой, шершавой, злой звездой...» и т.п.

Звучат определенные музыкальные отрывки, под которые каждая «звезда» изображает себя.

При повторении упражнения дети сами выбирают, какой будет звезда, которую каждый из них собирает изображать.

# Релаксация

Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной и с помощью регулярной тренировки определенных упражнений от него можно избавиться. Релаксация - это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем.

Основы тренинга релаксации еще в 1929 году описал в своей книге "Прогрессирующая релаксация" Эдмунд Джекобсон. Он, опираясь на результаты экспериментов, доказал, что эмоциональные реакции выплескиваются в тело в виде мышечного напряжения. Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Эта реакция обусловлена наличием, так называемых, кортико-мышечных связей. Избыточное напряжение коры головного мозга приводит к немедленной реакции возбуждения мышц. Есть и обратная связь - расслабленные мышцы формируют условия для торможения деятельности клеток коры головного мозга.

Предлагаемая вашему вниманию модификация данного метода добивается состояния расслабления через напряжение, используя переутомление (создаваемое за счет быстрого и интенсивного статического мышечного напряжения) и последующее естественное физиологическое расслабление мышц. Данную методику, по крайней мере для начала, рекомендуется всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. По мнению ее автора, насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условиях физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наши душа и тело - единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в



таком состоянии, пытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц.

Тренаж следует проводить в положении лежа; желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили. Имеются в виду активные действия - супруги, детей, соседей и т. д., которые зашли что-то спросить и после этого сразу уйдут, продолжайте себе заниматься. Звуки, которые не несут информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимо трамваев и т. п.), как правило, не причиняют беспокойства. В том случае, если они беспокоят вас, достаточно в начале каждого упражнения сказать себе: "Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне" (фраза формулируется в индивидуальном порядке, по своему вкусу). "Лежачее место" для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было

свободно положить руки рядом с телом. При наличии проблем с позвоночником подкладывайте под голову, а в случае необходимости - и под поясницу, подушечку. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на вас. Не должны неметь руки или ноги. Одежда - свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: вам не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следовало бы накрыться легким покрывалом. Перед началом каждого упражнения расположитесь поудобнее в позиции лежа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Лежите спокойно и медленно закрывайте глаза. Чем медленнее вы будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

Указывая на то, что заниматься следует по одному часу в день, автор не призывает вас завести будильник. Как раз этого и не надо делать. Все должно происходить без насилия над собой, естественно, так чтобы вам было приятно.

Уже слышим, как многие возражают нам, мол, тренаж не может быть для них приятным хотя бы потому, что не каждый день они бывают в состоянии выкроить свободный часок. Но было бы желание, а время найдется (нужно просто немного упорядочить свой ежедневный график), главное же - нигде не написано, что метод Джекобсона единственно возможный. Между тем он помогает в тех случаях, когда никак не удается достичь релаксации; индивиду не под силу в одиночку совладать с напряжением и расслаблением мышц. Согласно специальному определению самого создателя метода, он подходит людям, мышцы которых напряжены в такой степени, когда ничто иное не в состоянии ликвидировать их перенапряжение.

Перед разучиванием какой-либо релаксации следовало бы, конечно, "прочувствовать" разницу между мышечным напряжением и расслаблением.

## **Релаксация мышц рук**

### **Упражнение 1.**

Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в за-

пястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

### **Упражнение 2.**

На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

### **Упражнение 3.**

Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она рас-

слаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

#### Упражнение 4.

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

#### Упражнение 5.

Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

#### Упражнение 6.

Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

#### Упражнение 7.

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь. В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

#### Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступить к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

#### Упражнение 1.

Согните ногу в колене - напря-

жены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

### **Упражнение 2.**

А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

### **Упражнение 3.**

Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

### **Упражнение 4.**

Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

### **Упражнение 5.**

Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

### **Упражнение 6.**

Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя

занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

## **Релаксация мышц туловища**

### **Упражнение 1.**

Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

### **Упражнение 2.**

Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

### **Упражнение 3.**

Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научи-

тесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавиться этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

#### **Упражнение 4.**

Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч.

Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упреждение на релаксацию плеч можно делать в один

прием, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

### **Релаксация мышц глаз**

#### **Упражнение 1.**

Напряжение в области лба - достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

#### **Упражнение 2.**

Напряжение мышц век - сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

#### **Упражнение 3.**

Напряжение глазодвигательных мышц - при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

#### **Упражнение 4.**

Напряжение глазодвигательных мышц - овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и

следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

## **Релаксация лицевых мышц**

### **Упражнение 1.**

Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

### **Упражнение 2.**

Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

### **Упражнение 3.**

Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

### **Упражнение 4.**

Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

### **Упражнение 5.**

Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

## **Релаксация умственной деятельности**

Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите то же мышечное напряжение, которое испытали бы при выполнении этого задания "наяву". Расслабьтесь на пятьдесят минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа. Цель - выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться с любыми движущимися предметами; можно вообразить, будто идет поезд, пролетает самолет или птица, катится мяч и т. п. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при "наблюдении" за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением какой-либо книги. Такой подход ведет к

"вычищению мыслей" - уже во время или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли как бы улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу.

Для умственного успокоения Джекобсон рекомендует представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей.

#### Тренинг релаксации

Все упражнения делаются по единому принципу: Вы считаете про себя или вслух - "раз-два-три-четыре", при этом постепенно напрягая соответствующие мышцы. На счёт "четыре" мышцы максимально напряжены.

На следующие четыре счёта ("раз-два-три-четыре") вы удерживаете максимальное напряжение в мышцах и стараетесь напрячь их ещё сильнее. Можно использовать воображение.

Например, если вы сжимаете кулак, на этой стадии вы представляете, что вам нужно раздавить шарик. На счёт четыре вы резко прекращаете напряжение,

например, "бросив" руку.

На следующей стадии вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, возможно, чувствуете покалывание, дрожь, биение крови. При этом также считаете "раз-два-три-четыре".

Последняя стадия - на счёт "раз-два-три-четыре" вы представляете образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть манная каша, тёплый мёд, варёные макароны, всё что придёт вам в голову.

Считая, не фиксируйте внимание на счёте. Считайте в своём ритме, не спеша, как вам удобно. Третья и четвёртая стадия могут быть объединены при недостатке времени.

Последовательность работы с мышцами такова. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. "левое плечо - правое плечо", "левое предплечье - правое предплечье".

1) Начнём с мышц рук и плечевого пояса.

1) напряжение достигается максимальным поднятием плеча.

2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс, как культурист).

3) Теперь задействуем мышцы предплечья. Предплечьем называется часть руки, расположенная между лучезапястным и локтевым суставами. Чтобы качественно напрячь мышцы предплечий согните руку в лучезапястном суставе, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

4) То же самое - к тыльной стороне предплечья

II) Мышцы ног

1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак

2) носок ноги тянется максимально вверх

3) носок ноги тянется вперёд

III) Дыхание

На первые "раз-два-три-четыре" - вдох

На вторые "раз-два-три-четыре" - пауза

На третий счёт "раз-два-три-четыре" - выдох

На четвёртые "раз-два-три-четыре" - пауза

IV) Шея - дополнительно, в случае трудностей с расслаблением мышц шеи.

1) голова откинута назад

2) голова наклонена вперёд

V) Лицо

1) максимально поднимаете брови ("удивление")

2) максимально поднимаете крылья носа ("отвращение")

3) максимальное растяжение губ ("улыбка")

4) сжатие челюстей

5) зажмуривание

После этого делаете упражнения для лица 2,3,4,5 одновременно.

В конце можно также сделать все перечисленные упражнения "волной" - постепенно напрягай все группы мышц.

Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц - повторите упражнения для этой группы.

Упражнения можно делать перед сном, или в ситуации, когда необходимо снять психоэмоциональное напряжение. После длительного применения данного комплекса для достижения расслабления бывает достаточно напряжение одной группы мышц - например кулаков.



# Аутотренинг

Аутотренинг - это специальное самовнушение.

Существует такое явление, как гипноз. С помощью гипноза можно внушить человеку всё, что угодно. Так, на одном из сеансов гипнотизёр ввёл в состояние гипнотического сна молодого человека и дал ему в руки большую луковицу. Затем сказал, что это вкусное яблоко и предложил молодому человеку попробовать его. Тот начал есть и делал это с большим удовольствием, пока не съел луковицу до конца.

Конечно, не все люди легко внушаемые, но абсолютно невнушаемых не бывает. Для того, чтобы добиться эффекта, нужно лишь использовать специальные приёмы. Аутотренинг несколько уступает по силе воздействия гипнозу. Однако и с помощью аутотренинга можно внушить себе очень многое. С помощью аутотренинга лечатся даже некоторые болезни. АУТОТРЕНИНГ - ПРИНЦИПЫ ДЕЙСТВИЯ.

Как аутотренинг действует?! Лечебное свойство слова на первых порах кажется необычным. Другое дело лекарство. Оно материально и осязаемо. Но и слово может обладать такой материальной силой. Ведь оно вызывает те же рефлекторные реакции, что и другие раздражители внешнего мира. Слово, в силу заложенного в нём смысла, глубоко влияет на психику человека, воздействуя через неё на весь организм. Аутотренинг помогает значительно усилить действие слова! Аутотренинг - правильное использование.

Аутотренинг будет эффективнее, если мы учтём ряд обстоятельств. Всегда ли слово обращённое к себе или к другому действует глубоко, в полную силу? Нет не всегда. Иногда оно отлетает как от стенки горох. Для того, чтобы слово действовало с максимальной эффективностью, необходимо, чтобы мозг человека получал как можно меньше посторонних импульсов из внешней и внутренней среды. В этом случае, мозг сможет полностью сосредоточиться на том, что слышит человек.

Итак, воздействие слова (ауто-тренинга) возрастает когда.

- Человек во время аутотренинга заинтересован в услышанном и сказанное для него желанно.

- Слова не встречают критики, сопротивления.

- Человек во время аутотренинга чуть взволнован, но не раздражён.

- Человек во время аутотренинга немного физически утомлён.

- Мышцы максимально расслаблены и потому не посылают сигналов в мозг.

- Снижен поток звуков и других сигналов из окружающей среды. Отсюда следуют рекомендации, как аутотренинг правильно проводить.

Если мы всерьёз решили овладеть аутотренингом, то естественно, что словесные формулы будут вызывать у нас интерес. Также нам необходимо искренне поверить, что аутотренинг действенен. Действенность аутотренинга проверена практикой. Если Вы сильно раздражены или возбуждены, то постарайтесь заранее успокоиться. Лёгкое физическое утомление также усилит эффект. Важно, чтобы не было шума, для чего можно даже заткнуть уши спе-

циальными приспособлениями.

Теперь самое главное о подготовке к аутотренингу.

Импульсы от напряжённых мышц очень сильно мешают мозгу концентрироваться на произносимых словах. Поэтому, чтобы добиться максимального эффекта от аутотренинга, необходимо научиться полностью расслаблять тело. Очень важно научиться ощущать момент наивысшего расслабления мышц. Попробуйте напрячь вытянутую руку. Держите её в сильном напряжении до появления дрожания в руке. Затем пусть рука упадёт расслабленная, как плеть. Вот теперь Вы можете уловить момент максимального расслабления мышц руки. Попробуйте максимально напрягать, а затем расслаблять мышцы ног, спины и т.д. К аутотренингу желательно переходить после того, как Вы научитесь максимально расслаблять.

Для начала аутотренинга ложитесь на спину. Поверхность должна быть достаточно мягкой, но не слишком прогибающейся. Подойдёт обычный диван или кровать с плотным матрасом. Ноги слегка согнуты,

но совершенно расслаблены. Под коленки можно подложить валик из чего-нибудь мягкого. Руки также чуть согнуты и расслаблены. Глаза закрыты. Во время аутотренинга содержание произносимого текста делится на 2 части.

1. Первая часть аутотренинга - для расслабления организма.

2. Вторая - состоит из тех слов, которыми Вы хотите зарядиться - это так называемая "Формула цель".

В зависимости от того, с какой целью Вы проводите аутотренинг, Вы и подбираете соответствующие слова. Проговаривать их лучше про себя. Естественно, что словесные формулы необходимо выучить наизусть, чтобы во время аутотренинга не отвлекаться на припоминание.

Итак, например, Вы сильно перенервничали и хотите быстро и очень эффективно снять эмоциональное напряжение. Вот текст аутотренинга на такой случай.

1. Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Всё тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

2. Расслаблены мышцы правой

руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжёлые. Приятное тепло проходит по рукам. Я спокоен.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Я спокоен.

4. Всё тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи. Расслаблены мышцы живота. Голова лежит свободно и спокойно.

5. Всё тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринуждённо. Мне приятно. Я отдыхаю.

6. Я отдохнул. Чувствую себя освежённым. Чувствую лёгкость во всём теле. Чувствую бодрость во всём теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!

После аутотренинга надо быстро и энергично подняться. Сделать резкий и глубокий вдох. Итак. Аутотренинг всегда начи-

наем с расслабления организма. После того, как мы хорошо расслабились - можем начать «заряжаться» теми мыслями, которые должны стать нашей сутью.

Аутотренинг для омоложения.

В случае аутотренинга для омоложения и продления жизни можем воспользоваться примерно такой словесной формулой.

С каждым днём я становлюсь всё моложе. Клетки моего организма всё быстрее обновляются и омолаживаются. Мои органы работают всё сильнее и мощнее. Мозг становится всё моложе, сердце - всё моложе и сильнее, сосуды становятся всё крепче и прочнее, иммунная система с каждым днём усиливает своё действие, омолаживающие гормоны и ферменты вырабатываются всё в большем количестве. Я чувствую, что с каждым днём становлюсь здоровее и моложе, С каждым днём я становлюсь моложе! Аутотренинг для изменения характера.

Если Вам необходимо внести изменения в собственный характер, то постарайтесь очень точно сформулировать, что Вы хотите изменить. Допустим, Вы считаете, что слишком эмоционально реагируете на различные

неприятности и хотите избавиться от чрезмерной раздражительности. Затем составьте соответствующую словесную формулу-цель. Например, она может быть такой.

Я спокоен. Что бы ни происходило, я спокоен, я всегда абсолютно спокоен. Мой разум сильнее эмоций. Я всегда принимаю логически осмысленные решения. Я управляю собой и своей жизнью с помощью Интеллекта, я способен решить все проблемы. Мне, в этом мире, никто ничего не должен. Я готов, как свою судьбу, принять всё, что я изменить не в силах, но я решительно буду действовать и изменю всё, что мне по силам изменить! Я всегда абсолютно спокоен и рационален! (Прочитайте также раздел Счастье и используйте полученную там информацию для составления словесных формул.)

Если у Вас имеется какое-либо заболевание, то попробуйте также справиться с ним с помощью аутотренинга. С учётом того, каких изменений Вы хотите добиться - составляйте словесную формулу. Например, у Вас плохое зрение. В Вашей формуле для аутотренинга должны быть,

примерно, такие фразы. "Мои глаза видят всё лучше, глазные мышцы всё сильнее, а глаза всё моложе и т.п. Важные замечания по аутотренингу.

Здесь даны, конечно, примерные варианты текстов для ауто-тренинга. Вы можете заменить их. Главное, чтобы осталась сущность. Текст можно записать на магнитофон и прослушивать его с магнитофона. Во время аутотренинга слова проговариваются не спеша. Можно повторить текст несколько раз. Продолжительность аутотренинга подберите по самочувствию. От 5 до 60 минут. По возможности, совершайте аутотренинговые погружения ежедневно.

Аутотренинг способен помочь Вам решиться на то, на что Вы решиться никак не можете. Мало того, при правильном и постоянном применении ауто-тренинга можно существенно изменить свой характер!

Немецкий психотерапевт Линдеман решил доказать, что человек с хорошо тренированной психикой может выстоять в казалось бы безнадежной ситуации. Линдеман поставил себе цель одолеть Атлантический океан в маленькой надувной

лодке. Такая лодка рассчитана на несколько часов пребывания в воде и призвана помочь продержаться терпящим бедствие морякам до тех пор, пока не подоспеет подмога. Конечно шансов переплыть Атлантику на такой скорлупке практически нет. Но Линдеман был высококлассным яхтсменом, физически очень крепким человеком. А главное, он прошёл специально разработанный им курс психологической подготовки. Что-то вроде аутотренинга.

"Я начал - писал Линдеман - с формулы, которую считал главной, - "Я справлюсь". Эта мысль должна запасть в самые глубины подсознания. Поэтому каждый день, совершая аутогенные погружения перед сном я повторял свою формулу: "Я справлюсь". На этой же мысли я концентрировал себя просыпаясь. Природа формул аутотренинга такова, что их следует повторять не только при погружении, но и во время любых механических действий (например, при ходьбе, беге, еде и т.п.). Формула цели должна стать сутью человека. Через 3 недели такой тренировки я уже ни на секунду не сомневался в

том, что справлюсь с задачей и останусь жив".

Несмотря на чудовищные трудности смельчак благополучно закончил своё "путешествие". "Хорошо усвоенная формула цели может пробиться даже через галлюцинации!" - говорит Линдеман.

Итак, если Вы хотите себя построить на что-либо с помощью аутотренинга, то можете сами составлять для себя любую формулу-цель. Она может состоять как из нескольких слов, так и из нескольких предложений. Очень важно использовать слова с положительным, а не отрицательным корнем. Например, следует говорить "быть смелее" вместо "не бояться". Ежедневно, на протяжении нескольких дней или недель совершайте аутотренинговые погружения и повторяйте составленную формулу. Как хороший актёр вживайтесь в тот образ, пропитывайтесь теми мыслями, которые произносите. Новые мысли должны стать Вашей сутью. Такие аутотренинговые погружения неизменно будут оставлять след в Вашей психике, и Вы начнёте ощущать перемены в повседневной жизни!

Не забывайте, что начинать аутотренинг необходимо с расслабления всех мышц. Для этого можно воспользоваться приведённым выше текстом, а можно составить свой. Индивидуально составленную формулу-цель необходимо повторять несколько раз.

Не обязательно сразу же использовать всё вышесказанное. Сначала можно просто лечь, закрыть глаза, расслабиться и проговорить про себя какие-то слова. Постепенно к Вам придёт опыт и Вы сможете полностью овладеть аутотренингом.

Если Вы начнёте регулярно проводить аутотренинг, пусть даже и в усечённом варианте, то через некоторое время (1-2 месяца), вдруг обнаружите, что Ваша внутренняя сущность действительно начинает меняться.

Аутотренинг - это действительно отличная вещь для влияния на своё душевное состояние и на продление жизни. Однако для того, чтобы настроить себя на здоровье и радикальное долголетие мы можем использовать различные приёмы и в повседневной жизни.

Во-первых, просто почаще вспоминать о том, что мы за-

нимаемся продлением жизни и психологическим совершенствованием. Вспоминая об этом по несколько раз в день, делать несколько глубоких вдохов и представлять, как с порцией кислорода в нас входит порция здоровья и молодости, и наше тело омолаживается.

Во-вторых, когда мы употребляем внутрь какие-либо препараты или добавки для долголетия, а также делаем упражнения или проходим процедуры - представлять, что они оказывают на нас очень мощное действие! Тем самым, мы действительно усилим эффект от них (вспомним про эффект «плацебо»).

В-третьих, постарайтесь как можно больше смеяться. Специалисты дают ряд советов: «смотрите больше комедий; старайтесь держать в памяти хотя бы один смешной эпизод, припоминайте его во всех деталях; ведите "юмористический дневник", записывайте в него то, что особенно развеселило Вас; не выбрасывайте предметы, показавшиеся вам смешными; коллекционируйте их и т.п." Смех - великая штука и не даром

на Западе сейчас набирают популярность «клубы смеха».

Итак. Аутотренинг - это более длинная и "качественная" жизнь!

# Релаксация и игра. Мягкая среда

**В сенсорной комнате любого вида, конечно же, не обойтись без оборудования «мягкой среды».**

**К Мягкой среде относятся такие изделия как:**

- **Бескаркасная мебель:**

Пуфы-груши с гранулами для релаксации и снятия напряжения, сюжетные и детские пуфы с гранулами, диваны для релаксации и отдыха, «Островки» и Кресла-подушки.

- **Набивные и мягкие модули**

- **Маты напольные и настенные**

- **Сухие бассейны**

с шариками и с подсветкой (как дополнительный элемент)

- **Тактильные изделия:**

дорожки, ячейки, панели, «Сухой душ»,

## Сухие бассейны

Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка – нормализует деятельность центральной

нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, способствует нормализации массы тела, оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психо-эмоциональный фон.

### Эффекты создаваемые сухим бассейном:

- Массажный эффект;
- Эффект ускользящей, податливой опоры;
- Эффект погружения;
- Сенсорный эффект;
- Расслабляющий эффект;
- Тренирующий эффект.

Лечебная гимнастика в сухом бассейне позволяет тренировать:

- мышцы туловища и конечностей;
- обрабатывать методику безопасного падения;
- тренировать функцию равновесия, выполнять упражнения на сопротивление в вязкой среде бассейна;
- выполнять упражнения на расслабление.



Занятия в сухом бассейне показаны всем без ограничения возраста.

### **Показания:**

Занятия в сухом бассейне показаны для детей с ДЦП, нарушениями осанки, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, при сколиозах позвоночника, при остеохондрозах, при заболеваниях нервной системы, в восстановительном периоде после травм, вегетососудистой дистонии, гипотонии, при неврозах у детей.

### **Противопоказания:**

- заболевания кожи, гнойничковые и грибковые;
- повышенная температура тела (больше 37,5°C)
- острый период заболевания;
- повышенное артериальное давление больше 140/ 90

### **Перечень основных упражнений используемых в сухом бассейне:**

1. Обще развивающие и специальные.
2. Дыхательные упражнения.
3. Массажные движения.
4. Упражнения в сопротивле-

нии.

5. Упражнения в равновесии.
6. Упражнения с применением разнообразных дополнительных предметов ( валики, ручные мячи, мячи большого диаметра, утяжелители, чудолестница и др.)
7. Упражнения в лечебных костюмах «Адели» и «Гравистат».
8. Прикладные (ползание, ручные захваты, метание мячей).

Исходные положения, применяемые в сухом бассейне: лежа на животе, спине, на боку, сидя, сидя ноги скрестив по-турецки, сидя и лежа ноги свешиваются с бортиков бассейна, стоя на четвереньках, стоя на коленях. При проведении лечебной гимнастики используются индивидуальный и малогрупповой метод занятий в сухом бассейне. ЛГ проводится по I, II и III режиму.

Методика применения сухого бассейна для детей грудного возраста с перинатальной патологией.

Дети грудного возраста помещаются на пеленку, простынь в сухом бассейне или на прозрачную тонкую пленку, занятия проводятся индивидуальным

методом с участием родителей, продолжительность занятия 10-15 минут. Применяют пассивные, пассивно-активные и рефлекторные упражнения. В процессе занятия медленно и осторожно перемещают ребенка по поверхности бассейна.

### **Перечь упражнений:**

- 1) Перекаты через правое и левое плечо со спины на живот.
  - 2) Присаживание.
  - 3) Прокатывание на спине, на животе.
  - 4) Повороты на 180 и 360° на пеленке (вращение по часовой и против часовой стрелки).
  - 5) Ползание на животе, на спине
  - 6) Заваливание мячами и освоение из них.
  - 7) Захват и перемещение шаров руками.
- Каждое упражнение повторять 3-4 раза.

Использование сухого бассейна для занятий ЛГ с детьми ДЦП (I режим) в лечебных костюмах.

Исходное положение лежа (темп медленный). Упражнения пассивные, пассивно-активные (упражнения с помощью). Возможно использование

рефлекторных упражнений, упражнений на расслабление. Упражнения с использованием цветовой гаммы мячей (развитие зрительного анализатора). В процессе занятия озвучивают все движения и создают положительный эмоциональный фон.

Использование сухого бассейна для занятий ЛГ с детьми ДЦП (II и III режим) в лечебных костюмах.

### **Комплекс лечебной гимнастики.**

1. Расслабление, исходное положение лежа на спине.
2. Массажные движения на спине самостоятельно и с помощью взрослого (на спине, на животе, на боку)
3. Ползание на спине, на животе.
4. Перекаты со спины на живот.
5. Дыхательное упражнение. Взять мяч заданного цвета поднять вверх, вдох, посмотреть на мяч и уронить мяч и руку вниз, выдох.
6. Исходное положение, сидя, по-турецки, раскачивания из стороны, в сторону сохраняя правильную осанку.

7. Отталкивание мячей ногами в центр бассейна в исходном положении сидя.

8. Исходное положение на четвереньках, подгребание мячей руками под себя.

9. Исходное положение на спине, покачивания на спине в позе «эмбриона».

10. Исходное положение сидя, взять мяч заданного цвета положить на ладонь, подуть на него, бросить в бассейн, назвать цвет)

## Игры в сухом бассейне

Предлагаемые вашему вниманию игры и упражнения используются для снятия психоэмоционального напряжения в течение дня. Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз. Эти игры и упражнения полезны как детям с нормальным психофизическим развитием, так и детям, имеющим нарушения в сенсорном развитии.

Все занятия в «сухом бассейне» проводятся под непосредственным наблюдением и руководством взрослого (воспитателя, инструктора по физической культуре, учителя-логопеда и

других специалистов).

## Игры и упражнения в «сухом бассейне»

### Часики

Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук.

Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.

### Полощем белье

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

### Разноцветные круги

Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги,

то же повторяет левой рукой.

### **Солнышко**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно).

### **Шаловливые ножки**

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей. Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

### **Хитрый котенок**

Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности. Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

### **Золотая рыбка**

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант

— на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками — как-будто плывет.

### **Дельфин**

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

### **Разведчик**

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадется по бассейну на четвереньках, «плывет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

### **Воронки**

Цели: массаж и развитие координации верхних конечностей. И.П. – дети стоят на коленях вокруг бассейна.

- опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же действия повторяются левой рукой.

- опускаются обе руки в бассейн и одновременно делают враща-

тельные движения:

А) встречные, б) расходящиеся, в) в правую сторону, г) в левую сторону.

## НЫРЯЕМ

Цель: массаж шейных мышц.  
И.П. – ноги на полу перед бассейном, руки в упоре  
-достаем головой дно бассейна

## ПЕРЕКАТЫ

Цель: массаж и коррекция работы позвоночника.  
И.П.- ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты:  
- ребенок скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.

## НЕ ЗАМОЧИ РУКИ

Цель: развитие динамической и статической координации.  
И.П.:обычная стойка в бассейне:  
- разное положение рук: а) на голове, б) за головой, в) за спиной, г) согнуты в локтевых суставах и обхвачены ладошками,  
- ребенок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

## НАЙДИ И ДОСТАНЬ СО ДНА БАССЕЙНА

Цель: развитие тактильных ориентировки, ощущений мелкой моторики.

Прячем на дне бассейна один или нескольких предметов, и просить ребенка найти их.

## КТО БОЛЬШЕ

Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук.

Дается задание:

1. набрать и удержать в руках как можно больше шариков.
- 2.Собрать только шарики определенного цвета.

## ЛОВКИЕ НОГИ

Цель: развитие координации, укрепить мышцы ног.

- 1.Ребенок сидит на бортике бассейна и старается ногами поднять шарики.
- 2.Поднять только шарики указанного цвета или определенное количество шариков.

## ВКЛЮЧИТЬ МОТОРЫ!

Цель: укрепить мышцы ног, подвижность суставов

- 1.Лежа в бассейне на груди, активная работа ног
- 2.Лежа в бассейне на спине, ак-

тивная работа ног

## БОЧОНОК

Цель: развитие координации, мышц спины, живота, ног.

Перекаты «бочонком» к одному бортику бассейна, к другому.

## ЭСКАВАТОР

Цель: укрепить мышцы живота, ног, подвижность суставов.

И.П.: Лежа в бассейне на спине ноги вытянуты.

- 1.- Ногами зачерпываем шарики, подтягивая колени к груди.
- 2.- Ноги выпрямляются, шарики высыпаются.

## САЛЮТ

Цель: укрепить мышцы живота, ног.

И.П.: Лежа на спине, ноги вытянуты.

- 1.- Ноги врозь, захватить шарики, соединить ноги и подбросить ногами вверх.

## ЛЯГУШКА И ЖУЧОК

Цель: развитие координации, укрепление мышц спины, рук, ног.

Лежа на груди пловем способом «брасс»

Лежа на спине «жучок барахта-

ется». У меня хорошее настроение.

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Цель этого упражнения — чередование напряжения с расслаблением, регуляция дыхания, снижение психоэмоционального напряжения.

Ребенок лежит в бассейне на спине. Взрослый говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10—15 с). А теперь расслабься, отдохни — твоё тело стало легким, как перышко.»

## РЕЛАКСАЦИЯ

Взрослый произносит релаксационный текст: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я легкий, как шарик. Я добрый и приветливый. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!»

## Подсветка для сухого бассейна

В сухом бассейне с прозрачными шариками будет отличным дополнением свержаркая, безопасная подсветка на пульте управления. Пульт управления подсветкой позволяет менять цвета и оттенки, смешивая их. Выбирать режим светоэффектов от плавного до Jump-режима. Гибкая конструкция подсветки позволяет закрепить ее по всему периметру бассейна, а защитный силиконовый слой не доставит неудобств шалунам при резвой детской игре.

## Пуф-груша и мягкие пуфы различных форм и размеров для релаксации

На таких пуфах, диванах хорошо расслабляться, отдыхать. Пуф-груша, «островок» или релаксационный диван способствуют расслаблению мышц тела после трудного дня или активной зарядки. За счет наполнения из крошечных, упругих гранул, такие изделия легко принимают форму тела чело-

века, при смене позы, можно ощутить легкое щекотание, как своеобразный легкий массажик. Перед отдыхом рекомендуется включить релаксационную музыку, распылить ароматические масла, выключить или приглушить свет... Лягте на островок, диван или присядьте на пуф-грушу, накройтесь мягким и уютным пледом, прикройте глаза... Отбросьте все негативные мысли, мысленно перенеситесь в весенний лес, на тропический остров или может быть на деревенский летний луг. Вдыхайте ароматы эфирных масел и медленно погружайтесь в сон... Приятного отдыха...

Рекомендации: хотим обратить Ваше внимание, что абсолютно все нижеизложенные упражнения (а также многие др.) лучше выполнять на бескаркасной мебели (кресла, пуфы, маты), т.к. это само собой уже предполагает удобное расположение тела и его произвольное расслабление, а в совокупности с упражнениями, вы ощутите результат незамедлительно! Выполнять упражнения лучше

там, где никто и ничто не будет Вас отвлекать. А параллельное прослушивание релаксирующей музыки, позволит сконцентрироваться на ощущениях и мыслях. Старайтесь выполнять данные упражнения как можно чаще, тогда Вы забудете, что такое усталость, плохое настроение и головная боль. В каждом из нас есть неиссякаемый резерв сил и энергии.

### **Упражнение «Муха»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **Упражнение «Лимон»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущение-

ния. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### **Упражнение «Разгладим море»**



Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле (часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной - давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

### Упражнение «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем

## Маты напольные и настенные

Как правило, напольные маты, помимо красочного украшения напольного покрытия в сенсорной комнате, служат как мягкий тактильный настил для отдыха и проведения физкультурно-лечебных занятий. Занятия для взрослых выбираются в зависимости от возрастной категории подопечных, рода заболевания и цели лечения. Лечебную физкультуру подбирает специалист, который непосредственно будет проводить занятия с подопечными. Для детишек до 8 лет прекрасно подойдут игровые занятия. Включаем диск для релаксации с шумом прибора или «Весенний лес», проветриваем помещение, начинаем медленно и глубоко дышать. Далее, с выражением читаем нижеприведенные стихотворения, под которые, детки с удовольствием выполняют упражнения.

### Аист

— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
— Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,

Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

\*\*\*

### **Кузнечики**

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп! Сели.  
Травушку покушали.  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко!

\*\*\*

### **Бабочка**

Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел,  
Шевельнулся, потянулся, (Руки  
вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (По-  
кружиться)

\*\*\*

### **Лягушка**

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!

\*\*\*

### **Ветер**

Ветер дует нам в лицо (имити-  
ровать дуновение ветра),  
Закачалось деревцо (качаем  
туловище).

Ветер тише, тише, тише (при-  
сесть).

Деревцо все выше, выше  
(встать, руки вверх).

\*\*\*

Ветер травушку качает  
Ветер травушку качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
И танцуйте на лужайке.

\*\*\*

Зайка серенький  
Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит (массируем  
ушки).

Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки согреть.  
Вот так, вот так  
Надо лапочки согреть (растира-  
ем ладошки).

Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Вот так, вот так  
Надо зайке поскакать (прыга-  
ем).

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал!

\*\*\*

Шел король по лесу  
Шел король по лесу  
Нашел себе принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем.  
И ножками подпрыгаем.  
И ручками похлопаем.  
И ножками потопаем.

\*\*\*

### Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте)

Поглядеть, который час. (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири».)

Вдруг раздался страшный звон, (хлопки перед собой)

Убежали мышки вон (бег на месте).

\*\*\*

### Тима шел

Тима шел, шел, шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два – грибок, (Наклоны вперед.)  
Вот и полон кузовок.

\*\*\*

### Утром гномы в лес пошли

(шаг на месте)

По дороге гриб нашли (наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)

А за ним-то раз, два, три (наклоны туловища из стороны в сторону)

Показались ещё три! (руки вперед, затем в сторону)

И пока грибы срывали, (наклоны вперед, руки к полу)

Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)

Побежали, заспешили (бег на месте)

И грибы все уронили! (присесть)

\*\*\*

### Вот окошко распахнулось

(руки в стороны)

Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)

Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)

Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)

Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)

Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)

Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)

И уселась на карниз.

\*\*\*

Загудел паровоз

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.

\*\*\*

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире?

(Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять

(Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в

ладоши.)

Спортивные маты – отличное оборудование для занятий спортом, которое не только позволяет уберечь ребенка от травм при падении, но и подходит для выполнения различных гимнастических упражнений. Гимнастика на матах доставляет ребенку радость от собственной активности, положительно влияет на здоровье и развитие детского организма. Комплекс упражнений на матах поможет малышу стать гибким, ловким и уверенным в себе.

Гимнастический мат – важный элемент, предназначенный для безопасности ребенка во время спортивных занятий. Он незаменим, когда малыш начинает осваивать детский спортивный комплекс. Помимо обеспечения безопасности, спортивные маты подходят для гимнастики.

Разработаны специальные гимнастические упражнения на матах, которые называют произвольными. Их легко выполнять, они абсолютно безопасны даже для совсем маленьких детей.

А пользу для взрослых и детей при выполнении упражнений на матах сложно переоценить. Маты способствуют укреплению здоровья, положительно влияют на работу вестибулярного аппарата. Упражнения на матах направлены на тренировку мышц, развитие координации движений, ловкости, уверенности. Гимнастика на матах улучшает гибкость позвоночника, повышает силу мускулов.

На уроках физкультуры гимнастические упражнения на матах входят в обязательную программу. Перед выполнением кувырков, перекатов, сальто учитель физкультуры обращает внимание детей на группировку. Хотя она и не представляет собой самостоятельного упражнения, но именно с нее следует начинать все упражнения на матах.

Вот комплекс упражнений на матах, который включает в себя самые распространенные и несложные для выполнения упражнения:

Кувырок вперед. Для того чтобы выполнить кувырок вперед, необходимо сесть на корточки, поставив руки на ширине

впереди ступней. Далее тяжесть тела переносится на руки. При сгибании рук нужно наклонить голову вниз к груди и выполнить кувырок.

Кувырок назад. Сгруппируйтесь, приняв упор. Затем, слегка подавшись назад, немного присядьте на мат, и, не изменяя позы группировки, перекатитесь назад, выгибая при этом позвоночник.

Стойка на лопатках. Стойку на лопатках необходимо выполнять следующим образом: лягте на спину и упритесь ладонями в поясницу, при этом локти должны находиться на мате параллельно друг другу. Плавно поднимайте вверх согнутые ноги до положения стойки.

**"Мостик"** – классическое упражнение. Его выполняют из положения лежа на спине. Согнутые ноги держите на ширине плеч, руки изогните ладонями назад, а затем сделайте стойку. Наклоны вперед. Сидя на мате, заведите руки за спину и упритесь ими в пол. Ноги вместе. Выполняйте наклоны корпуса вперед.

**"Велосипед"**. Нужно лечь на

спину, вытянув руки вдоль тела и опираясь ладонями о пол.

Поднимите ноги вверх и выполняйте движения, как при езде на велосипеде. Просто представьте, что вы крутите педали. Таким образом, ступни будут описывать небольшие круги.

Перекаты. Исходное положение: упор присев. Обхватите руками колени и начинайте выполнять перекаты в разные стороны.

Важно не отводить голову назад и поддерживать колени руками.

**"Лодочка"**. Лягте на живот, вытянув руки и ноги. Одновременно поднимайте руки и ноги над полом. Это упражнение отлично укрепляет мышцы спины.

**"Колечко"**. Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки и поочередно поднимайте и опускайте корпус.

**"Лягушка"**. Сидя на мате, согните ноги в коленях и разведите в стороны, стопы при этом должны быть соединены подошвенной частью.

Каждое гимнастическое упражнение на матах необходимо выполнять несколько раз. Вместе

с родителями малыш может осваивать все возможные трюки.

Гимнастика на матах – интересное и полезное увлечение для всей семьи.

## **Комплект мягких модулей, напольный**

### **Упражнение «Узнаем цвет»**

Цель: развитие восприятия предметов, различных по цвету.

Ход упражнения

Педагог берет две геометрические фигуры одинаковой величины, но разного цвета. Он показывает малышу, например красный кубик, поясняя, что это красный кубик. После этого взрослый дает малышу возможность самому взять кубик в руки, потрогать его, поиграть т.д.

### **Упражнение «Найди пару»**

Цели: формирование представлений о цвете, форме, величине предметов путем сличения; развитие слухового внимания.

Ход упражнения

Педагог предлагает детям набор геометрических фигур разной формы, величины, цвета. Каждому ребенку выдается образец,

к которому он должен найти пару.

При повторении упражнения педагог постепенно увеличивает количество геометрических фигур.

### Упражнение «Группировка»

Цель: формирование представлений о цвете, форме, величине предметов путем их сличения.

Ход упражнения

Детям предлагается набор геометрических фигур разной формы, величины, цвета.

Педагог предлагает детям сгруппировать одинаковые предметы: по форме, величине, цвету.

### Упражнение «Разложи по порядку»

Цели: формирование представлений о цвете, форме, величине предметов путем их сличения; развитие слухового внимания, зрительной памяти.

Ход упражнения

Педагог предъявляет детям предметы, расположенные в определенном порядке, не анализируя их. Дети должны разложить предметы в том же порядке.

При повторении упражнения

педагог постепенно увеличивает количество предметов.

### Упражнение «Построим башенку»

Цель: совершенствование умения детей упорядочивать объекты по цвету и форме, действуя самостоятельно по образцу.

Ход упражнения

Используя набор из геометрических фигур разного цвета, формы и величины, педагог предлагает детям построить красивые башенки по образцу (зеленый кубик и оранжевый треугольник и т.д.) и проанализировать детали постройки.

Взрослый раздает детям несколько предметов разной формы, и они выполняют задание по образцу самостоятельно.

При необходимости педагог оказывает детям помощь, напоминая о том, в каком порядке должны следовать предметы.

При повторении упражнения педагог постепенно увеличивает количество предметов.

### Упражнение «Не ошибись»

Цель: совершенствование уме-

ния анализировать образец, за-крепляя знания о цвете, форме, величине предметов.

**Ход упражнения**

Педагог показывает детям образец постройки, состоящий из предметов разной формы, величины, цвета. Дети рассматривают его и анализируют. Затем педагог предлагает детям составить такую же постройку, правильно соотнося цвет, размер, форму каждой детали (без предварительного анализа деталей).

После выполнения задания дети с помощью педагога анализируют свои работы. При наличии ошибок педагог стимулирует детей к самостоятельному их исправлению.

### **Упражнение «Найди»**

**Цель:** закрепление умения выделять цвет, форму, величину предметов по заданию; развитие слухового внимания и слуховой памяти.

**Ход упражнения**

Педагог дает каждому ребенку задания типа: «Возьми красный предмет и дай его мне», «Возьми треугольник и унеси его на мат» и т.д.

При повторении упражнения педагог постепенно усложняет задания, включая в них несколько инструкций: «Возьми красный маленький треугольник», «Дай Мишке зеленый квадрат» и т.д.

### **Упражнение «Какого цвета предмет?»**

**Дели:** обучение умению называть цвета предметов, выделяя заданный цвет из нескольких разноцветных объектов; формирование умения сосредотачиваться на вопросе, правильно отвечать на него.

**Ход упражнения**

Педагог сообщает детям о том, что им предстоит называть цвета предметов, которые будут им предъявлены. После этого взрослый снимает салфетку с предметов, просит детей рассмотреть их, а затем задает вопросы, например: «Какого цвета шар?», «Какого цвета треугольник?» и т.д.

Упражнение продолжается до тех пор, пока не будут названы цвета всех предметов.

В завершение упражнения педагог может предложить детям ответить на следующие вопросы: «Какие предметы красного



цвета?», «Какие предметы желтого цвета?» и т.д.

### **Упражнение «Чего не хватает»**

Цели: формирование представлений о цвете, форме, величине предметов путем их называния; развитие зрительной памяти.

Ход упражнения

Педагог демонстрирует детям несколько предметов, затем просит их закрыть глаза и убирает один предмет. Дети должны определить, какого предмета не хватает.

При повторении упражнения педагог постепенно увеличивает количество предъявляемых и «пропавших» предметов.

# Тактильные панели и развивающие изделия

Очень полезно проводить занятия с элементами, для развития тактильных ощущений, мелкой моторики, разминки пальчиков, кистей рук, восстановления кровообращения. На Тактильной, Тактильно-Акустической и Фиброоптической панелях тактильных и декоративных элементов предостаточно. Изделия такие как: сенсорная и тактильная дорожка имеют такие элементы, которые набираются поролоном, ватой, гранулами, имеют съемный чехол, в который по желанию можно засыпать песок, манную крупу, мелкие или крупные камешки и т.д. Тактильные элементы могут быть выполнены в виде фруктов, овощей, ягод, мультипликационных персонажей, что особенно нравится детям. Для взрослых тоже полезно проводить такого рода упражнения. Снимает стресс, нейтрализует агрессивно-эмоциональное состояние, уменьшает тягу к курению (подсознательно, держание и сминание тактильного предмета, заменяет «сигарету в

руке»). Очень приятно и полезно использовать тактильные элементы в виде маленьких массажных мячиков.

Таковыми мячиками, которые имеют бугристую поверхность можно делать массаж шеи, предплечий, рук, спины себе и своему приятелю .

## Тактильная панель с декоративными элементами

### Упражнение «Дощечки»

Ход упражнения

Педагог и ребенок располагаются возле тактильной панели. Взрослый берет пальчик ребенка и ощупывает им панно: сначала — одну сторону, затем — другую. При этом он комментирует свои действия.

### Упражнение «Обследование»

Цели: обучение обследованию объектов; развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание ребенка на Тактильную панель с декоративными элементами показывая ему, как нужно обследовать панель: сначала — одним пальчиком, затем — ладонью, потом — пальчиками другой руки и т.д.

При обследовании объектов педагог называет их свойства.

### Упражнение «Какой предмет?»

Цель: развитие умения ребенка самостоятельно определять качество предметов.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание ребенка на тактильную панель просит его назвать качество поверхности, показать такую же по качеству поверхность.

Ребенок ощупывает и опознает поверхности как правой, так и левой рукой.

### Упражнение «Узнай и назови»

Цели: развитие зрительной ориентировки при восприятии цвета, формы, величины; развитие умения узнавать и называть

цвет, величину, форму предметов.

Ход упражнения

Педагог знакомит детей с тактильной панелью. Они называют цвета ленточек, выемок; определяют форму, признак вкладышей. Если у детей возникают затруднения, то педагог помогает им.

### Тактильно - Акустическая панель

#### Упражнение «Как звучит?»

Цели: развитие остроты слуха, слухового восприятия.

Ход упражнения

Ребенок садится напротив Тактильно - Акустической панели Педагог поочередно издает предметами звуки разной громкости (тихо, громко, звонко, глухо и т.д.). Ребенок должен услышать, понять и назвать силу и характер звука.

#### Упражнение «Узнай и повтори»

Цель: обучение ребенка подражанию звуков.

Ход упражнения

Дети поочередно пробуют звучание каждого инструмента

на тактильно - акустической панели и называют, что это. Затем они подражают звуку предметов.

### **Упражнение «Узнай по звуку»**

Цель: развитие слухового внимания и фразовой речи.

Ход упражнения

Ребенок садится спиной к взрослому, который производит шумы и звуки разными предметами по очереди. Ребенок, не обращившись, говорит взрослому, чем произведен звук.

Если при выполнении задания ребенок затрудняется ответить, то взрослый знакомит ребенка с источником звука и через некоторое время предлагает ему попытаться распознать звук еще раз.

### **Упражнение «Кто что слышит»**

Цель: развитие слухового внимания.

Ход упражнения

Ребенок садится спиной к взрослому, который производит шумы и звуки разными предметами одновременно. Ребенок должен определить и сказать

педагогу, какими предметами были произведены звуки.

### **Упражнение «Сравилки»**

Цель: развитие слухового внимания, воображения, мышления, памяти.

Ход упражнения

Педагог предлагает каждому ребенку поочередно вспомнить, какие бывают звуки.

Затем детям предлагается вспомнить, представить, с какими предметами связан звук. Например, шуршат — бумага, листья; гудят — паровоз, кран, машина... и т.д.

### **Упражнение «Движения в такт»**

Цель: развитие чувства ритма, умения соотносить звук с движением.

Ход упражнения

Педагог предлагает детям послушать звук и назвать его.

В такт звуку ребенок должен хлопать в ладоши, затем топать ножкой и одновременно делать движения.

### **Упражнение «Что нужно делать?»**

Цель: развитие слухового вни-

мания, умения его переключать.

Ход упражнения

Педагог дает детям инструкцию, например: «Если звучит коло-кольчик, нужно топать; шуршит кубик — хлопать; свистит свисток — присесть...» и т.д. Воспитатель поочередно издает разные звуки. Дети должны выполнять движения согласно инструкции.

При повторении упражнения педагог постепенно увеличивает количество звуков.

### Упражнение «Характер звука»

Цель: развитие слухового внимания, памяти, воображения, эмоционального мира детей.

Ход упражнения

Педагог предлагает детям послушать звук и назвать его. Затем он просит каждого ребенка дать характеристику звуку: шуршит — мягкий, добрый; стучит — злой, грозный и т.д.

### Детская сенсорная дорожка

Сенсорная дорожка предназначена для развития тактильных ощущений. Сенсорная дорожка состоит из 5(пяти) отсеков легкомоющейся ткани, которые забиваются различными наполнителями. Наполнители могут быть абсолютно разными. Основное правило, чтобы отсеки чередовались: мягкий/твердый наполнитель, жесткий/гладкий наполнитель. Один из отсеков сенсорной дорожки заведомо поставляется пустым, чтобы занимающийся с подопечными, по своему усмотрению и желанию заполнил его чем-либо или оставил вовсе пустым. Это зависит от сюжетной игры и фантазии взрослых. Приведем самый простой способ знакомства с сенсорной дорожкой. Перед упражнением попросите подопечного внимательно посмотреть на дорожку и постараться запомнить расположение цветных отсеков. Попросите ребенка задержаться на каждом отсеке по несколько минут. Например, на первом отсеке пусть это будет ходьба на месте, на втором бег на месте, на третьем снова ходьба и т.д. по очередности. После каждого упражнения, обязательно узнавайте об ощу-

щениях ребенка. Главное в этом упражнении, чтобы ребенок называл, какой по ощущениям данный отсек. Повторите упражнение еще раз, но в этот раз, попросите ребенка запомнить цвета отсеков. После упражнения, снимите отсеки и спутайте их. Доставайте по одному и показывайте их ребенку. Как только, он назовет верный ответ, передайте отсек и попросите ребенка закрепить его на дорожке так, как это было сделано вначале.

Еще есть прекрасная развивающая игра для малышей с одним из наполнителей отсеков, которая развивает моторику, усидчивость, внимание.

**1.Насыпаем.** Возьмите несколько тарелочек или других емкостей. Пусть ребенок насыпает крупу в тарелки. Он может делать это как пальчиками, так и с помощью ложки. Обратите внимание малыша на то, что в одной тарелке много крупы, в другой – мало, в третьей – ничего нет. Сравняйте количество: больше, меньше, одинаково.

**2. Дождик.** Пересыпайте крупу из одной тарелки в другую. Когда пересыпаете, покажите ребенку, что можно поднимать

тарелку выше и ниже. Послушайте, как она шумит. Поиграйте в игру «Дождик»: пусть ребенок наберет в горсть крупу, поднимет ручку и высыпает крупу, имитируя то, как капает дождик. Для данной игры лучше взять фасоль или горох, чтобы ее легче было убирать.

**3. Дорожки.** Из фасоли можно делать дорожки – короткую и длинную, выкладывать различные рисунки – геометрические фигуры, буквы, домки и т.д.

**4.Считаем.** Разложите фасоль по тарелочкам. Посадите различных животных возле каждой. Теперь посчитайте, всем ли хватит «конфет»? Посчитайте, у кого сколько. Где больше, где меньше?

**5.Заполняем формочки.** Возьмите любые формочки (например, для пластилина), поставьте их на ровную поверхность и предложите ребенку заполнить их внутри крупой.

**6.Игры с пинцетом.** Дайте малышу пинцет и предложите ему захватывать им фасолины. Это не совсем просто. Эта игра развивает усидчивость, моторику.

**7.Колодец.** Возьмите любую пластиковую бутылку. Скажите

ребенку, что это колодец, который совсем опустел, в нем уже нет воды. А мишка/кукла очень хочет пить. Помогите мишке наполнить колодец. Берите крупу и ручками насыпайте в узкое горлышко бутылки.

**8. Уборка.** В эту игру полезно играть, когда Вы видите, что ребенок устал. Возьмите машину (трактор/экскаватор и т.д.). Если на момент игры за окном зима, то скажите ребенку, что фасоль - это снег, который напал на улицу. Если на улице весна, возьмите горох – скажите, что это желтые листья. Теперь его нужно убрать. Трактор сгребают все в кучу, экскаватор набирает полный ковш и высыпает содержимое в тарелку.

## Тактильная дорожка

Тактильная дорожка предназначена для того же, что и сенсорная дорожка - для развития тактильных ощущений. Только, на тактильной дорожке можно заниматься взрослым, т.к. основанием для наполнителей служит прочная деревянная основа. Тактильная дорожка состоит из 7 отсеков

с различными наполнителями. Для взрослых, ходьба по такой дорожке восстанавливает кровообращение, благоприятно воздействует на жизненно-важные органы человека, ведь на стопах ног находятся нервные окончания и точки, отвечающие за работу организма человека в целом. Попросите взрослого задержаться на каждом отсеке по несколько минут, глубоко вдохнуть-выдохнуть, походить на месте, перешагнуть на следующий отсек, подышать, положить руки на пояс, повернуть корпус сначала влево, потом вправо. Способ игры с детками на тактильной дорожке схож с упражнениями на сенсорной тропе. Различия лишь в том, что все наполнители ребенок может трогать и видеть. В этом случае можно поиграть с детками, к примеру с песком (вместо песка может быть использована манная крупа). Трогая руками песчинки, малыш развивает мелкую моторику рук, а определяя количество песка, которое нужно насыпать в формочки, развивает глазомер. Песок развивает творческие способности ребёнка и воображение.

Игры в песке развивают фантазию малыша. И неудивительно, ведь здесь проживается сказочная жизнь, строятся замки, башни. Уже давно известно, что игры в песке снимают психическое напряжение у ребенка. Да и, кроме того, малыш учится общаться с ровесниками, формирует теплые отношения с родителями/воспитателями. Какие инструменты понадобятся ребенку?

Лопатки, совочки, обыкновенные палочки и дощечки. Не останутся без дела и игрушки, куклы могут «сторожить» детские постройки, «печь куличи», жить в построенных замках. Пригодятся и детские машинки, посуда, игрушечные животные. Во что же можно поиграть?

Лепка куличиков. Ребёнок «выпекает» из песка булочки, пирожки. Для этого понадобятся формочки, чтобы насыпать в них песок и утрамбовать их рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекладывая мокрый песок из одной ладошки в другую. Затем ребёнок «угощает» пирожками маму, папу, кукол. Детям до 2х лет понадобится помощь родителей. Малышам больше нра-

вится топтать ножкой куличики, сделанные родителями. Лепка башенки с заборчиком. А за забором можно кого-нибудь спрятать.

Сухой и мокрый песок. Показать ребенку, что мокрый лепится, а сухой рассыпается.

Рисование палочкой, пальчиком (от мордашек до букв и цифр). Копание ямок. Ребёнок вместе со взрослым копает небольшие ямки – норки руками или совочком. Затем воспитатель обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, воспитатель берет игрушечную мышку в руки, имитируя её писк. Затем ее «мышка-нарушка» пробирается в каждую норку и хвалит ребёнка за то, что он сделал для неё замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек – зайчиков, лисят, медвежат и пр.

Насыпание кучек.

Строительство замков и рытьё «пещер».

Игры в машинки (в песке роются «гаражи» и проводятся дороги).

Игры в магазин (куличи являются универсальным продуктом, а в качестве платёжных средств и других продуктов



часто используются палочки и листья).

Оставляем следы. Поиграйте в игру «как ходят животные». Одним пальцем – прыгают зайчики, тремя – бежит собачка, кулаком – слоник. Изобразите следы: для сравнения – от маминых ног – большие, малыша – маленькие.

**Зарывание предметов.**

Дождик пошел. Намочите руки и стряхивайте капельки на песок.

**Закапывание руки.** Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращаем внимание ребенка на изменения поверхности песка), а затем осторожно раскапываем каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. **Строительство города, леса.** Можно использовать камешки из другого отсека, веточки, цветочки.

## Тактильные ячейки

**Упражнение «Знакомство»**

Цель: ознакомление с разнообразием тактильных ощущений.

Ход упражнения

Педагог знакомит детей с

разнообразием тактильных ощущений. Затем он начинает тактильное обследование предметов, называя качества поверхности.

Доставая из ячейки предметы, воспитатель дает детям обследовать их поверхности на ощупь, спрашивая о признаках данных предметов.

Если при выполнении задания у детей возникают затруднения, педагог поясняет им, какие это предметы (твердый, шершавый, колючий и т.д.).

**Упражнение «На ощупь»**

Цель: развитие визуального канала, тактильных ощущений.

Ход упражнения

Дети вместе с педагогом повторяют, какими могут быть предметы на ощупь. Затем они группируют «тактильные предметы» по отдельным признакам при помощи зрительных и тактильных ощущений.

**Упражнение «Найди по описанию»**

Цель: развитие всех модальностей.

Ход упражнения

Педагог описывает каждый предмет. Ребенок должен найти

его и повторить описание.

### **Упражнение «Какой предмет?»**

Цель: развитие тактильного канала восприятия.

Ход упражнения

Ребенок закрывает глаза. Педагог дает ему потрогать предмет. Ребенок должен назвать, какой это предмет на ощупь.

Если при выполнении задания у ребенка возникают затруднения, педагог знакомит ребенка с предметом и его свойством, а через некоторое время предлагает попытаться распознать ощущение еще раз.

### **Упражнение «Волшебный мешочек»**

Цель: развитие зрительной памяти, тактильной памяти.

Ход упражнения

На глазах у детей педагог помещает в мешочек различные предметы называя их свойства. Дети повторяют тактильные ощущения предметов. Затем каждый ребенок достает по одному предмету, на ощупь определяя, какой предмет он достал, после чего воспитатель просит ребенка найти на

ощупь такой же предмет.

### **Упражнение «Сравилки»**

Цель: развитие тактильных ощущений, воображения, мышления, памяти.

Ход упражнения

Педагог предлагает каждому ребенку поочередно вспомнить названия своих ощущений. Затем детям предлагается вспомнить, представить, с каким предметом связано каждое ощущение, что или кто обладает такими свойствами (колючие — ежик, игла; мягкие — котенок, рука мамы и т.п.).

### **Упражнение «Характер ощущений»**

Цель: развитие тактильных ощущений, памяти, воображения, эмоционального мира детей.

Ход упражнения

Педагог предлагает детям потрогать предметы и определить, каков этот предмет на ощупь. Затем он просит ребенка назвать свойства предмета по ощущениям (мягкий, добрый, твердый, колючий, злой и т.д.)

## Упражнение «Рассказ»

Цель: развитие всех каналов восприятия, памяти, мышления, воображения.

Ход упражнения

Педагог вместе с детьми составляет рассказик с помощью тактильных предметов на основе сопоставления их поверхностей. Педагог рассказывает, а ребенок выкладывает предметы один за другим по ходу рассказа. Например: «Шел колючий ежик» — ребенок выкладывает колючий предмет.

## «Сухой душ»

Подвесной элемент в сенсорной комнате «Сухой душ» предназначен для стимуляции и развития тактильных ощущений, зрительной памяти, активации творческой и познавательной деятельности; служит укромным уголком. С помощью душа, так весело и интересно запоминать новые цвета, трогать ленточки и ощущать их гладкость, посмотрев вверх – увидеть себя в окружении разноцветных ленточек.

# Логопедические занятия в сенсорной комнате

Сенсорная комната является многофункциональным комплексом, использование которой способно значительно оптимизировать развитие ребенка. В зависимости от проблематики и возраста ребенка используются разные приёмы и методы работы в сенсорной комнате. Для подбора игр и занятий мы используем различную методическую литературу. Но в предложенных играх не ищем готовых рецептов, педагогам предоставляется возможность для самостоятельного творчества. Занятия в раннем возрасте проводятся в основном индивидуально, иногда в малых подгруппах, что снижает тревожность малыша. Количество занятий определяется индивидуально и зависит от динамики развития ребенка. Длительность занятий также подбирается индивидуально и зависит от особенностей адаптации детей, их эмоциональных реакций. Работа в сенсорной комнате с дошкольниками направлена на поэтапное включение и синхро-

низацию всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств. Для детей полезно на занятиях, для избежания однообразия, использовать сказочные сюжеты, где использование какого-нибудь тренажёра будет частью сказки. Сенсорная комната не может заменить экскурсий и наблюдений над окружающим миром. Она может помочь запомнить, систематизировать и закрепить полученные впечатления. При работе с возбудимыми детьми время пребывания в комнате должно быть минимальным и минимальной должна быть нагрузка на сенсорику. Тревожным детям на занятиях следует исключить резкие переходы от одного стимула к другому. Для работы в сенсорной комнате можно использовать методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние детей через соответствующие органы чувств. На занятиях мы используем классические музыкальные произведения. По своему назначению классиче-

ские произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Волшебный мир сенсорной комнаты не оставит равнодушным того, кто хоть раз побывал в ней. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование “живой сказки”, создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорной комнаты для людей.

### **Упражнение: “Путешествие в сказочную страну” (I младшая группа).**

Цель: Закреплять знания о зиме, обогащать и активизировать словарный состав ( глаголы - строить, взяли, прилагательные - белый, холодный, пушистый).

Задачи:

Формировать интонационную выразительность речи в беседе о зиме, о диких животных, упражнять в употреблении словосочетаний по схеме “имя существительное + глагол”, учить говорить внятно, не торопясь, достаточно громко, используя односложные (дом, снег), двус-

ложные (медведь, зайка) слова, совершенствовать артикуляционный аппарат, речевое дыхание, общую и мелкую моторику, способствовать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения и созданию положительного эмоционального фона, развивать зрительно-моторную координацию, слуховое восприятие, внимание, воображение, память, мышление. Воспитывать умение вслушиваться в музыкальное произведение, чувствовать настроение музыки.

Оборудование: сухой бассейн, зеркальный шар, тактильные дорожки с различными видами наполнителей и покрытия, снежки (белые шары), ватные шарики (снежинки), сюрпризная коробочка, волшебная палочка, шапочки зайчат, игрушки животных, пузырьковая колонка (печка), магнитофон, конфеты.

Ход занятия:

Организационный момент.

Создание психологического комфорта.

Звучит музыка П.И.Чайковского из альбома “Времена года”.

Логопед: Проходите, малыши. Я рада вас видеть, ребята (каждо-

го ребенка берет за руку, улыбается ему). Мы с вами попали в сказочную комнату. Давайте поиграем.

- 1, 2, 3, волшебная палочка, деток в зайчиков преврати (надеваются шапочки).

Кто мы теперь с вами?

- А теперь на меня внимательно смотрите и слушайте.

Стихотворение о зиме (включается зеркальный шар):

Вот зима. Кругом бело – много снега намело.

- Посмотрите, все кругом белым-бело, много снега намело.

Как красиво падает снег!

- Снег, какого цвета?

- А какой снег еще, если взять его в ручки? Холодный или теплый?

- Вы любите играть в снежки? Давайте поиграем в снежки. Из коробки с цветными шарами выберите только белые шарики. Начнем игру. Будем бросать снежки далеко вперед. Хорошо зимой. Деткам зимой на улице весело, смешно. Ребята, вам понравилось играть в снежки?

Упражнение на дыхание “Снежинки” (используется вращающийся зеркальный шар).

Идет снегопад. Падают, падают снежинки на лапки нашим зай-

чикам. Что падает вам на лапки? Давайте сдуем снег. Мы сдуем снежинки сначала тихо: Ф-ф-ф, потом подуем на них, как ветер, сильно: В-в-в.

Релаксация в сухом бассейне. Мягкий, пушистый снег лежит везде: на крышах, на дорожках, на земле. Зайчики, вы хотите посидеть на снегу. Садимся на бассейн, медленно опускаем ножки и ручки под шарики. Зайкам хорошо, мягко, тихо и уютно.

Замерзли ли наши зайки? Нужно нам до домика по дорожке дойти. Садимся на кресла – пуфики и снимаем обувь.

Хождение по тактильной дорожке. Садимся на кресла – пуфики и обувает сандалики. Теперь нам надо согреться в домике. Но домик у нас только один. Построим домики для всех зайчат. Что мы построим для зайчиков?

Пальчиковая гимнастика (дети слова проговаривают вместе с логопедом).

Пила, пила пили быстрой,  
Мы строим домик для зверей.  
Там белый зайка будет жить,  
И с нами будет он дружить.  
Артикуляционные упражнения: У нашего домика окошки

открываются и закрываются. Покажите зайчики ротиком, как они открываются, а потом закрываются. Вокруг нашего домика стоит заборчик. Покажите ваши белые зубки. В домике тикают часики: тик-так.

Покажите язычком, как тикают часики.

Релаксация “ У печки” (воздушно-пузырьковая колонна)

В нашем домике есть печка.

Подойдем к печке, ее огоньки освещают и согревают нашу комнату. Сядем возле нее, будем смотреть на пламя и слушать, как оно горит. Как спокойно и тепло зайчикам. Очень хорошо. Я для вас приготовила сюрпризы. Кто из вас отгадает загадку, тот получит его.

Отгадывание загадок.

- Кто зимой холодной спит в берлоге?

- Кто зимой бегаёт по лесу злой и голодный?

- Хитрая плутовка, рыжая головка, зайчиков пугает, зайцев догоняет?

Вот мы и побывали с нами в зимней сказке. Вам понравилось, ребятки? Дети: Да!

## Упражнение: “Знакомство с волшебной комнатой” (II младшая группа).

Цель: использование сенсорной комнаты для коррекции эмоционально-волевой сферы детей, имеющих тяжелые речевые нарушения.

Задачи:

Коррекционно-образовательные: формировать умение вслушиваться в речь, понимать ее содержание; развивать оптико-пространственные функции: воспитывать навык фиксации взгляда на объекте и активного восприятия объекта; уточнить артикуляцию звука [с]; развивать артикуляционный аппарат; развивать мелкую моторику; формировать грамматический строй речи; повторить порядковый счет до 5; снять психоэмоциональное напряжение.

Коррекционно-развивающие: развивать творческое воображение; развивать произвольное внимание; развивать зрительное восприятие; развивать общую моторику.

Коррекционно-воспитательные: воспитывать навык сотрудничества, взаимодействия.

Материалы и оборудование: пу-

зырьковая колонна, тактильные дорожки с различными видами покрытия, сухой бассейн, цветные лотки, фиброоптический пучок, зеркальный шар, арома лампа, музыкальное сопровождение, пуфики, “Каскад”.

Ход занятия.

1. Орг. момент. - Ребята, хотели бы вы попасть в волшебную комнату? Тогда нам надо превратиться в волшебников. Готовы? (Слова заклинания)

2. - Ребята, перед вами ручеёк, но что-то с ним случилось, не слышна его песенка. Чтобы его расколдовать, нужно спеть песенку водички (отрабатывается изолированное произношение звука [с]).

- Молодцы, вы расколдовали ручеёк! Послушаем, как он журчит, полюбуемся на рыбок! (включается пузырьковая колонна)

3. - Дальше наш путь лежит через болото к волшебному озеру. Там нам нужно найти волшебные камушки, чтобы расколдовать волшебный лес. Пойдем осторожно по кочкам, чтобы не утонуть в болоте! (Идут по тактильным дорожкам)

4. - Мы пришли к озеру. Здесь нас встречают лягушки (вы-

полняется упр. “Лягушки”).

Посмотрите, сколько тут много волшебных камешков. А теперь соберем их в лоточки. Алеша, положи синий камушек в синий лоточек. Лиза, положи зеленый камушек в зеленый лоточек. Маша, положи желтый камушек в желтый лоточек. Наташа, положи красный камушек в красный лоточек. Молодцы! Посчитаем, сколько всего у нас камушков! (Дети считают: один камушек, два камушка, три камушка, четыре камушка, пять камушков).

5. - Сейчас мы возьмемся за волшебную веревочку и окажемся в сказочном лесу (используется фиброоптическое волокно). Вот мы оказались в сказочном лесу!

6. Релаксация. Мы устали, отдохнем! Полежим, послушаем музыку (включается зеркальный шар и музыка).

7. Вот и пора нам возвращаться (дети проходят по тактильной дорожке). Мы подходим к волшебному дереву мудрости. Потрогаем осторожно его веточки. Теперь мы стали более здоровыми, сильными и умными! (Включается “Каскад”)

8. Итог занятия. Молодцы, ребя-



та! Посмотрите, как здесь красиво! Вы настоящие волшебники! А теперь нам пора возвращаться в группу (произносятся слова заклинания).

### Упражнение: “Зима” (средняя группа).

Цель: использование сенсорной комнаты для нормализации эмоционально-волевой сферы детей имеющих тяжелые речевые нарушения.

Задачи:

Коррекционно-образовательные: Обобщение и закрепление знаний детей о зимнем периоде; развивать умения входить в игровую ситуацию, действовать в воображаемом плане; использовать предметы-заместители; коррекционно-развивающие: воспитание умения вслушиваться в музыкальное произведение; чувствовать определенное настроение, создаваемое характером музыки; развивать навык речевого общения, зрительного восприятия, внимания, творческого воображения; развитие артикуляционного аппарата, речевого дыхания; развивать общую моторику; развитие психических функций; способство-

вать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения; коррекционно-воспитательные: формировать навык сотрудничества, взаимодействия.

Оборудование: колонна пузырьковая, тактильная дорожка с различными видами покрытия, сухой бассейн, зеркальный шар, МРЗ с музыкой П.И.Чайковского “Времена года”, белое покрывало.

Ход занятия:

Организационный момент: - Сегодня мы будем играть ребята.

Посмотрите, наша сенсорная комната превратится в зимний лес (включается зеркальный шар). Давайте оглядимся. Что вы увидели? (Дети отвечают).  
Падает снег.

I. Основная часть.

- Давайте по заснеженным дорожкам пройдем в лес.

(Дети проходят по тактильной дорожке).

- Снег повалил все гуще и гуще, накрыл землю снежным покрывалом. (Закрывает бассейн белым покрывалом).

- Наступила зима. Посмотрите, как много снега (сухой бассейн), как они называются, помните? (Ответы детей)

- Ах, как много снега, и какой

он холодный! А еще как можно сказать?

Снег, какой? (Ответы детей)

- Давайте, слепим снежные комочки. А как еще можно играть зимой?

Какие еще бывают зимние забавы? (Ответы детей)

- А можно и просто сходить в зимний лес, посмотреть, какой он.

- Какие деревья зимой? (Ответы детей)

- Давайте выставим руки как веточки из снега. Мы превратились в деревья.

- Снег падал на нас, покрыл наши ветки. (Кладет детям в руки шарики)

- Подул ветерок, и сдул снег. (Дети сбрасывают шарики)

- Какие животные живут в лесу? (Ответы детей).

- Где же сейчас медведь? (Ответы детей)

- Спит в берлоге. Давайте покажем, как медведь спит в берлоге, под снегом (дети зарываются в шарики в сухом бассейне). Как в берлоге спится медведю? (Ответы детей) И проснемся мы только весной (дети выходят из бассейна).

- А кто остался в лесу? Лиса, заяц, волк, белка. Холодно зи-

мой в лесу, но они не замерзнут. Как вы думаете, почему? (Ответы детей)

- Вот мы и погуляли в лесу. Замерзли? Пора возвращаться домой. Ах, как завалило дорожку снегом. Придется взять лопаты и расчистить ее (дети совершают действия с воображаемыми предметами, проходят по тактильной дорожке).

- Раз, два. Все, дорожка свободна, заходите в дом. Можем мы сразу проходить в комнаты? Конечно, нет. Что мы забыли сделать? Верно, раздеться. Снимем теплую одежду. Расскажите, какую? (Ответы детей)

- Можно проходить в комнату. (Включается пузырьковая колонна)

- А у нас уже горит камин. Он похож на маленькую печку, внутри которой горит огонь, он освещает и греет всю комнату. Сядем возле него на наши кресла и будем смотреть на пламя. Какой огонь? Тепло вам?

- Давайте послушаем музыку. Если слушать внимательно, то вы почувствуете, как спокойно и тепло у камина, как потрескивает огонь.

Но вдруг из-за окна донесется свист вьюги, завывание ветра.

П. Итог.

Понравилось вам наше путешествие? Что мы делали? Валялись в снегу, гуляли по лесу, чистили дорожки у дома, грелись у огня и слушали музыку.

### Упражнение : “Волшебное путешествие” (старшая группа).

Цель: использование сенсорной комнаты для нормализации эмоционально-волевой сферы детей имеющих тяжелые речевые нарушения.

Задачи:

коррекционно-образовательные: закрепление представлений о лете; уточнение, расширение, активизация словаря (бежит, журчит, шумит, бурлит, длинная, пятнистая, веселая); совершенствование грамматического строя речи (существительных с глаголами, согласование существительных с числительными);

коррекционно-развивающие: развивать навык речевого общения, зрительного восприятия, внимания, творческого воображения; развитие артикуляционного аппарата, речевого дыхания; развивать общую моторику;

- развитие психических функций; способствовать снятию психо-эмоционального и мышечного напряжения; коррекционно-воспитательные: формировать навык сотрудничества, взаимодействия.

Оборудование: колонна пузырьковая, тактильная дорожка с различными видами покрытия, мягкая игрушечная змейка, сухой бассейн, зеркальный шар, две корзинки, пучок фиброоптических волокон в мягком кубике.

Ход занятия:

I. Организационный момент:

- Ребята, вы хотите оказаться на берегу теплой реки?

- Давайте станем ручейками и побежим к речке (автоматизация звука)

(Дети заходят в сенсорную комнату, включается пузырьковая колонна, Звучит музыка “Шум воды”).

II. Основная часть:

- Посмотрите, мы догнали еще один ручеек. Давайте понаблюдаем за ним.

- Что делает ручеек? (Ответы детей: бежит, журчит, пузырится, шумит)

- Послушайте ручеек и скажите, что он делает? (Ответы детей)

- Ой, а кто нас здесь встречает?  
(Появляется змея-мякиш)

- (Дети – змея)

- Змея, какая? (Ответы детей)

- У змейки есть волшебные светящиеся шнуочки (пучок волокон в мягком кубике);, и она предлагает вам из них что-нибудь сделать. (Дети из волокон делают различные фигуры)

- Змейка приглашает нас погреться в лучиках солнечного света. (Включается зеркальный шар)

- Посмотрите, вокруг нас солнечные зайчики, а на что они похожи? (Ответы детей)

- Посмотрите они бегут по вашим щечкам, по вашим ручкам, ушкам, ножкам. Давайте поймем их ножками (дети ловят), а теперь ладошками.

- Змейка приглашает нас искупаться в теплой речке, а дойти до нее нужно по дорожке. (Дети идут по тактильной дорожке, подходят к сухому бассейну)

- Заходите в речку. Вода теплая и приятная. Нам хорошо и тепло.

- А на дне речки разноцветные камушки. Давайте соберем их. (Каждому ребенку дается за-

дание собрать свое количество камушек, и разложить в корзинки при этом посчитав их)

- Долго мы с вами купались, а теперь выходите погреться на солнышке.

- Ложитесь на коврик и погрейтесь в лучиках солнечных зайчиков.

релаксация: (включается шум воды) закройте глазки и представьте, что вы лежите на берегу реки, на теплом песочке. Солнечные зайчики согревают ваши щечки, ручки, ножки. Мягкий, теплый ветерок раздувает ваши волосы и щекает щечки. Мы слышим, как шумит рядом речка. Шум воды тихий и спокойный. Вам хорошо, спокойно и тепло.

III. Итог занятия.

- Вам понравилось?

- А теперь пора возвращаться домой.

- Давайте попрощаемся со Змейкой и пообещаем ей, что обязательно еще придем в гости.

**Упражнение: “Космос” (подготовительная к школе группа).**

Цель: использование сенсорной комнаты для нормализации

эмоционально-волевой сферы детей имеющих тяжелые речевые нарушения.

Задачи:

коррекционно-образовательные: уточнить, расширить представления детей о космосе;

коррекционно-развивающие: развивать навык речевого общения, зрительного восприятия, внимания, творческого воображения; развивать общую моторику; способствовать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения;

коррекционно-воспитательные: формировать навык сотрудничества, взаимодействия.

Оборудование: Арома-лампа, мягкие пуфики, зеркальный шар, потолочная панель «Звездное небо», подвесной фиброоптический «душ» «Солнышко», тактильная дорожка.

Ход занятия:

I. Организационный момент:

- Друзья, вы хотите, отправится в космическое путешествие?

- Включаем моторы (автоматизация звука), полетели.

(Заходим в сенсорную комнату, включена арома-лампа)

II. Основная часть:

- Посмотрите наверх, вперед.

Что вы видите?

(Ответы детей). (Включается зеркальный шар)

- Звезды вокруг нас. Представьте, что мы тоже звездочки и нам надо подружиться с другими звездами, чтобы с ними поиграть.

- Потянемся лучиком правой руки, лучиком левой руки. Потянемся лучиком правой ноги, левой ноги.

- Пока мы играли, не заметили, как приблизились к солнцу. Давайте присядем и понаблюдаем за ним. Включается Подвесной фиброоптический «душ» «Солнышко»

- Солнце, какое?

- Дети.

- Но подлетать к солнцу нельзя. А вы знаете почему?

- Дети.

- Правильно. Поэтому по звездной дорожке мы отлетим немножко (идем по тактильной дорожке).

(Потолочная панель «Звездное небо» )

- И попали мы под звездный дождь. Давайте ощутим звездные потоки. Вы чувствуете, как звездный дождь наполняет вас космической энергией? Вам уютно, приятно и тепло.

- Мы пролетели звездный

дождь.

III. Итог.

- Вам понравилось путешествовать в космосе?

- Дети.

- А теперь нам пора возвращаться на нашу прекрасную планету “Земля”. Включаем моторы. Полетели (автоматизация звука [Р]).

Совершенно очевидно, что использование сенсорной комнаты в обучении детей с ЗПР, ОНР имеет ряд преимуществ, которые делают их использование максимально востребованным: с помощью сенсорной комнаты учитель-логопед имеет возможность заинтересовать дошкольников, пробудить в них любознательность, завоевать их доверие, и найти такой угол зрения, при котором даже обыденное становится удивительным; многообразие материалов, стимуляторов СК позволят активизировать ощущения, восприятия, зрительно – двигательную координацию; каждое занятие с использованием СК вызывает у детей эмоциональный подъём, даже малоактивные дети принимают активное участие в занятии. Практика показывает, что дети

быстрее запоминают материал, выполняют логопедические задания с увлечением и интересом, что позволяет повысить детскую активность, любознательность;

Считаем, что использование оборудования сенсорной комнаты, позволяет раскрыть резервные возможности каждого ребенка, является действенным средством профилактики вторичных дефектов.

Занятия в сенсорной комнате положительно сказываются на психическом и эмоциональном развитии детей. Необходимо учитывать, что для получения стойких улучшений подобные занятия должны проводиться регулярно.

# Упражнения и развитие. Сборник

## Глава 1. Физическое развитие

Каждым родителям известно, что физкультура положительно влияет на здоровье ребенка любого возраста. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. А, самое главное, физическое развитие нераздельно связано с интеллектуальным развитием.

Поэтому, задачей любящих родителей является приучение малыша к ежедневной утренней зарядке. Все детки любят бегать, прыгать. И чтобы развивать в ребенке стремление делать зарядку, ни в коем разе не принуждайте малыша. Он должен полюбить эти занятия. А для этого превратите каждое занятие в увлекательную игру. Малыш один не всегда захочет выполнять упражнения один, поэтому желательно для начала делать их вместе с мамой.

**Физкультура для детей от 1 года.**

Для самых маленьких детей подойдут упражнения, которые помогут им совершенствовать свои навыки в ходьбе. Покажите ребенку как ходит мишка, переваливаясь с одной ноги на другую. Теперь походите как верблюд, медленно и важно выбрасывая ноги вперед. Как лошадка высоко поднимайте колени, как зайчик попрыгайте на двух ногах, как лисичка крадитесь на носочках. А вот и крабик к нам приполз – походите спиной вперед. А теперь прилетела бабочка, помашите ручками, как крыльями. Таких примеров может быть много. Фантазируйте, увлекайте малыша, выполняйте упражнения с ним. Ребенок не может остаться равнодушным, видя ваш азарт. Научите его ходить на носочках, пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы. Сопровождайте физкультуру веселыми стишками, можете даже напевать их.

«Заинька, серенький,  
Походи, походи,  
Вот так, вот так,  
Походи, походи».

Дальше вместо слова «походи» добавляем: попляши, попрыгать, топай ножкой, повернись, приседай и т.д. С помощью такой физкультуры ребенок учится понимать речь, развивает чувство ритма, совершенствует навыки ходьбы.

### Веселая физкультура:

Вышли звери на зарядку,  
Рассчитались по порядку.  
Рядом с ними – ребятишки,  
И девчонки, и мальчишки.  
Упражнения начинаются,  
Лапки кверху поднимаются.  
Ну а мы поднимем ручки  
Высоко, до самой тучки!  
Вот идет мохнатый мишка,  
Громко топает топтыжка.  
Косолапому поможем,  
Мы пройдем, как мишка, тоже.  
Топ да топ, топ да топ  
И в ладоши хлоп да хлоп!  
Скачет зайка на лужайке  
Мы попрыгаем, как зайка.  
Ножки вместе, скок-поскок!  
Веселей скачи, дружок!  
Пчелки крыльшками машут,  
Над цветами дружно пляшут.  
Ручки в стороны расставим,  
Словно крылышки расправим.  
Замахали, полетели  
И как пчелки загудели:

Ж-ж-ж!  
Вот копытца замелькали –  
Это кони поскакали.  
Пробежимся, как лошадки,  
На носках, потом – на пятках.  
Вот и кончилась зарядка!  
До свидания, ребятки!  
Если очень захотите,  
Завтра снова приходите.

\*\*\*

Жил-был маленький гном (присели, встали),  
С большим колпаком (вытянули руки вверх),  
Он был путешественник-гном (руки на пояс, маршируем),  
На лягушке он скакал:  
Прыг-скок, ква-ква! (прыгаем)  
И на стрекозе летал:  
Ух, высоко! (машем ручками),  
По ручью плыл в чайной чашке:  
Буль-буль-буль! (плывем),  
Ездил он на черепашке:  
Топ-топ-топ! (руки на поясе, топаем на месте)  
И, протопав все тропинки,  
Он качался в паутинке:  
Баю-бай! (качаемся из стороны в сторону).  
Утро придет (руки вверх, в стороны, вниз),  
Гном опять в поход пойдет!  
(спокойно ходим по комнате)



Можно проводить зарядку и так. Рассказываем малышу сказку собственного сочинения и одновременно делаем упражнения.

«Жил был маленький котенок. Вот он проснулся, потянулся (стоя на четвереньках, прогибаем спинку, а затем выгибаем).

Мама спросила котенка: «Ты больше не хочешь спать?» «Нет-нет» (разминаем шейку, делаем движение » «нет-нет»).

«А может, ты пойдешь гулять?» «Да-да». (делаем соответствующие движения головой). Отправился котенок гулять. Сначала он шел медленно, потом пошел чуть быстрее, а потом решил пробежаться. Прибежал котенок на луг, а там бабочки летают (бегаем и машем ручками), кузнечики скачут (прыгаем), ящерицы ползают (ползем или ходим на четвереньках). Потом котенок отправился в лес. А там ягоды да грибы растут (наклоны вперед), деревья стоят высокие-высокие (лежим на спине и поднимаем вверх ножки). Встретил котенок косолапую мышку и ре-

шил попробовать ходить как он (ходим на внешней и внутренней стороне стопы), а потом увидел, как бегают рыжая лисичка, и тоже захотел так научиться (ходим и бегаем на носочках). А на дереве пушистая белочка зарядку делает – приседает. И котенку захотелось так же сделать (приседаем). Хорошо погулял котенок, устал. Прибежал домой и улегся отдыхать (ложимся на пол, расслабляемся, отдыхаем).»

## Физкультура для детей 2-4 лет.

Детям постарше можно продолжать делать те же упражнения. А кроме того, поиграть в разные игры:

«**Солнышко**». Тянемся на встречу солнцу. Ручки поднимаем вверх.

«**Часики**». Наклоняемся корпусом в разные стороны, изображаем часы – тик-так.

«**Самолет**». Расставляем руки в стороны, корпус качаем.

«**Лягушка**». Делаем кочки из

листов бумаги, перепрыгиваем с кочки на кочку, как лягушка.

**«Парашютист».** Спрыгиваем с дивана на пол, однако для безопасности лучше положите на пол подушки.

**«Полоса препятствий».** Ходим и бегаем через препятствия на дороге: перепрыгиваем книгу, кубики и т.д.

**«Автобус».** Из одной стороны в другую возим пассажиров, забираем на одной, выгружаем в другой. Это могут быть любые игрушки.

**«Змейка».** Поставьте кегли не ровно, а в вид змейки. Пусть ребенок побеждает, огибая их. Начинать знакомить ребенка с правилами дорожного движения желательно еще в дошкольном возрасте. Один из эффективных способов усвоения материала для детей данного возраста – это игра. В игровой форме ребенок усваивает информацию легко, она остается у него в подсознании.

**Играйте и запоминайте до-**

**рожные знаки!**

### **Игра «Найди знак»**

Возьмите несколько знаков, положите их на видном месте. Выберите один. Поднимите его вверх, покажите ребенку, расскажите его значение. Потом включите музыку, прыгайте и бегайте с ребенком. В это время вы перемешиваете знаки. По окончании музыки предложите ребенку найти показанный знак и поднять его над головой. Игра развивает память, мышление.

### **Игра «Передаем жезл»**

Несколько детей становятся в круг. Для игры вам понадобится жезл регулировщика. Его не трудно сделать самому: возьмите картонную трубочку из-под фольги и вместе с малышом разукрасьте ее красками. Затем приклейте белые полосочки. Жезл регулировщика передаётся игроку слева. Обязательное условие: принимать жезл правой рукой, переложить в левую и передать другому участнику. Передача идёт под музыку. Как только музыка прерывается, тот, у кого оказывается жезл, поднимает его вверх и называет любое правило дорожного

движения (или дорожный знак). Замешкавшийся или неверно назвавший правило или знак выбывает из игры. Побеждает последний оставшийся игрок.

### **Игра «Светофор»**

Несколько детей становятся в рядочек. У каждого в руках по мешочку, в котором лежат небольшие мячики трех цветов: красные, желтые и зеленые. Дети по очереди опускают руку в мешочек и достают по одному шару. Если ребенок достал красный или желтый шар, то он стоит на месте; зеленый — делает шаг вперед. Кто быстрее придет к финишу, тот и выиграл.

### **Игра «Зажигаем светофор»**

Возьмите три шарика или мячика – красный, желтый и зеленый. Скажите ребенку, что он включит светофор, если перебросит шарики через определенную черту. Поделите комнату веревочкой на две части. Пусть ребенок перебросит шарики по очереди за линию. Перебросил красный – значит зажег красный свет и т.д.

### **Игра «Отгадай транспорт»**

Ребенок загадывает любое транспортное средство. Он должен его изобразить без слов, используя только движения тела. Отгадываем, какое транспортное средство он будет изображать (троллейбус, карета, теплоход, паровоз, вертолет).

### **Игра «Пешеходный переход»**

Раздаём детям по полоске белой бумаги (картона). Ребенок должен выложить переходный переход. Он должен попрыгать по нему, наступая только на полосочки, затем прыгать между полосками, через одну полоску.

### **Игра «Глазомер»**

Поставьте дорожный знак на расстоянии от ребенка. Предложите малышу угадать, сколько шагов до него. Пусть ребенок пройдет и посчитает шаги. Верно определил – выиграл, неверно – отгадываем дальше.

### **Игра «Грузовики»**

Скажите ребенку, что он теперь – водитель грузовика, цель которого – привезти груз на место. Ребенок держит руль, а на спину ему помещается мешочек с любым грузом. Задача ребенка –

довести груз до заданного места и не уронить его.

### **Игра «Автобус»**

Дайте ребенку руль – он водитель автобуса. Разложите предметы в комнате в виде параллельных линий. Водитель должен объехать то справа, то слева, при этом не задеть предметы. Можно включить коротенькую музыку – кто не успел приехать к моменту окончания музыки, тот проиграл. Ребенок к 2-3 годам уже многое умеет – прыгать, бегать, взбираться. Наша веселая гимнастика поможет ребенку 2-3 лет развить его навыки и умения в веселой игровой форме.

### **Идем в поход**

Скажите малышу, что мы пойдем в поход. Ходите по комнате со свободным размахиванием руками в течение 1—2 минут.

### **Ловим бабочек**

Предложите ребенку догнать вас (вы будете бабочкой), а вы убегайте. Пусть кроха поднимает руки, как будто он взял сачок, и опускает. Продолжительность игры — 25—30 секунд.

### **Мост**

Вот впереди у нас мост, его нужно пройти. Положите широкую доску на пол и накройте ее ковриком. Малыш, встав на четвереньки (не на колени!), должен пройти по ней вперед. Повторите 3—4 раза.

### **Нюхаем цветочки**

Перед нами цветочная поляна, на ней много цветов. Предложите ребенку лечь на живот на коврик. Пусть он приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки. Опускаемся – нюхаем цветочки. Повторите 3—4 раза.

### **Ловим комариков**

Ребенок стоит прямо с опущенными вниз руками. Теперь расскажите, что к вам подлетели комарики, будем их ловить. Хлопаем в ладоши поочередно впереди себя и над головой — по 3—4 раза.

### **Переступаем через змейку**

Натяните веревку на небольшой высоте между двумя стульями. Скажите, что вы попали в долину змей. Чтобы ее перейти, нужно переступить через ве-

ревку-змейку. Делаем это осторожно, чтобы не дотронуться до веревки и не разбудить змейку. Пусть ребенок переступает через нее, поднимая колени, туда и обратно. Повторите 6—8 раз.

### Качели

Предложите ребенка лечь на коврик, закрепив выпрямленные ноги под креслом или шкафом. Покачайтесь, как на качелях – садимся и ложимся, не сгибая ног. Повторите 2—3 раза.

### Мотаем клубочек

Ребенок стоит прямо, руки согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулаки. Пусть он делает круговые движения пальцами и кистями рук, имитирующие наматывание ниток на клубок. Повторите 5—8 раз.

### Мельница

Ребенок стоит прямо, руки расставлены в стороны. Теперь вращаем туловище в разные стороны. Руки тоже вращаются вместе с туловищем.

### Мишки и зайчики

Вы попали в лес. Здесь живут

мишки и зайчики. Вы будете с ребенком мишками. Мама начинает все движения, а малыш будет за вами повторять. Ходим, покачиваясь в стороны, как мишки. Потом прыгаем, как зайчики. Можно усложнять задания – говорить «мишки», а движения делать зайчика. Ребенку же нужно слушать команды и правильно выполнять упражнения.

### Мишки греют лапки

Расставьте ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх, опустить вниз — «мишки подняли лапы к солнцу, погрели их и опустили» (4-5 раз).

### Собираем ягоды

Сядьте на пол, ноги раздвиньте. Наклонитесь вперед, коснитесь руками пола между ступнями ног – «сорвите ягоды», выпрямьтесь — «скушайте ягоду. Вкусно» (2—3 раза).

### Греемся на солнышке

Предложите малышу лечь на спину. Поворачивайтесь направо — прямо, налево — прямо — «мишки греются на солнышке». Погрели один бок — живот, другой бок — живот (4 раза).

## **Взбираемся в гору**

Положите доску под наклоном – приподнимите ее от пола с одной стороны. Пройдите по дощечке – взбираемся в гору. На верхушке можно положить любую игрушку – «приз» тому, кто дойдет. Пройдитесь 3-4 раза.

## **Глава 2. Развитие речи.**

### **Артикуляционная разминка**

#### **«Разговор леса»**

1. Ветер в лесу – ш-ш-ш.
2. Уж ползет по траве – с-с-с.
3. Прилетел жук – ж-ж-ж.
4. Запел комарик – з-з-з.
5. Пролетела птица – шух-шух.
6. Засопел ежик – пых-пых-пых.

#### **«Чувствительное ушко»**

Просим тишины – ц-ц-ц.  
Разгоним крикливых птиц – кш-кш-кш.  
Дуем на одуванчик – ф-ф-ф.  
Журчит вода в ручейке – дз-дз-дз.  
Зажужжала пчела – дж-дж-дж.  
Загудел в поле трактор – р-р-р.

### **Упражнения на развитие речевого дыхания**

## **Сдуваем одуванчики.**

Дуем на лепестки ромашки. Катаем карандаши по поверхности стола силой выдыхаемого воздуха.

Надуваем пузыри на поверхности воды с помощью трубочки. Гасим свечку на расстоянии.

## **Мир звуков**

### **«Поймай звук»**

Назовите ряд слов. Если ребенок слышит нужный звук, то хлопает в ладоши. Слова подбираются так, чтобы звук был в разных позициях.

### **«Где звук?»**

Называются слова. Ребенок определяет место заданного звука в слове (начало, середина, конец).

### **«Какой звук я тяну?»**

А-ня, э-хо, И-ра, о-сень.

### **«Заколдованные звуки»**

Озвучивание звуков беззвучной артикуляцией (гласные звуки).

### **«Сколько звуков – столько пальцев»**

Ребенок закрывает глаза. Взрослый называет звуки, а ребенок показывает количество на пальчиках (ПБ, АОИ).

### «Капризный звук»

Игра: «Жил-был звук (например, к) в словах. Однажды он закапризничал и сбежал. Нужно звук поймать и поставить на место».

- ит – кит,

-аштан – каштан,

-тульчик – стульчик.

### «Телеграфисты»

Взрослый проговаривает отдельные звуки, а дети составляют из них слова:

- л-е-т-о – лето,

- с-о-б-а-к-а – собака.

### «Красный – белый»

Ребенок получает кружочки – красные и белые и внимательно слушает слова. Если в слове есть нужный звук – поднимает красный кружочек, если нет – белый.

### «Разгадай слово»

Демонстрируются карточки. Ребенок называет и определяет первый звук и образовывает слово из этих звуков. Например, дерево, индюк, мак, автобус – Дима.

### «Озвучь картинку»

Ворона – карр,

Гусь – ш-ш-ш,

Мышь – пи-пи,

Корова – му-му,

Лошадь – иго-го.

### «Общий звук»

Взрослый называет слова, а ребенок определяет общий звук: зима – зола.

### «Самый внимательный»

Дети рассматривают изображение слогов на таблице и как можно быстрее создают новые слова. Выигрывает тот, кто составит больше слов.

### «Бусы»

Определение начального и последнего звука в слове: мама –

апельсин – нож – жук – кольцо.

### «Кто в рукавичке живет»

Звукоподражание. Один ребенок подходит к рукавичке и спрашивает: «Кто в рукавичке живет?» Дети отвечают голосом животного. Ведущий должен узнать животное.

### «Простучи слоги»

Дети садятся в круг. Взрослый называет каждому слово, ребенок должен простучать количество слогов. Выигрывает тот, кто не ошибся.

### «Будь внимательным»

Взрослый читает стих, скороговорку, чистоговорку, а дети должны определить, какой звук чаще всего встречается.

### «Эхо»

Взрослый называет слова, а дети хором – последний слог: ромашка – ка, книга – га, лес – лес.

### «Какой слог потерялся?»

Девоч..., де...во, со...ка.

### «Испорченный телефон»

Ведущий шепотом говорит слово соседу, который передает

его дальше, последний проговаривает слово вслух. Если слово сказано неправильно, то выясняют, кто услышал неправильно.

Речевая гимнастика предназначена для развития и совершенствования органов речи. Занятия рекомендуются проводить ежедневно по 5-7 минут. Желательно выбирать время, когда ребенок в хорошем настроении и перед едой.

Слишком много упражнений за раз не следует давать малышу, чтобы у него не потерялся интерес к занятиям. Начинайте заниматься с простых упражнений, со временем усложняйте их. Проводить гимнастику рекомендуется в игровой форме, сидя или стоя перед зеркалом.

### Лягушка.

Удерживайте губы в улыбке, как бы беззвучно произнося звук и. Передние верхние и нижние зубы обнажены.

Тянуть губы прямо к ушкам очень нравится лягушкам.

Улыбаются, смеются, а глаза у них, как блюдца.

Как весёлые лягушки тянем губки прямо к ушкам.



Потянули – перестали. И насколько не устали!

### **Слон.**

Вытягивайте губы вперёд трубочкой, как бы беззвучно произнося звук у.

Подражаю я слону -  
Губы хоботом тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.

### **Лягушка-слон.**

Чередуйте положения губ: в улыбке – трубочкой. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка.  
А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.

### **Рыбка.**

Спокойно широко открывайте и закрывайте рот. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

### **Качели.**

Откройте широко рот, губы удерживайте в улыбке. Меняем положение языка: кончик языка за верхними резцами и кончик языка за нижними резцами.

Двигается только язык, а не подбородок!

На качелях я качаюсь вверх, вниз, вверх, вниз.  
И всё выше поднимаюсь вверх, вниз, вверх, вниз.

### **Часики.**

Рот приоткройте, губы растяните в улыбке. Кончик языка поочередно касается то левого, то правого угла рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт. Подбородок не двигается! Тик-так, тик-так, ходят часики вот так.

### **Лопаточка.**

Рот приоткройте, губы растяните в улыбке. Широкий, расслабленный язык лежит на нижней губе. Такое положение удерживается 5-10 сек. Если язычок не хочет расслабиться, можно похлопать его верхней губой, произнося при этом: пя-пя-пя. Язычок широкий, гладкий, получается лопатка.  
И при этом я считаю: раз, два, три, четыре, пять...

### **Иголочка.**

Рот приоткройте, губы растяните в улыбке. Высунуть изо рта узкий, напряжённый язык.

Удерживать 5-10 сек.  
Язычок вперёд тяну, подойдёшь,  
и уколю.  
И опять буду считать: раз, два,  
три, четыре, пять...

### **Лопаточка-иглочка.**

Чередование положений языка:  
широкий-узкий. Упражнение  
выполняется ритмично, под  
счёт.

Язык лопаточкой лежит и ни-  
сколько не дрожит.  
Язык иглочкой потом и потя-  
нем остриём.

### **Горка.**

Рот широко открыт, губы слегка  
в улыбке. Кончик языка упи-  
рается в нижние зубы, спинка  
языка выгнута дугой. Удержи-  
вать 5-10 сек. Затем верхние  
передние зубы с лёгким нажи-  
мом проводят по спинке языка  
от середины к кончику.

Спинка язычка сейчас станет  
горочкой у нас.

Ну-ка, горка, поднимись!

Мы помчимся с горки вниз.  
Скатываются зубки с горочки.

### **Постучимся в дверку.**

Рот широко открыт, губы слегка  
в улыбке. Кончик языка упи-  
рается в нижние зубы, спинка

языка выгнута дугой. Чере-  
довать следующие движения:  
отодвигать язык вглубь рта и  
приближать к передним ниж-  
ним зубам. Упражнение выпол-  
няется ритмично, под счёт.  
Продолжаев развивать речь  
ребенка. С помощью данных  
упражнений малыш развивает  
внимание, память, мышление,  
речь, пополняется активный и  
пассивный словарь. Упражне-  
ния рекомендуются для детей  
2-4 лет.

### **Что бывает круглое?**

Упражнение имеет многообраз-  
ные варианты.

Что бывает квадратное (низкое,  
синее, железное, горячее и т. д.)?  
Называем по два предмета,  
один из которых ниже, а другой  
выше, один из  
которых холодный, а другой  
горячий.

Какой может быть стол? (Кру-  
глый, квадратный, кухонный,  
письменный и т.д.)

Какое бывает стекло (дерево,  
железо, камень и т.д.)?

Взрослый самостоятельно  
придумывает дополнительные  
упражнения по аналогии.

### **Что за чем?**

Перечислить, из каких этапов состоит какое-либо действие. Например, «шить» или «варить».

### Кто это делает?

Назвать, что или кто может: летать, свистеть, бежать, плавать, скакать, прыгать, танцевать, петь, кукарекать, выть и т.д.

### Кому это нужно?

Кому что нужно: самолет – летчику, швейная машинка – портнихе и т.д. И обратный вопрос: что нужно для работы учителю, моряку, пожарному, врачу, шоферу, ткачу, повару и т.д.

Кто сделал эти предметы: костюм, пирог, дом, машину, сок и т.д. Из чего что сделано? (Например, стол, книга, одежда.) Усложненный вариант: назвать части целого (предмета). Например, у дерева есть корни, ствол, ветки, листья. А что есть у машины?

### Кто что делает?

Кто что делает? (Повар – жарит, варит, печет, строитель – ... и т.д.) Что мы делаем с посудой, одеждой, полом?..

### Когда это бывает?

Когда это бывает: на лыжах катаемся; в реке купаемся? Вариант: что бывает (что мы делаем) летом, зимой?

Альтернативные вопросы: рыбы летают или плавают? и т.д.

### Краски

Материал: цветные таблички. Взрослый раздаёт детям таблички. Задание: дети, получившие красную табличку, ассоциируют себя с красными предметами, например: «Я мак, я огонь». Дети, получившие жёлтые таблички, соответственно говорят: «Я цыплёнок, а я солнце».

### Загадки

Место, где продают лекарства? (Аптека).

Сильная метель, снежная буря? (Вьюга).

Часть суток от конца дня до начала ночи? (Вечер).

В случае метафорических загадок важно, чтобы отгадавший ребёнок аргументировал свой ответ. Позднее можно предложить детям самостоятельно придумать загадки.

### **Кто это?**

Ходит, жуёт, мычит ... Летает, клюёт, прыгает ... Ползает, шипит, жалит ...

### **Что где находится?**

Сахар – в сахарнице.  
Хлеб – в ... (Далее по аналогии: масло, книги, игрушки, соль, сухари и т.д.)

### **Найди и исправь ошибку**

У птицы крылья большие, а у бабочки цветные. Лист клёна резной, а лист рябины зелёный.

### **Кто кем будет?**

Яйцо – цыплёнком. Зёрнышко – ... Гусеница – ...

### **Семьи**

Перечислить членов «семей» зверей и птиц (лев, львица, львята; ворон, вороница, вороны).

### **Многозначные слова**

Взрослый предлагает ребёнку сказать, что такое «ручка». (Ручка бывает у человека, у двери, у чашки, ручкой мы пишем и т.д.) Возможны наводящие вопросы.

### **Синонимы**

- Я скажу слово «высоко», а ты ответишь «низко». Я скажу: «далеко», а ты – ... . Возможно использование разных частей речи: наречий «далеко – близко», прилагательных «узкий – широкий», существительных «день – ночь», предлогов «над – под».

Источник: книга «Домашняя школа Монтессори»

## **Глава 3. Развитие внимания.**

Очень важно родителям вовремя научить малыша управлять своим вниманием. Это поможет ему в дальнейшей жизни. Занятия лучше всего начинать в раннем возрасте (3-4 года). Конечно, сложно сосредоточить внимание малышей на чем-то одном на долгое время. И единственный способ, которым можно заинтересовать малыша – это игра.

Именно в игре малыш делает то, что ему самому хочется и при этом он получает больше всего полезной информации и учится

управлять своим вниманием.

Любая игра состоит из правил и малыш учится соблюдать их, понимая, что если не следовать им, то игра просто разрушится. В повседневной жизни трудно заставить ребенка следовать правилам, а в игре он от этого получает удовольствие. И элементарное соблюдение правил игры помогает развивать у малыша произвольное внимание.

## 1. Угадай и говори

Игра на развитие целенаправленного внимания. Можно играть уже в возрасте 2-3 года.

Игровой материал: Картинки с изображением предметов в окружающей обстановке. Вещи должны быть с одной стороны знакомыми, но чтобы узнавание требовало некоторых усилий: цветы (одуванчик, роза, колокольчик), мебель (стол, шкаф, кресло), посуда (тарелка, кастрюля, нож) и т.д. Картинок можно сделать около 10-15 штук.

Правила игры:

“Я покажу тебе картинку, а ты будешь говорить, как она называется. Сначала внимательно посмотри, что нарисовано на картинке, если знаешь, пока не говори. Жди, пока я скажу: «Раз, два, три – что это?» Правильно говоришь – картинка тебе в подарок. Выигрывает то, у кого больше всего будет картинок”.

## 2. Умный пальчик

В этой игре используется тот же набор карточек. На стол кладутся 10 карточек (чуть позже можно использовать и 20).

Правила игры:

“Я назову картинку, а ты должен её найти и показать указательным пальчиком, при этом искать нужно глазами, а показывать пальчиком. Кто первый найдет картинку, тот и выиграл”. Дети садятся друг против друга и игра начинается.

С помощью этой игры ребенок учится управлять своим вниманием, при этом стимулируется умственная активность.

### 3. Где игрушка?

Эта игра заключается в том, что нужно найти спрятанную игрушку. Вместе с малышом нужно выбрать интересную игрушку среднего размера.

Правила игры:

“Зайчик очень любит прятаться и хочет, чтобы ты его поискал. Надо закрыть глазки, и ждать, пока я скажу “Ищи”. Игрушка спрячется на видное место. Если ребенку тяжело найти, можно немножко помочь ему. Игра развивает устойчивость внимания и способность доводить поставленную задачу до конца.

### 4. Что изменилось?

Для этой игры потребуется столик и игрушки (7-8 штук). Они могут быть абсолютно разными, но на столе их надо разместить так, чтобы они выполняли какие-нибудь действия. Например: кукла сидит за столом, пьет чай, а мишка смотрит телевизор. Рядом с мишкой лежит мяч.

Правила игры: “Внимательно

рассмотри, что происходит на столе. Только ничего не трогай руками” Взрослый вместе с малышом разбирает сценку. Затем надо попросить малыша закрыть глаза или отвернуться. В это время надо изменить какое-нибудь действие на столе, например, поменять местами куклу и мишку, положить в руки куклы мячик.

Потом надо позвать малыша и спросить: - “Что-то изменилось на столе?” Ребенок должен сказать, что было раньше на столе и что изменилось. Если ребенок начинает трогать игрушки руками, то игру следует прекратить.

Эта игра формирует наблюдательность, устойчивость и произвольность внимания, умение сосредоточиться.

Если до 5-6 лет систематически заниматься с ребенком, развивать его внимание при помощи сюжетно-ролевых игр, то уже к школе малыш сможет сам анализировать и сравнивать, а также управлять своим вниманием.

## ИЩЕМ ЗЕЛЕНОЕ

Смастерите из отрезка зеленой ткани браслетик для вашего малыша. Когда пойдете гулять, ищите тот же цвет во всем, что вас окружает, - листьях, траве, автомобилях, одежде прохожих и так далее.

Зеленый – хороший цвет, потому что зеленого вокруг нас очень много.

На следующий день ищите другой цвет.

## ИГРА С АЛФАВИТОМ

Распознавать буквы – очень важное умение, которое со-служит отличную службу, когда малыш приступит к чтению.

Малыш обязательно будет рассматривать все буквы, которые попадутся ему на глаза, куда бы вы ни пошли.

Для начала выберите букву, которую легко отличить, например, М или О.

Распечатайте букву большим шрифтом или крупно нарисуйте ее на листе бумаги, покажите малышу и сообщите, как она называется.

Поищите эту букву в книгах, журналах, на этикетках и на

упаковках с продуктами.

Если вы отправляетесь на улицу, ищите знакомую букву на вывесках, рекламе и объявлениях.

Когда ребенок прочно усвоит эту букву, переходите к знакомству со следующей.

## ВПЕРЕД-НАЗАД

Сядьте на пол лицом к малышу. Поясните ребенку, что сейчас вы будете передавать игрушку друг другу до тех пор, пока не закончится песенка (либо ее будете петь вы сами, либо пусть кто-то третий включает и выключает диск с музыкой).

Вы должны передавать игрушку ребенку, а он должен возвращать ее вам обратно.

Продолжайте передавать игрушку, пока песенка не закончится.

## УГАДАЙКА

Для этой игры нужен небольшой деревянный ящик (или коробка из плотного картона) и набор объемных геометрических тел. Их можно взять из строительного набора. Нужно отобрать шар, цилиндр, конус и куб.

Ребёнку показывают куб и шар. Затем так, чтобы ребёнок не видел, в коробку кладут шар. Коробку закрывают крышкой. Малыша просят, не открывая коробки, угадать, какое из двух тел лежит внутри. Коробку разрешается наклонять и трясти. После того как ребёнок угадал, предлагаются другие пары тел: кубик-цилиндр, кубик-конус, цилиндр-шар, цилиндр-конус, конус-шар.

Если ребёнок сначала затрудняется угадать фигуру, нужно взять плотный картон, сделать из него новую крышку для коробки и проделать в ней узкие отверстия, чтобы ребёнок мог на короткое время или частично видеть предмет. После этого можно предложить выполнить эти же задания. Если он научился угадывать, можно поставить крышку без отверстий.

## СРАВНИ ПРЕДМЕТЫ

Перед ребёнком ставятся две игрушки. Он должен сначала сказать, чем они похожи, а затем – чем отличаются друг от друга. Например, мишка и зайчик похожи тем, что они пушистые. У них есть лапки, глазки, ушки. А

отличаются они тем, что мишка – большой, а зайчик – маленький, мишка коричневый, а зайчик – белый и т.п. Можно называть признаки по очереди с ребёнком.

Так же рекомендуется сравнивать любые пары игрушек. А если вы хотите усложнить игру, поставьте перед ребёнком более похожие игрушки (две разные машины, два разных мячика).

## 1. "Запретное слово".

Игра для развития произвольного внимания и находчивости. Для нее не требуется никакого материала, поскольку она словесная. Суть ее состоит в следующем: ведущий задает вопросы, а игрок отвечает. Ответы могут быть разными, только нельзя произносить одно запретное слово, о котором вы заранее договариваетесь, например, слово "нет". Предупредите малыша, что нужно быть предельно внимательным, так как вы постараетесь его подловить. После этого можно начать задавать вопросы. Например, "Ты спишь в ванной?", "Снег белый?", "Ты умеешь летать?" и т. п. Ребенок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить пра-



вила игры, Ошибкой считается, если названо запретное слово или на вопрос не дан ответ. Как только ребенок ошибается, вы меняетесь с ним ролями, он задает вопросы, вы - отвечаете. В этой игре выигрывает тот, кто правильно отвечает на большее количество вопросов.

## 2. "Запрещенное движение".

Малыш повторяет за мамой все упражнения зарядки, кроме одного "запрещенного" (прыжка или, например, хлопка).

## 3. "Разведчик".

Начните игру из коридора. "Белочка спрятала в лесу орешек, а теперь не может его найти. Помоги белочке." Малыш ищет орешек (любой предмет, спрятанный в комнате) по следам, оставленным неосторожной белочкой (дорожка из ниточки, стрелка нарисованная на бумаге, необычно поставленные предметы). Постепенно белочка становится все осторожней, а малыш все наблюдательней.

## 4. "Секретное письмо".

Начертите в воздухе контуры геометрической фигуры, цифру, букву или даже слово. Пусть

малыш попытается угадать, что написали вы "прозрачными красками на прозрачной бумаге". Следующее секретное послание писать малышу.

## 5. "Наблюдатель".

Сядьте с малышом перед окном. Отыщите какой-нибудь неподвижный предмет и предложите ребенку угадать, что такое ("прозрачное, похожее на маленький домик") вы видите. Можно играть и так: "Быстро назови 5 круглых (красных, твердых и гладких) предметов в этой комнате".

## 6. "Архитектор".

Вы - архитектор, ребенок - строитель. У обоих одинаковое число кубиков разных видов. Архитектор показывает с помощью своих кубиков, какое сооружение надо построить (лестенку, арку, домик), строитель повторяет задание.

## 7. "Волшебное слово".

Сначала следует договориться, какие же слова считать `волшебными`. `Волшебными` можно считать слова на букву `М` или на любую другую букву (тогда игра будет одновременно

развивать фонематический слух ребенка), а можно - обозначающие птиц, домашних животных и т.п. Вы рассказываете историю или произносите подряд любые слова. При произнесении волшебных слов ребенок должен подать сигнал: стукнуть ладонью по столу (поднять руку вверх или встать).

### **8. Шерлок Холмс.**

Игра на развитие наблюдательности. Игрок, который выполняет роль Шерлока Холмса, внимательно рассматривает внешний вид своего партнера и отворачивается или выходит из комнаты. Партнер меняет некоторые детали своего внешнего вида и предлагает "сыщику" угадать, что он изменил. Предметом игры может быть не только внешний вид партнера, но и расположение предметов в комнате, мелкие детали на рисунке и многое другое. Сложность игры зависит от количества изменяемых элементов. Лучше начать с 3-4 изменений и постепенно их увеличивать.

## **Глава 4. Развитие воображения.**

### **Оживление предметов. Тема "одежда"**

Представить себя новой шубой; потерянной варежкой; варежкой, которую вернули хозяину; рубашкой, брошенной на пол; рубашкой, аккуратно сложенной.

Представить: пояс - это змея, а меховая рукавичка - мышонок. Каковы будут ваши действия?

### **Имитация действий. Тема "посуда"**

Варим суп. Показать: вы моете и вытираете руки перед приготовлением пищи. Наливаете воду в кастрюлю. Зажигаете горелку газовой плиты и ставите кастрюлю на конфорку. Чистите и режете овощи, засыпаете их в кастрюлю, солите, помешиваете суп ложкой, черпаете суп поварешкой.

Показать, как надо осторожно нести чашку, наполненную горячей водой. Представить и показать: вы поднимаете горячую сковороду, передаете по кругу горячую картофелину.

## Пластический этюд.

Слушать стихотворение и выполнять действия в соответствии с его содержанием.

Пельмени.

Я три горсточку муки  
Сыплю в миску из руки,  
Подолью воды немножко  
Размешаю тесто ложкой,  
Все с яйцом я перетру,  
Тесто я руками мну.  
Разделяю на кусочки,  
Делаю я колобочки.  
Мясорубку покручу,  
Фарш мясной я получу.  
Отделяю фарша горстку,  
На кружок кладу я горку,  
Я края соединяю,  
Пальчиками их сжимаю,  
Покажу свое уменье -  
Вылеплю я сто пельменей!  
(И. Лопухина)

## Тема "Домашние птицы"

Представить себя заботливой хозяйкой. Показать: вы ухаживаете за птицами: сыплете им зерно, наливаете воду. Выразить состояние хозяйки, у которой пропали гуси. Обыгрывание народной песенки "Жили у бабули два веселых гуся". Изобразить домашних птиц: заботливого петуха, который

нашел зернышко и отдает его курочкам; гордого и смелого петуха, который охраняет свое семейство; сердитую гусыню, которая вытянула шею и грозно шипит, защищая своих гусят; индюка, распушившего хвост.

## Тема "Домашние животные"

Изобразить ласковую кошечку, игривого жеребенка; довольную, полакомившуюся капустой козочку; бодливую корову, грозного быка; поросенка, валяющегося в грязи; верблюда, идущего по пустыне.

## Обыгрывание ситуаций.

Кошка и мышка. Изобразить мышонка, попавшего в лапы кошки, и довольную кошку. Показать хитрого мышонка, убежавшего от кошки, и огорченную кошку.

Передать движением, мимикой или иным способом бычка и ежика (по содержанию стихотворения).

Ежик и бычок  
Встретил ежика бычок  
И лизнул его в бочок.  
Но, лизнув его, бычок  
Уколол свой язычок.  
А колючий еж смеется:

"В рот не суй что попадется!"  
(А. Воронько)

### Тема "Дикие животные"

Передать мимикой и движением поведение зверей: енот-полоскун полощется в воде, барсук прячется в норе, ежик ищет место для зимней спячки, лось-великан ходит по болоту, белочка грызет орешки.

### Обыгрывание ситуаций.

Медведь в берлоге. Осень. Медведь выбирает место для берлоги, ложится и засыпает. Зима. Медведь находится в зимней спячке.

Весна. Медведь просыпается, вертит головой, вытягивает поочередно ноги, зеваает, потягивается, а затем выходит из берлоги. Лето. Медведь лакомится малиной и ловит рыбу.

Медвежата и пчелы. Медвежата мед искали, дружно дерево качали. Показать, как раскачивается дерево. Изобразить, как медведь залезает на него, запускает лапу в улей, ест сладкий мед, выражая удовольствие. Пчелы нападают и жалят медведя, ему больно. Показать, как медведь отмахивается, бежит, а затем прыгает в воду. Изобра-

зять: вам жалко медведя.

Олени в тундре. Трав копытами касаясь, ходит по тундре рогатый красавец. Показать оленей, идущих на водопой летом и разгребаящих снег в поисках ягеля в зимнее время.

Изобразить движением, мимикой или другим способом птиц и зверей (зайца, медведя, лису и других) по содержанию стихотворений.

Шумный Ба-Бах

В очень громких сапогах  
Ходит по лесу Ба-Бах!  
И, заслышав этот звук,  
В ветках спрятался Тук-тук,  
На сосну вбежал Цок-Цок,  
В чащу кинулся Прыг-скок;  
Чик-чиришка в листьях - порх!  
Шебуршонок в норку - шорх!  
Тихо-тихо все сидят  
И, хихикая, следят,  
Как шумит в лесу Ба-Бах  
В очень громких сапогах.  
(Дж. Ривз)

Мишка

Бедный мишка заболел-  
Мишка много меда ел.  
Мишка плачет и кричит:  
-У меня живот болит!  
Мишка стонет,  
Слезы льет-

У него болит живот.  
 Непослушный  
 Жадный мишка  
 Съел лесной малины  
 Лишка.  
 (Ф. Бобылев)

### Игра "Найди зайчика"

Для игры понадобится чистый носовой платок. Следует взять его за 2 соседних конца, заглянуть за него с обеих сторон и спросить: "А где наш зайчик? Куда он убежал?". После этого надо завязать концы платка в узлы так, чтобы они стали похожи на заячьи уши, и сказать: "А вот и зайчик! А где же у него хвост?" На оставшемся конце платка надо завязать небольшой узелок-хвостик: "А вот и хвостик! Давай его погладим".

### Пластические этюды. Тема "Птицы"

Изобразить журавля, который стоит на одной ноге, ходит по болоту, ловит лягушек.  
 Этюд "Чайка защищает свое гнездо от песка".

### "Совушка-сова"

Перед началом игры следует показать ребенку сову и расска-

зать ему оней. После этого надо взять небольшой резиновый мячик, нарисовать на нем глаза и клюв совы и прочитать про нее стихотворение, показывая ребенку мячик:

Ах, ты, совушка-сова,  
 Ты большая голова!  
 Ты на дереве сидела,  
 Головою ты вертела,  
 Во траву свалилася,  
 В яму покатилася!

### Игра "Солнечные зайчики"

Данное занятие подходит для солнечной погоды. Следует взять маленькое зеркало, пускать на стены и потолок солнечных зайчиков и вместе с малышом наблюдать за ними. В процессе игры можно прочитать ребенку стихотворение, например:

Скачут побегайчики -  
 Солнечные зайчики.  
 Мы зовем их - не идут.  
 Были тут - и нет их тут.  
 Прыг, прыг по углам.  
 Были там - и нет их там.  
 Где же зайчики? Ушли.  
 Вы нигде их не нашли!  
 (А. Бродский)

## Глава 5. Развитие памяти.

### Художник

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

### Вспомни

Дополнительно: цветные карандаши, бумага.

Называете семь фраз.

Мальчику холодно.

Девочка плачет.

Папа сердится.

Бабушка отдыхает.

Мама читает.

Дети гуляют.

Пора спать.

К каждой фразе ребенок делает рисунок (схему). После этого предложите ему точно воспроизвести все фразы. Если воз-

никают трудности, помогите подсказкой.

### ШКАФЧИКИ

Материал: шкафчики, склеенные из 4 и более спичечных коробков, мелкие предметы. Ход игры: Взрослый прячет игрушку в один из коробков на глазах у ребенка. Затем шкафчик убирается на несколько секунд и показывается снова. Ребенка просят найти игрушку.

### ЧТО ИСЧЕЗЛО?

На столе раскладывают несколько предметов или картинок. Ребенок рассматривает их, затем отворачивается. Взрослый убирает один предмет. Ребенок смотрит на оставшиеся предметы и называет, что исчезло.

### ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

На столе раскладывают несколько игрушек. Ребенку предлагают их рассмотреть и запомнить. Ребенок отворачивается, одну игрушку добавляют, или игрушки меняют местами. Ребенок отвечает, что изменилось.

### ХУДОЖНИК

Ребенок играет роль художника.

Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

## ЗАПОМНИ И ВОСПРОИЗВЕДИ

Вариант 1. Ребенку называют числа и просят их воспроизвести. Количество чисел в ряду постепенно возрастает.

Вариант 2. Ребенку называют слова и просят их воспроизвести (от 4 до 10 слов).

Вариант 3. Ребенку называют числа (слова) в произвольном порядке, просят воспроизвести в обратном порядке.

## ВСПОМНИ И ПОКАЖИ

Детям предлагается воспроизвести движение знакомых объектов (например, махающую крыльями птицу, косолапого медведя, ползущую гусеницу, нахохленного петуха и т.д.).

## ЦЕПОЧКА ДЕЙСТВИЙ

Ребенку предлагается цепочка действий, которые необходимо выполнить последовательно. Например: "Подойди к шкафу, возьми книгу для чтения, положи ее на середину стола.

## Глава 6. Развитие мышления.

Играя, ребенок не только знакомится с формой предмета и цветом, но учится понимать, что целое состоит из частей. «Сложи квадрат» развивает у детей творческие способности, воображение, логическое мышление, сообразительность, знакомит с начальными математическими задачами.

В этой игре существует несколько уровней сложности:

1ый уровень – количество составных частей квадрата 2-3

2ой уровень - количество составных частей квадрата 3-5

3ий уровень - количество составных частей квадрата 4-7

Ребенок осваивает уровни постепенно. Никитин рекомендует последний уровень для детей 6-7 лет. Таким образом играть можно с 7-8 месяцев и весь дошкольный период.

Как сделать игру

Необходимо:

1. Цветная бумага
2. Картон
3. Клей
4. Ножницы

Вырежьте из цветной бумаги 24 неповторяющихся, легко отличающихся по оттенкам, квадрата. Размер 80x80 мм. Затем наклейте на картон (пригодятся старые коробки) и положите под пресс. Когда все высохнет, разметьте линии разреза, при желании «заламинируйте» скотчем. Затем разрежьте по линиям.

После того, как разрезан один квадрат, обязательно пронумеруйте все его части с нецветной стороны (первый квадрат, значит все части под циферкой 1) и только потом приступайте к следующему.

Игры на формирование умения выделить элементы того или иного объекта, определить его признаки, а так же на систематизацию и объединение их в единое целое можно предлагать детям с 2 лет. Приведем, например, несколько таких заданий

для детей двух – четырех лет:

1. Игры на выбор предмета из группы по любому признаку: “Возьми красный кубик”; “Возьми красный, но не кубик”; “Возьми куб, но не красный”.
  2. Игры на выбор нескольких предметов по указанному признаку: “Выбери все кубики”; “Выбери все круглые, но не мячики”.
  3. Игры на выбор одного или нескольких предметов по нескольким указанным признакам: “Выбери маленький синий кубик”; “Выбери большой красный куб”. Игры последнего типа предполагают соединение двух признаков предмета в единое целое.
- Игры такого рода позволяют ребенку рассматривать один и тот же объект с различных точек зрения: как большой или маленький, синий или зеленый, круглый или квадратный и т. д. Большое количество объектов в таких играх использовать не нужно, нужен один объект и ваша задача организовать всестороннее рассмотрение путем постановки различных заданий



к одному и тому же математическому объекту.

### Игра «Кто лишний»

Материал: набор фигур – пять кругов (синие: большой и два маленьких, зеленые: большой и маленький), маленький красный квадрат.

Задание: “Определи, какая из фигур в этом наборе лишняя – Квадрат. Почему : остальные – круги”.

### Игра «Давай поделим»

Материал: тот же, что к игре «кто лишний», но без квадрата.

Задание: Оставшиеся круги пусть ребенок разделит на 2 группы, попросите его объяснить, почему так разделил – по цвету, по размеру.

### Игра «Фигурки»

Материал: тот же + набор пластиковых фигурок: цветные квадраты, круги и треугольники).

Задание: “Вспомни, какого цвета был квадрат, который мы убрали? (Красного.) Открой коробочку „Дидактический набор”. Найди красный квадрат. Какого

цвета еще есть квадраты? Возьми столько квадратов, сколько кругов (см. упражнения 2, 3). Сколько квадратов? (Пять.) Можно сложить из них один большой квадрат? (Нет.) Добавь столько квадратов, сколько нужно. Сколько ты добавил квадратов? (Четыре.) Сколько их теперь? (Девять.)”.

### Игра « Веселый человечек»

Материал: рисунок фигурок-рожиц.

Задание: “Одна из фигурок отличается от всех других. Какая? (Четвертая.) Чем она отличается?”

### Игра « Треугольник»

Материал: рисунок двух маленьких треугольников, образующих один большой.

Задание: “На этом рисунке спрятано три треугольника. Найди и покажи их”.

Примечание. Нужно помочь ребенку правильно показать треугольники (обвести пальцем).

## Игра « Сложим»

Материал: 4 одинаковых треугольника.

Задание: “Возьми два треугольника и сложи из них один. Теперь возьми два других треугольника и сложи из них еще один треугольник, но другой формы. Чем они отличаются? (Один высокий, другой – низкий; один узкий, другой – широкий.) Можно ли сложить из этих двух треугольников прямо-угольник? (Да.) Квадрат? (Нет.), а из четырех (Да)”.

## Глава 7. Физкультурные занятия, подвижные игры и танцы.

Подвижные игры развивают силу, ловкость, быстроту реакции и смекалку у ребенка, и фантазию - у мамы. Главное - соблюдать некоторые простые правила:

- каждое игровое движение повторяйте по 2-3 раза - с годовалыми крохами, 4-5 раз - с детьми от двух лет,
- игры для "годовасиков" выби-

райте самые простые, используя знакомые малышу движения (похлопали-потопали), предметы (мячик, кубик) и роли (лягушка-попрыгушка, жужжащая машинка),

- если малыш только научился ходить, полезны игры "бродилки" с перелезанием, хождением по узеньким "тропкам" и мосточкам. Когда кроха освоит ходьбу по прямой, можно добавить передвижение зигзагом между препятствиями,

- быстро бегать следует учить постепенно, начиная с коротких дистанций,

- чтобы развлечение не наскучило, время от времени меняйте игрушки и задания. Яблочки могут превращаться в грибочки, прыжки - в хлопки и пр. Кем будем: храбрым богатырем

Приятное с полезным: укрепляем мышцы спины, ножек и ручек.

Как играть? Напомните малышу сказку о злой бабе-Яге или Змее Горыныче и предложите немедленно сразиться с ними - колотить подушку руками и ногами,

пока злодеи не запросят пощады и не исправятся.

Кем будем: быстрыми машинками

Приятное с полезным: укрепляем мышцы спинки, развиваем координацию движений

Как играть? Садитесь напротив ребенка, ноги у обоих в стороны. Вы толкаете игрушечный автомобильчик навстречу малышу, он - ловит и отправляет обратно. Постепенно длину автотрассы можно увеличивать: так заезжать в гараж сложнее и интереснее. Эта игра особенно понравится мальчикам.

Кем будем: следопытами

Приятное с полезным: развиваем координацию движения, укрепляем мышцы ножек, ручек, спинки, живота.

Как играть? Ваша задача заставить малыша как можно больше двигаться, преодолевать препятствия, проползать под небольшими поверхностями. Разложите по комнате кубики, игрушки, стулья, натяните веревку между стульями. Спрячьте любимые игрушки ребенка в "труднодоступные" места и положите по пути бумажные стрелки, указы-

вающие дорогу в нужном направлении.

Расскажите малышу, что его мишка попал в беду, нужно его найти и помочь выбраться. Ребенок в поисках игрушки будет переползать, перелезать, перепрыгивать через препятствия, двигаясь к цели.

Кем будем: ловкой цаплей

Приятное с полезным: укрепляем мышц ножек, развиваем навыки правильной ходьбы, координацию движений.

Как играть? Покажите малышу картинку цапли, расскажите, где она живет, чем питается.

Включите весь свой артистизм и попробуйте изобразить цаплю.

Походите по комнате важной "цапельной" походкой. Повторите вместе с малышом.

Сыграйте в игру: цапля ловит лягушек. Малыш будет цаплей, а мама лягушкой. Лягушка прыгает по комнате, голодная цапля пытается ее поймать. Поймав лягушку, поменяйтесь ролями.

Кем будем: баскетболистами

Приятное с полезным: развитие глазомера, координации движения.

Как играть? Расскажите ре-

бенку, как играют в баскетбол. Поставьте корзинку посреди комнаты. Покажи малышу, как бросать мячики в корзинку. Начинать нужно с небольшого расстояния, постепенно увеличивая его.

Кем будем: грибниками

Приятное с полезным: развиваем навыки правильной ходьбы, учимся держать равновесие, делаем массаж ножек.

Как играем? Из длинной широкой ленты или пестрого шарфика вместе с ребенком сделайте тропку-дорожку, за ней - узкий мостик-дощечку. Вокруг дорожки и за мостиком - сажайте грибочки, нарисованные на бумаге или сделанные из пластилина. Для детей постарше среди "полезных" спрячьте парочку мухоморов и объясните, что их есть нельзя.

Задача малыша: пройти по дорожке, собрать грибы, перейти узенький мостик приставными шажками, держась, за мамину руку, и вернуться с "берега" обратно по тропинке.

Кем будем: спортсменами

Приятное с полезным: укрепляем мышцы ног.

Как играем? Ребенок зажимает мячик между коленками и бежит, от старта - к финишу (их чертит или отмечает мама). В одну сторону малыш бежит с зажатым между коленками мячом, а обратно - садится на мяч и вприпрыжку, придерживая мячик ручками, возвращается к финишу.

## Глава 8. Загадки, считалочки, песенки.

### Загадки.

Ответы в скобках, написаны наоборот.

На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются (азалг)

Если бы не было его, не сказал бы ничего. (кызя)

От воды родится, воды боится (ьлос)

Землю рыть я помогаю, вместо тысячи лопат я один работать рад.

(ротавакскэ)

Не куст, а с листочками, не  
рубашка, а сшита, не человек, а  
рассказывает.

(агинк)

Два братца через дорогу живут,  
друг дружку не видят.

(азалг)

Тонок, долог, в траве не видать.

(солов)

У двух матерей по пяти сыно-  
вей, одно имя всем.

(ыцьлап)

Красные двери в пещере моей,  
белые звери сидят у дверей. И  
мясо, и хлеб - всю добычу мою я  
с радостью этим зверям отдаю.

(ыбуз и тор)

Один говорит, двое глядят, двое  
слушают.

(кызя, азалг, ишу)

Всю жизнь ходят в обгонку, а  
обогнать друг друга не могут.

(игон)

Ношу их много лет, а счета их не  
знаю.

(ысолов)

Говорит она беззвучно, а понят-  
но и не скучно. Ты беседуй чаще  
с ней - станешь вчетверо умней.

(агинк)

С подругами и сестрами она  
приходит к нам. Рассказы, вести  
новые приносит по утрам.

(атезаг)

Вот так дом - одно окно: каж-  
дый день в окне кино.

(розивелет)

Белый камушек растаял, на до-  
ске следы оставил.

(лем)

Ходит весь век, а не человек.

(ысач)

Не ест, не пьет, а говорит и поет.

(оидар)

Ног нет, рук нет, а в рубашке.

(акшудоп)

Маленькая собачонка не лает, не  
кусает, а в дом не пускает.

(комаз)

Четыре брата под одной шляпой  
стоят, одним кушаком обяза-

ны.

(лотс)

Книги читают, а грамоты не  
знают. Своих глаз нет, а видеть  
помогают свет.

(икчо)

Два брата друг на друга глядят, а  
вместе не сойдутся никак.

(колотоп и лоп)

Всем, кто придет, и всем, кто  
уйдет, она ручку подает.

(брьвд)

По белой земле ходят - трое  
работают, двое надзирают, один  
размышляет.

(тушип: ыцьлап, азалг, му)

Иду по грядкам, рву без счета,  
на грядках не убывает, а в голо-  
ве прибывает.

(еинетч игинк)

На поле родился, на заводе ва-  
рился, на столе растворился.

(рахас)

Два конца, два кольца, посере-  
дине - гвоздь.

(ыцинжон)

Мы, проворные сестрицы, бы-  
стро бегать мастерицы. В дождь

-лежим, в снег - бежим: уж  
такой у нас режим.

(ижыл)

Жидко, а не вода, бело, а не снег.

(околом)

Сижу верхом, не знаю - на ком,  
знакомца встречу - соскочу,

привечу.

(акпаш)

Хвостик из кости, а на спинке  
щетинки.

(яанбуз актещ)

Сожмешь - клин, разожмешь -  
блин.

(китноз)

Кто зимой холодной ходит злой,  
голодный?

(клов)

Зимой спит - летом улья воро-  
шит.

(ьдевдем)

Кто на себе свой дом носит?

(ахапереч)

Хожу в пушистой шубе, живу в  
густом лесу, В дупле на старом

дубе орешки я грызу.

(аклеб)

Ночью не спит, мышей сторо-  
жит.  
(акшок)

В воде купался - сух остался.  
(ьсуг)

Что за птица людей боится. Не  
летает высоко, а поет "ко-ко-  
ко"?  
(хутеп)

Не барашек и не кот, носит  
шубу целый год. Шуба серая  
- для лета, для зимы - другого  
цвета.  
(цяз)

Мохнатенькая, усатенькая, ест и  
пьет, песенки поет.  
(акшок)

В воде мы живем, без воды про-  
падем.  
(ьбыр)

С хозяином дружит, дом сторо-  
жит. Живет под крылечком, а  
хвост колечком.  
(акабос)

Черный, проворный, кричит:  
"Крак", червякам враг.  
(чарг)

Нам нужны иголки для шитья,  
А кому нужны иголки для жи-  
тья?  
(укижѐ)

Вот иголки и булавки выполза-  
ют из-под лавки. На меня они  
глядят, молока они хотят.  
(кижѐ)

Лежала под елками подушечка  
с иголками, Лежала, лежала да  
побежала.  
(жѐ)

Кто на своей голове лес носит?  
(ьнело)

Косоглазый, маленький, в белой  
шубке, в валенках.  
(цяз йомиз)

### Считалочки.

#### ПЕРВИНЧИКИ, ДРУГИН- ЧИКИ... Русская народная

Первинчики,  
Другинчики,  
Летали голубинчики  
По утренней росе,  
По зеленой полосе.  
Здесь яблоки,  
Орешки,

Медок, сахарок,  
Поди вон  
В уголок!

Первенчики,  
Другенчики,  
Круги-други,  
Вон!

### **ГОРИ, ГОРИ ЯСНО... Русская народная**

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Стой подоле,  
Гляди в поле –  
Едут там трубачи  
Да едят калачи.  
Погляди на небо –  
Звезды горят,  
Журавли кричат.  
Раз, два, не воронь,  
Беги, как огонь!

### **АТЫ-БАТЫ. Русская народная**

Аты-баты, шли солдаты,  
Аты-баты, на базар.  
Аты-баты, что купили?  
Аты-баты, самовар.  
Аты-баты, сколько стоит?  
Аты-баты, три рубля.  
Аты-баты, он какой?  
Аты-баты, золотой.

### **ЗА СТЕКЛЯННЫМИ ГОРАМИ... Русская народная**

За стеклянными горами  
Стоит Ваня с пирогами.  
Здравствуй, Ванечка-дружок,  
Сколько стоит пирожок?  
Пирожок-то стоит три,  
А водить-то будешь ты!

### **КОНЬ РЕТИВЫЙ. Русская народная**

Конь ретивый  
С длинной гривой  
Скачет,  
Скачет  
По полям  
Тут и там!  
Тут и там!  
Где проскачет он –  
Выходи  
Из круга  
Вон!

Конь ретивый  
Долгогривый  
Скачет полем,  
Скачет нивой.  
Кто коня  
Того поймает,  
С нами в салочки  
Играет.

### **КАК СВИНКА ПРОПАЛА. Польская народная**



- Тады-рады, тынка –  
 Где же наша свинка?  
 - Тады-рады-толки:  
 Съели свинку волки!  
 - Тады-рады-тынкой –  
 Ты бы их дубинкой!  
 - Тады-рады-тутки:  
 С волком плохи шутки!  
 - Тады-рады-тышка –  
 Выходи, трусишка!

### **ШЛА КОЗА ПО МОСТИ- КУ... Русская народная**

Шла коза по мостику  
 И виляла хвостиком.  
 Зацепила за перила,  
 Прямо в речку угодила.  
 Кто не верит — это он,  
 Выходи из круга вон!

### **ПОСАДИЛИ ДЕРЕВЦА**

Возле школьного крыльца  
 Посадили деревца:  
 Вера – вербу,  
 Вася – ясень,  
 Слава – сливу,  
 Клава – клён...  
 Ты старался – оставайся!  
 Ты ленился – ВЫЙДИ ВОН!

### **КОШКИ-МЫШКИ**

- Мышка, мышка,  
 Длинный хвостик,  
 Ты не прячься глубоко.

Приглашает кошка в гости  
 Пить парное молоко.

Мышка в норке пропищала:  
 - Честь, конечно, велика,  
 Только я достала сала,  
 Обойдусь без молока.

- Ты не бойся нас, глупышка,  
 Вылезай из норки вон!  
 Поиграем в кошки-мышки.  
 Мышка – ТЫ!  
 А кошка – ОН!

### **Скороговорки.**

#### **Буква Е**

Еле-еле Елизар,  
 Едет-едет на базар.  
 А с базара, а с базара,  
 Не догонишь Елизара.

Сколько не ело сито,  
 Ни разу не было сыто.

Неделю Емеле прясть короб  
 кудели,  
 А Емелиной дочке - прясть одну  
 ночку.

У ежа ежата, у ужа ужата.

Еле-еле Лена ела,  
 Есть из лени не хотела.

Мы ели, ели, ели,  
Ершей у ели...  
Их еле-еле у ели доели.

## Буква Б

Барабаны  
Белые бараны били в барабаны.

Барабан  
Был баран белокрыл,  
Всех баранов перебелокрылил.

Белые барабаны.  
Белые бараны били в барабаны.

Барабан – буян.  
Баран - буян залез в бурьян.

Булки.  
Хлеб ржаной, батоны, булки  
Не добудешь на прогулке.

Булка.  
Булку, баранку, батон и буханку  
Пекарь испек спозаранку.

Пекарь  
Батон, буханку, баранку  
Пекарь испек спозаранку.

Белый  
Белый снег. Белый мел.  
Белый сахар тоже бел.

А вот белка не бела.  
Белой даже не была.

Бобры  
Все бобры для своих бобрят до-  
бры.

Бобры храбры.  
Бобры храбры идут в боры,  
Бобры для бобрят добры.

Баран.  
Был баран белокрыл,  
Всехбаранов перебелокрылил.

Белый бок  
Бык, бык, белый бок,  
Бегал с булкой на лужок.

## Буква Ж

Жук жужжит над абажуром,  
Жужжит жужелица,  
Жужжит, кружится.

Встретил в чаще еж ежа,  
- Как погода, еж?  
- Свежа.

И пошли домой, дрожа,  
Сгорбьсясь, съежась, два ежа.

Ёж, ёж, где живешь?  
Ёж, ёж, что несешь?

Лежит ежик у елки, у ежа игол-

ки,  
А внизу, похожие на маленьких  
ежат,  
Шишки прошлогодние на траве  
лежат.

Испугались медвежонка  
Ёж с ежихой и с ежонком,  
Стриж с стрижихой и стрижон-  
ком.

В живом уголке жили ежи да  
ужи.

С мышами во ржи подружились  
ежи.  
Ушли в камыши - и во ржи не  
души.

У ежа - ежата, у ужа - ужата.

Слишком много ножек у соро-  
коножек.

Задрожали зайки,  
Увидев волка на лужайке.

У ежа - ежата, у ужа - ужата.  
Ужата - у ужа, ежата - у ежа.

Жужжит жужелица, жужжит и  
кружится.

Лежит ежик у елки, у ежа игол-  
ки.

Жужелица жужжа ужалила ужа.  
Ужалила ужа жужелица жужжа.

Жаба в лужице сидела,  
Жадно на жука глядела.  
Жук жужжал, жужжал, жужжал  
И на ужин к ней попал.

Хорош пирожок - внутри тво-  
рожок.

Ужа ужалила ужица,  
Ужу с ужицей не ужиться.

На крыше у Шуры жил журавль  
Жура.  
Жил журавль Жура на крыше у  
Шуры.

**Скороговорки, содержащие  
простые для произношения  
звуки:**

**Б, П, Г, К, Т, Д, В, Ф и др.**

Дима дарит Дине дыни,  
Дыни Дима дарит Дине.

У бабы бобы, у деда дубы.

До города дорога в гору,  
От города - с горы.

У Бобы винт, У Вити бинт.

Фаня в гостях у Вани.  
У Вани в гостях Фаня.

От топота копыт пыль по полю  
летит.

У пеньков опять пять опят  
стоят.

Стоит поп на копне, колпак на  
попе,  
Копна под попом, поп под кол-  
паком.

Купи кипу пик. Кипу пик купи.  
Пик кипу купи.

Ткет ткач ткани на платки Тане.

Булку, баранку, батон и буханку  
Пекарь испек спозаранку.

Водовоз вёз воду из-под водо-  
провода.

Бык тупогуб, у быка губа тупа.

## **СКороговорки на про- работку звука Ш**

Наш шахматист вашего шахма-  
тиста  
Перешахматит, Перевышахма-  
тит.

Кукушка купила ушат,  
Решила купать кукушат.

У Ивашки - рубашка, у рубашки  
- кармашки,  
Кармашки - у рубашки, рубашка  
- у Ивашки.

У Любаши - шляпка, у Полюшки  
- плюшка,  
У Павлушки - шлюпка, у Илюш-  
ки - клюшка.

Тимошка Прошке крошит в  
окрошку крошки.

На окошке крошку-мошку  
Ловко ловит лапой кошка.

Маша под душем моет шею и  
уши.

Шапка да шубка - вот наш Ми-  
шутка.

Маша шила для мартышки  
Шубу, шапку и штанишки.

## **Конкурсы.**

### **Игра "Котята"**

(Ладошки складываем, пальцы  
прижимаем друг к другу).

У кошечки нашей есть десять котят,

(Покачиваем руками, не разъединяя их).

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

### Ладонка

Твоя ладонка – это пруд,  
По ней кораблики плывут.

(медленно водим согнутым указательным пальцем по ладонке)

Твоя ладонка, как лужок,  
А сверху падает снежок.

(дотрагиваемся кончиками пальцев до ладонки)

Твоя ладонка, как тетрадь,  
В тетради можно рисовать.

(указательным пальцем рисуем)

Твоя ладонка, как окно,  
Его помыть пора давно.

(трем ладонку пальцами, сжа-

тыми в кулак)

Твоя ладошка, как дорожка,

А по дорожке ходят кошки.

(переступаем указательным и средним пальцами)

### Погремушки Слова А. Ануфриевой

Ах, как весело сегодня,  
Веселятся малыши!

Деткам дали погремушки,  
погремушки хороши!

(гремим погремушками)

Сели на пол постучали,

погремушкой малыши

Постучали, поиграли,

погремушки хороши!

(стучим об пол)

Погремушки вверх пошли

Выше, выше, малыши!

Покажите погремушки

Погремушки хороши!

(гремим погремушками, при этом поднимая их повыше)

Погремушки вниз пошли

Ниже, ниже, малыши!

Покажите погремушки

Погремушки хороши!

(гремим погремушками, при этом опуская их ниже)

Где же, где же погремушки?

Спрятали их малыши

(спрятали погремушки за спину,  
не гремим)

Постучали, поиграли  
Погремушки хороши!  
(гремим погремушками)  
Побежали с погремушкой  
Друг за другом малыши.  
Догоните наших деток  
Наши детки хороши.  
(движения по тексту)

### **Мячик**

Круглый мячик без запинки  
Скачет, скачет по тропинке  
Часто, часто, низко, низко  
От земли к руке так близко

Скок и скок и скок и скок  
Не скачи под потолок  
Скок и скок и стук и стук  
Не уйдёшь от наших рук.

### **Игра "У жирафов" Музыка**

У жирафов пятна, пятна, пятна,  
пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна,  
пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладоня-  
ми).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
Есть на носгах, на животах, на  
коленях и носгах.

(Обоими указательными паль-

цами дотрагиваемся до соответ-  
ствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки,  
складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки,  
складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая  
складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
Есть на носгах, на животах, на  
коленях и носгах.

(Обоими указательными паль-  
цами дотрагиваемся до соответ-  
ствующих частей тела).

У котятков шерстка, шерстка,  
шерсточка везде.

У котятков шерстка, шерстка,  
шерсточка везде.

(Отряхиваем себя, как бы рас-  
правляю шерстку).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
Есть на носгах, на животах, на  
коленях и носгах.

(Обоими указательными паль-  
цами дотрагиваемся до соответ-  
ствующих частей тела).

А у зебры есть полоски, есть по-  
лосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть по-  
лосочки везде.

(рисует на себе нолоски).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, на  
коленях и носках.

(Обоими указательными паль-  
цами дотрагиваемся до соответ-  
ствующих частей тела).

## Игра "Разминка"

(Выполняем подражательные  
движения в соответствии с  
текстом).

Головами покиваем,  
Носиками помотаем,

А зубами постучим

И немножко помолчим.

(Прижимаем указательные  
пальцы к губам).

Плечиками мы покрутим

И про ручки не забудем.

Пальчиками потрясём

И немножко отдохнём.

(Наклонившись вниз, качаем  
расслабленными руками).

Мы ногами поболтаем

И чуть-чуть поприседаем,

Ножку ножкой подобьём

И сначала всё начнём.

(Подпрыгиваем на месте в рит-  
ме текста. Далее темп ускоряет-  
ся.)

Головами покиваем,

Плечиками мы покрутим,

## У бабушки Натальи

У бабушки Натальи было семь  
цыплят.

Пи-пи пи-пи-пи, так они пищат.

(До слова "цыплют" "топаем" ла-  
дошками по коленкам, на слове  
"цыплют" и дальше соединяем  
указательный и большой палец  
и "пищим" в ритм)

У бабушки Натальи было семь  
утят.

Кря-кря кря-кря-кря, так они  
кричат.

(До слова "утят" "топаем" ла-  
дошками по коленкам, на слове  
"утят" и дальше соединяем ука-  
зательный и остальные пальцы  
руки в виде клювика уточки и  
"крякаем" в ритм)

У бабушки Натальи было семь  
телят.

Му-му му-му-му, так они мычат.

(До слова "телят" "топаем" ла-  
дошками по коленкам, на слове  
"телят" и дальше указательные  
пальцы прикладываем к голове,

делаем "рожки" и раскачиваемся в такт)

У бабушки Натальи было семь котят.

Мяу-мяу мяв-мяв-мяв, так они кричат.

(До слова "котят" мягко, как кошечка "шагает" ладошками по коленкам, на слове "котят" и дальше поднимаем ладошки и сгибаем-разгибаем в такт пальцы - делаем мягкие лапки - коготки-царапки)

### Ладушки-ладошки

Мыли мылом ручки. Мыли мылом ножки.

("моем" ручки и ножки)  
Вот какие ладушки, ладушки ладошки!

(трём ладошки друг о друга - каждый раз на этой строчке)

Строили, строили домик для матрёшки.

(стучим кулоком об кулак)

Вот какие ладушки, ладушки

ладошки!

Наварили кашки, помешали ложкой.

("мешаем" ложкой)  
Вот какие ладушки, ладушки ладошки! .  
Пожалели птичку, погрозили кошке.

("погладили" птичку, погрозили)

Вот какие ладушки, ладушки ладошки!

Хлопали ладошки, танцевали ножки.

(движения по тексту)  
Вот какие ладушки, ладушки ладошки!

Курочке Пеструшке накрошили крошек.

("посыпали" зернышки)  
Вот какие ладушки, ладушки ладошки!

Прилегли ладошки отдохнуть немножко.

(ладони вместе под щеку)  
Баю-баю ладушки, ладушки ладошки!



## Игра "Зайчики и лисичка"

Слова В. Антоновой, музыка  
Б. Финоровского

По лесной лужайке,  
Разбежались зайки.  
Вот какие зайки,  
Зайки – попрыгайки!

(прыгаем, руки как у зайчиков)

Сели зайчики в кружок  
Роют лапкой корешок.  
Вот какие зайки,  
Зайки – попрыгайки!

("роем" лапкой)

Вдруг бежит лисичка,  
Рыжая сестричка  
Ищет, где же зайки,  
Зайки – попрыгайки.

("зайки" должны сделать домик  
- крышу надо головой, если не  
сделали, лисичка поймает)

## Где же наши детки? Слова И. Плакиды, музыка Т. Ломо- вой

Где же, где же наши ручки,  
Где же наши ручки?

Вот, вот, наши ручки,  
Вот наши ручки!  
Пляшут, пляшут наши ручки,  
Пляшут наши ручки.  
Где же, где же наши ножки,  
Где же наши ножки?  
Вот, вот наши ножки, вот наши  
ножки!  
Пляшут, пляшут наши ножки,  
Пляшут наши ножки.  
Где же, где же наши детки,  
Где же наши детки?  
Вот, вот наши детки,  
Вот наши детки!  
Пляшут, пляшут наши детки,  
Пляшут наши детки.

## Добрый день!

Встало солнце рано-рано.  
Добрый день!  
(медленно поднимаем сжатые  
кулачки вверх, на самом верху  
на словах растопыриваем паль-  
чики)  
Пляшут волны океана.  
Добрый день!  
(волнообразные движения рука-  
ми)  
Поднимается пшеница.  
Добрый день!  
(поднимаем вверх руки, пальцы  
в щепотки)  
И поют задорно птицы.  
Добрый день!

(перекрещиваем ладошки и ма-  
шем, как крылышками)

Улыбаются озёра.

Добрый день!

(соединяем руки в большой  
круг)

С высоты кивают горы.

Добрый день!

(соединяем руки надо головой,  
как вершины гор)

И в твое окошко ветер

Постучался на рассвете —

(ветер – машем двумя руками  
на себя, потом поднимаем одну  
ладонь вертикаль, второй сту-  
чимся в нее)

Просыпайся, поднимайся,

Добрый день!

### **Постираем платочки**

Мы платочки постираем,  
Крепко, крепко их потрем,

Вот так, вот так

Крепко, крепко их потрем  
(трем платочки кулачками —  
стираем)

А потом, а потом

Мы платочки отожмем,

Вот так, вот так

Мы платочки отожмем.

(выжимаем платочки)

А потом, а потом

На веревку отнесем,

Вот так, вот так

На веревку отнесем.

(«вешаем» платочки, встаем на  
носочки, тянемся)

А потом, а потом

Будем гладить утюгом,

Вот так, вот так

Будем гладить утюгом.

(имитируем движение глажки)

### **Снег-снежок**

Снег-снежок, снег-снежок,  
(ритмично сжимаем и разжима-  
ем кулачки)

По дорожке стелется.

(как бы разглаживаем дорожку)

Снег-снежок, снег-снежок,  
(ритмично сжимаем и разжима-  
ем кулачки)

Белая метелица,

(«мотор» - сжимаем кулачки и  
крутим мотор)

Снег-снежок, снег-снежок,  
(ритмично сжимаем и разжима-  
ем кулачки)

Замело дорожки,

(как бы разглаживаем дорожку)

Снег-снежок, снег-снежок,  
(ритмично сжимаем и разжима-  
ем кулачки)

Тает на ладошке.

(поворачиваем ладошку кверху  
и смотрим на нее)

Мы наклеим снежков,

(«лепим» снежки)  
 Вместе поиграем,  
 («лепим» снежки)  
 И друг в друга снежки  
 Весело бросаем.  
 (движение броска)  
 Нам тепло во дворе,  
 (закрываем ушки – делаем шапку)  
 Не замерзли ушки,  
 (движение «нет-нет»)  
 Накатаем мы снег  
 В белый ком большущий.  
 (движение «мотор», диаметр  
 круга постоянно увеличивается  
 и в конце показываем руками  
 большой круг)

Посмотри-ка на картинку,  
 Как сдуваем мы пушинку?  
 Губки трубочкой сложили  
 И подули три-четыре!  
 Вот тебе еще задачка:  
 Ты свернись теперь в калачик!  
 Выгни спинку,словно кошка,  
 Покажи свои ладошки!  
 Покружись-ка,как юла,  
 Зажужжи-ка ,как пчела!  
 Покажи,как топают слоник!  
 Ручки сложи над головкой, как  
 домик !  
 Попрыгай,как зайчик,похлопай  
 в ладоши!  
 Вот молодец! Как много ты  
 можешь!

# Ароматерапия

## АРОМАТЕРАПИЯ

Чистые экстракты из ароматических растений в течение тысячелетий высоко ценятся людьми за целебные свойства и восхитительный аромат. Откройте для себя вобравшее мудрость многих веков древнее искусство ароматерапии и научитесь использовать терапевтические достоинства ароматических масел в восстановительном и расслабляющем массаже, объединяя благотворное действие ароматов с целительным прикосновением. Использование душистых масел позволит победить недомогания, улучшит ваше здоровье, придаст вам бодрость духа и сделает вашу жизнь лучше во всех отношениях. Эти могущественные летучие вещества — бесценный дар природы, облагораживающий и тело и душу.

## ДРЕВНЕЕ ИСКУССТВО

Человечество знакомо с достоинствами натуральных растительных масел уже более 6000 лет, в том числе с их целебными, очищающими, консервирующими свойствами, способностью

повышать настроение, не говоря уже о восхитительных ароматах. Сейчас мы обращаемся к мудрости веков в поисках утраченного в современной жизни равновесия и вновь открываем благотворное действие этих масел. Стрессы, загрязнение окружающей среды, неправильное питание, беспокойный, но в то же время малоподвижный образ жизни вредно влияют на наше тело и душу. Искусство ароматерапии использует могущество чистых экстрактов из ароматических растений, цветов и смол, воздействуя на обоняние и осязание, и восстанавливает гармонию духа и плоти

## ИСКУССТВО СОСТАВЛЕНИЯ СМЕСЕЙ

Эфирные масла — высоколетучие вещества, смешивать их следует осторожно и экономно, хранить плотно закупоренными. Пролитое эфирное масло заполняет своим запахом все помещение и может вредно повлиять на детей и домашних животных.

Сила эфирных масел почти

незаметна. Никогда не нюхайте неразбавленные масла в бутылочках, капните каплю на стенку стакана и действуйте как настоящий знаток: нюхайте, оценивайте, при желании сделайте записи.

## СМЕШИВАНИЕ

Высококонцентрированные эфирные масла применяют в малых количествах — каплями, которые закапывают в масла-основы, уменьшающие их испарение.

Масла-основы легко и равномерно распределяются по коже и помогают целебным эфирным маслам быстрее всасываться.

При смешивании пользуйтесь стеклянной, фарфоровой или алюминиевой посудой и, перед тем как добавить пипеткой или капельницей рекомендованное количество капель эфирного масла, проверьте, правильно ли отмерен нужный объем масла-основы. Хорошо все перемешайте и сделайте понятную этикетку.

Если вы случайно пролили эфирное масло, сразу же вытрите пролитое бумажной салфеткой и вынесите ее из дому: запах может быть слишком сильным.

## ХРАНЕНИЕ

Эфирные масла хранят в бутылочках из темного стекла, с двойной (полиэтиленовой и виниловой) пробкой, в вертикальном положении, в темном, прохладном месте, недоступном детям. Никогда не храните эфирные масла в пластиковой посуде — может испортиться и масло, и бутылочка. В нормальных условиях масла хранятся не менее года, однако масла из цитрусов могут испортиться быстрее.

## БЕРГАМOTOBое МАСЛО

*Citrus bergamia*, ,

**История.** Родина бергамота — Марокко, но его ароматические свойства стали известны только после того, как он появился в Италии.

**Описание.** Бергамот относится к одноименному роду растений. Ароматическое масло из него получают, как и из других цитрусовых, из свежей цедры. Масло изумрудно-зеленого цвета, запах похож на лимонный, но более пряный. Запах знаком многим по бергамотовому чаю «Эрл Грей».

**Терапевтические свойства.**

Имеет мощное тонизирующее и освежающее действие. Эффективен при лечении заболеваний кожи, полости рта и глотки. Помогает при бронхитах и расстройствах пищеварения, может действовать жаропонижающе.

**Применение.** Бергамотовое масло хорошо сочетается почти со всеми другими маслами и очень популярно в парфюмерии. Наряду с неролиевым и лавандовым оно основной ингредиент знаменитого одеколна «Кельнская вода» и других туалетных вод, придает им освежающие и расслабляющие свойства. При массаже может проявлять как стимулирующее, так и успокаивающее действие — в зависимости от того, с чем оно смешано.

**Предостережение.** В концентрациях выше 1 % может вызывать раздражение кожи. В некоторых коммерческих средствах бергамотовое масло используют для загара, однако применять его в домашних смесях для загара не следует.

## КЕДРОВОЕ МАСЛО

*Juniperus virginiana*

**История.** Масло из древесины кедра наряду с сандаловым древние египтяне применяли для бальзамирования. Благодаря сильному антисептическому действию его широко используют в косметике. Некогда это масло изготавливали из красивейшего ливанского кедра, теперь, когда его почти весь вырубил, сырьем служит преимущественно красный кедр.

**Описание.** Кедр выращивают в Северной Африке и США ради его ценной ароматной древесины. Прозрачное, вязкое эфирное масло получают паровой перегонкой из отходов деревообработки. Запах масла напоминает запах свежесрезанного деревянного карандаша.

**Терапевтические свойства.** Применяется при болезнях кожи и волос: угрях, экземе, перхоти, облысении, — а также при бронхитах и катарах. Имеет диуретическое (мочегонное) действие и используется при инфекциях мочевыделительных путей.

**Применение.** Ингаляции и массаж. Повышает сексуальное чувство. Хорошо сочетается с кипарисовым, можжевельным и

розовым маслами.

**Предостережение.** В высоких концентрациях может вызывать раздражение кожи.

## РОМАШКА

*Chamomilla* sp., *Anthemis* sp.

**История.** Древние египтяне считали ромашку священным растением и посвящали ее богу солнца. Ее использовали в священных обрядах и применяли для лечения судорог и лихорадки.

**Описание.** Многочисленные виды ромашки растут по всей Европе и в Северной Африке. У них узкие резные листья и мелкие цветки с желтой корзиной и голубой серединкой. Голубое эфирное масло экстрагируют из цветков, его легкий, напоминающий яблочный аромат хорошо сочетается с розой, геранью и лавандой. Терапевтические свойства. Обладает противовоспалительным и успокаивающим действием. Хорошо помогает при детских болезнях (в том числе и взрослым!), начиная от плаксивости и кончая свинкой. Применяется также при аллергиях, анемии, бессоннице,

дерматитах, зубной боли, лихорадке, нарушениях менструального цикла и осложнениях менопаузы, при несварении желудка, ожогах, поносе, ревматизме и язвах.

**Применение.** Некоторые виды ромашки используют в виде настоев и отваров. Обладающее антиаллергическим действием масло добавляют в средства для ванн и по уходу за кожей и волосами. Для детского пользования масло должно быть разбавленным.

## КОРИЧНОЕ МАСЛО

*Cinnamomum zeylanicum*

**История.** В древности китайцы считали, что не может быть полноценного лечения без корицы. Это одна из древнейших пряностей, которой пользовались в Египте, Греции и Риме; она даже упомянута в Ветхом завете.

**Описание.** Корица растет на Дальнем Востоке, в Индии и Китае, у нее характерный горячий, острый запах и вкус. Из веточек с листьями перегонкой получают душистое эфирное масло коричневого цвета с пикантным горьковатым вкусом. Его теплый, острый аромат часто

присутствует в парфюмерных изделиях.

### **Терапевтические свойства.**

Снимает усталость и подавленное состояние. Тонизирует дыхательную и пищеварительную систему, особенно полезно при кашле, простуде, гриппе, желудочных болях и поносе. Действует как афродизиак, в некоторых случаях помогает при импотенции.

**Применение.** Ингаляции и массаж. Помещенное в ароматницы, предотвращает распространение вируса гриппа. Для придания пикантного оттенка положите в смесь кусочек коры или капните масло корицы. При массаже и в компрессах снимает мышечный спазм.

**Предостережение.** Используйте в очень низких концентрациях или под наблюдением профессионала.

## **ОКОПНИКОВОЕ МАСЛО**

*Symphytum officinale*

**История.** Известный травник XVII в. Никола Калпепер писал в своем медицинском трактате, что окопник «помогает тем, кто харкает кровью или имеет кровавую

мочу». Корень окопника отваривали в воде или вине и пили при любых внутренних болезнях, для исцеления ран и улучшения кровообращения.

**Описание.** Растет в диком виде в болотистых местах. Большие, покрытые волосками листья при соприкосновении могут вызвать раздражение кожи. Стебель высотой до метра, цветы бледно-пурпурные. Лечебные отвары делают из листьев и корней, эфирное масло экстрагируют (выделяют) из стеблей и листьев.

### **Терапевтические свойства.**

Масло окопника содержит способствующий регенерации тканей аллантоин и особенно полезно при лечении ран и кожных заболеваний, включая экзему, псориаз, эпидермофитию, а также при растяжении мышц. Помогает избавиться от после родовых растяжек кожи, при нарушении менструаций, осложненной менопаузе.

**Применение.** Массаж и компрессы.



## КИПАРИСОВОЕ МАСЛО

*Сuperssus sempervirens*

**История.** Лекарственные свойства кипарисового масла использовали еще в Древнем Египте, а ветвями кипариса украшали саркофаги. Во Франции до сих пор сохранилась традиция сажать кипарисы на кладбищах.

**Описание.** Кипарис — высокое вечнозеленое дерево с конической кроной. Родина — Ближний Восток.

Сейчас широко распространен в Средиземноморье, особенно в Алжире и на юге Франции. Прозрачное бледно-желтое или зеленоватое масло получают перегонкой из листьев, веточек и шишек. У него острый освежающий аромат, напоминающий запах раздавленных сосновых иголок.

### Терапевтические свойства.

Ценится за вяжущее и антиспастическое действие. Его используют при нарушениях кровообращения, простуде, кашле, гриппе, геморрое, предменструальном синдроме, осложнениях менопаузы, варикозном расширении вен и коклюше. Кроме того, имея седативные (успо-

каивающие) свойства, снимает напряжение нервной системы.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. Используется в компрессах при отеках и ревматизме.

В ваннах повышает мышечный тонус. Благодаря вяжущему действию помогает очищать жирную кожу.

**Предостережение.** Нельзя применять при высоком кровяном давлении.

## ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО

*Eucalyptus globulus*

**История.** Эвкалипт — одно из самых высоких деревьев.

Его родина — Австралия. Сейчас произрастает в Тасмании, Китае, США и Средиземноморье. Первым! обнаружили целебные свойства эвкалипта австралийские аборигены.

**Описание.** Бледно-желтое масло с холодным камфарным запахом в большом количестве получают из свежесорванных серебристо-голубовато-зеленых листьев эвкалипта. Это одно из самых универсальных эфирных масел в ароматерапии.

## **Терапевтические свойства.**

Основной компонент эфирного масла — эвкалиптол антисептического и противовоспалительного действия. Успешно применяется при лечении астмы, бронхитов, синуситов, гриппа, ревматизма, кожных инфекций и язв. Имеет жаропонижающие свойства, сильный диуретик. Кроме того, снимает сонливость и способствует концентрации умственной деятельности.

**Применение.** Ванны, ингаляции, массаж. Снижает температуру тела, помогает при мышечных и ревматических болях. Широко применяется в микстурах и растираниях от кашля и простуды. Добавляют в ванну при цистите. Нанесенное на носовой платок, эвкалиптовое масло поможет сохранить ясность ума.

## **ФЕНХЕЛЕВОЕ МАСЛО**

*Foeniculum vulgare*

**История.** Древние греки и римляне полагали, что сильно пахнущие семена фенхеля придают человеку силу, отгоняют злых духов, убивают блох и освежают дыхание.

**Описание.** Эти изящные однолетники с ярко-зелеными перистыми листьями растут в Европе, часто встречаются в приморских районах. Свежие листочки употребляют как приправу к рыбным блюдам; семена, запах которых напоминает анис, используют при изготовлении спиртных напитков. Душистое масло с тем же запахом выделяют из растолченных семян фенхеля.

## **Терапевтические свойства.**

Фенхелевое масло обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Применяется при коликах, запорах, тошноте, нарушениях пищеварения, почечнокаменной болезни, осложненной менопаузе и ожирении. Во время кормления грудью увеличивает количество молока.

**Применение.** Массаж. Душистое масло часто используют для отдушки лекарств против нарушений пищеварения и метеоризма. Фенхелевое масло входит в состав желудочных капель, его можно добавлять в чай.

## ЛАДАННОЕ МАСЛО

*Boswellia thurifera*

**История.** Ладан и мирра — первые растительные смолы, которые в Древнем Египте использовали в кадилъницах для очищения воздуха в комнатах с больными и во время религиозных обрядов для изгнания злых духов. Эти смолы ценились наравне с драгоценными камнями, и, согласно Библии, три короля принесли их в дар в честь рождения Христа. Смолу выделяет небольшое дерево, растущее в Аравии, Африке и Китае. В Европе ладан появился в конце XVII в.

**Описание.** Смола в виде похожих на слезинки капель выделяется из надрезов на стволе ладанника и затвердевает при контакте с воздухом. Запах пряный, с камфарным оттенком, при смешивании с миррой становится лимонным.

### Терапевтические свойства.

Ладанное масло устраняет отрицательные эмоции и способствует концентрации внимания. Как отхаркивающее средство применяется при бронхитах, простуде, кашле и ларингитах.

Омолаживает кожу, устраняя морщины.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. При катарах и для снятия напряжения рекомендуются ингаляции. Добавление нескольких капель масла в ванну или в массажное масло поможет согреться и расслабиться, создаст медитативное настроение. Часто используется в сочетании с миррой, хорошо сочетается с базиликовым и сандаловым маслом.

## ГЕРАНИЕВОЕ МАСЛО

*Pellargonium odorantissimum*

**История.** Родина герани — Африка. В Европе она появилась не ранее 1690 г. В старину использовалась при лечении опухолей, ожогов и ран.

**Описание.** Герань — растение высотой около полуметра. Широко распространена по всей Европе. Сотни сортов и видов выращивают ради красивых цветов, но только из листьев, стеблей и цветов ароматической герани (если растереть лист, он пахнет лимоном) перегонкой получают благоухающее желто-зеленое эфирное масло.

## **Терапевтические свойства.**

Уникальное средство, действует на психику успокаивающе и одновременно повышает настроение; незаметно при депрессиях и нервном напряжении. Его также применяют при нарушениях кровообращения, при кожных заболеваниях, для лечения ран. Добавляют в ножные ванны при обморожениях.

**Применение.** Все способы. Гераниевое масло из-за свежего цветочного аромата часто используют в парфюмерии. Его расслабляющее и освежающее действие хорошо проявляется при ингаляциях и массаже. Сочетается с большинством иных эфирных масел.

## **ИССОПОВОЕ МАСЛО**

*Hyssopus officinalis*

**История.** Алхимики применяли порошок из листьев и корней иссопа как слабительное. Мазью с таким порошком натирали живот для изгнания гельминтов. Малыми дозами иссопа с медом очищали кишечник, а с тертым инжиром снимали

кишечные спазмы.

**Описание.** Невысокая однолетняя травка, на оголенных стеблях сидят мелкие листья, цветы голубые верхушечные. Используют в парфюмерии и для изготовления ликеров, в том числе «Шартреза».

**Терапевтические свойства.** Иссоповое масло применяют при нарушениях деятельности сердечнососудистой системы: обладая стимулирующим и успокаивающим действием, оно нормализует кровяное давление — как повышенное, так и пониженное. Эффективно при заболеваниях дыхательных путей (простуда, бронхиты, кашель) и кожных болезнях.

**Применение.** Массаж и ингаляции. Входит в состав микстур от кашля, рекомендуемых при бронхитах.

**Предостережение.** Применять в крайне малых дозах. Противопоказано при беременности.

## **ЖАСМИННОЕ МАСЛО**

*Jasminum officinale, Jasminum grandiflora*

**История.** Жасмин в древности был любимым цветком арабов,

индусов и китайцев. Его использовали широко: готовили из него благовония для тела, ароматизаторы для помещений, добавляли в чай цветочные лепестки. В Европу был завезен из Персии в XVI в.

**Описание.** Жасмин крупноветковый — невысокий кустарник. Происхождение — Индия и Египет. Сейчас культивируется на юге Франции, в Испании, Алжире, Марокко, Индии и Египте. Его нежные белые цветы источают сладкий цветочный запах с фруктовым оттенком. Темно-красное масло получают методом анфлеража (поглощения эфирами). Его цветочный аромат насыщенный, теплый и экзотичный. Наряду с розовым маслом жасминное — одно из важнейших и самых дорогих масел из используемых в парфюмерии.

**Терапевтические свойства.** Поднимает настроение, избавляет от тревожного и подавленного состояния. Это афродизиак, применяется и при фригидности, и при импотенции. Помогает при предменструальном синдроме.

М:покаивает воспаленную или раздраженную кожу.

**Применение.** Ингаляции, ванны и массаж действуют согревающе и расслабляюще. Восхитительный аромат духов и освежителей воздуха поднимает настроение.

## МОЖЖЕВЕЛОВОЕ МАСЛО *Juniperus communis*

**История.** Можжевельник растет в Европе, Азии, Африке и Северной Америке. Это невысокий кустарник с пахучими листочками и ягодами. Его ветви сжигали при исполнении религиозных обрядов: считалось, что дым отгоняет злых духов, а также очищает воздух и защищает от моровой язвы.

**Описание.** Вечнозеленый кустарник с толстыми ветвями, узкими игольчатыми листьями и сине-фиолетовыми ягодами. В листьях и ягодах содержатся эфирные масла, по запаху напоминающие сосновую хвою, однако бледно-желтое масло получают перегонкой только из ягод.

**Терапевтические свойства.** Масло можжевельника действует как мочегонное и противо-

воспалительное средство. Его применяют при заболеваниях мочевыделительной системы— особенно оно эффективно при циститах и отеках. Используют также для лечения угрей, дерматитов, экземы, колик, метеоризма, ревматизма, кашля и кожных изъязвлений.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. Прекрасный стимулятор и наряду с кипарисовым и сосновым маслами входит в состав освежающих масел для ванн. При массаже усиливает кровообращение.

## ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО

*Lavandula officinalis*

**История.** Слово «лаванда» происходит от латинского *lavare*, что означает «мыть».

Римляне любили запах лаванды и повседневно пользовались в банях лавандовой водой. Греки и римляне сжигали в комнатах прутики лаванды как средство против заразных болезней.

В Европу лаванду завезли римляне.

**Описание.** Невысокие кустики с деревянистыми стеблями, длинными, узкими листьями и

сине-фиолетовыми цветами на длинных побегах. Срезанные растения высушивают и отгонкой с водяным паром получают прозрачное или бледно-желтое эфирное масло с сильным ароматом.

### **Терапевтические свойства.**

Тонизирующее

и успокаивающее действие лавандового масла помогает сбалансировать психическую и эмоциональную сферу.

Эффективно при мигрени. Как противовоспалительное средство применяют при многих кожных заболеваниях, инфекциях дыхательного, пищеварительного и мочевыделительного трактов. Необычайно универсальное средство.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж, ароматизация помещений и множество других разнообразных видов использования. При головной боли и мигренях накладывают холодный компресс или добавляют несколько капель масла в кипящую воду и делают ингаляцию. Обертывание в теплое полотенце снимает нервное утомление. Лавандовая ванна на ночь помогает справиться с бессонницей.

## ЛИМОННОЕ МАСЛО

Citrus limonum

**История.** В старину моряки перед дальним плаванием запа-сались лимонами, чтобы избе-жать цинги и для очистки питьевой воды. Бла-годаря вяжущим и противо-воспалительным свойствам их использовали для оказания первой помощи при порезах, ссадинах и укусах насекомых.

**Описание.** Лимонное дерево с белыми или желтыми цветами и ярко-желтыми плода-ми выращивают почти во всех средиземноморских стра-нах, в Африке, Бразилии, Аргентине, Израиле и США. Бледно-желтое масло выжимают из шкурки или из цедры плода и с давних пор используют в парфюмерии из-за сильного, острого запаха свежих цитрусов. При непра-вильном хранении лимонное масло со временем мутнеет и портится.

### Терапевтические свойства.

Сильное вяжущее и противовоспалительное дей-ствие лимонного масла используют при лечении кож-

ных заболеваний, включая на-рывы и бородавки. Оно снижает кровяное давление, эффективно лечит простуду, лихорадку, на-рушения пищеварения, желчно-каменную болезнь.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. Подобно другим цитрусовым маслам, лимонное — хорошее очищающее сред-ство при внутреннем и наруж-ном применении. Используют в косметике для жирной кожи. Помещенное в ароматницу, по-могает при простуде и отпуги-вает насекомых.

## МАСЛО ЛИМОННОЙ ТРА-ВЫ

Symborogon citratus

**История.** Лимонную траву (сорго лимонное) используют в качестве душистой приправы в Индии, Конго, Индонезии, Шри-Ланке и на Сейшелах. Ее основное действующее вещество цитраль—сильный очищающий антисептик, его применяют для дезодориро-вания одежды и обуви. Запах горящих сухих листьев имеет бодрящее действие.

**Описание.** Лимонная трава — высокостебельное

тропическое растение. Эфирное масло с освежающим лимонным запахом получают отгонкой с водяным паром из свежей или подсушенной травы. Используют для производства дешевых сортов лимонного мыла, парфюмерии и бытовых чистящих средств.

### **Терапевтические свойства.**

Благодаря антибактериальному действию масло полезно при кожных и респираторных заболеваниях, язвочках полости рта и глотки. Помогает при головной боли.

**Применение.** Ингаляции и массаж. При интенсивной работе масло лимонной травы — идеальное охлаждающее и дезодорирующее средство. Его освежающий аромат активизирует энергию. Дает облегчение при трещинах кожи между пальцами ног. Массаж и ингаляция тонизируют работу сердца и пищеварительной системы.

Кроме того, это масло отпугивает насекомых.

## **МАЙОРАНОВОЕ МАСЛО**

*Origanum majorana*

**История.** Древние греки выращивали майоран для приготовления парфюмерных и целебных снадобий, которые использовали для очищения организма и в качестве противоядия.

**Описание.** Майоран — травянистый однолетник.

Его широко применяют в кулинарии. Выращивают практически повсеместно. Янтарного цвета масло получают отгонкой с водяным паром из свежих и высушенных листьев и цветов. Теплый и слегка пряный аромат популярен в мужской парфюмерии.

### **Терапевтические свойства.**

Майорановое масло действует согревающе и снимает спазмы. Его особенно ценят за целительное влияние на нервную систему. Применяют также при повышенной тревожности и бессоннице, артритах, астме, бронхитах, нарушениях кровообращения, запорах, головной боли, нарушениях менструального цикла, растяже-



нии мышц и ревматизме.

**Применение.** Ингаляции и массаж. Хорошо сочетается с бергамотовым, лавандовым и розмариновым маслами. В ваннах и массажном масле дает приятное ощущение тепла и расслабления. При простуде делают ингаляции или смазывают виски и надсинусовые области.

**Предостережение.** Не применять в первой половине беременности. Вбольшихдозах может давать наркотический эффект, также может снижать половое влечение.

## МЕЛИССОВОЕ МАСЛО

*Melissa officinalis*

**История.** Еще древние греки и арабы знали о свойствах мелиссы, а в XVI в. великий врач Парацельс называл ее эликсиром жизни.

**Описание.** Мелисса — европейский абorigineн, но выращивают ее и в Северной Америке. Кустистый однолетник из рода мяты, в быту часто называется лимонной мятой. Душистое эфирное масло с запахом лимона получают отгонкой из листьев растения.

## Терапевтические свойства.

Издавна известно, что при меланхолии мелисса улучшает настроение и одновременно успокаивает. Тонизирующее и антиспастическое действие масла мелиссы эффективно проявляется в лечении аллергий, простуды, диареи, гипертонии, нарушений менструаций, мигреней, стрессов, головной боли, тошноты и сердечных аритмий.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. Мелиссовое масло помогает понизить кровяное давление и снимает нервное напряжение (достаточно добавить в ванну 6 капель масла). Оно успокаивает тело и разум, возвышая душу, — это масло, рождающее мечты.

## МИРРОВОЕ МАСЛО

*Commiphora mirrha*

**История.** Древние египтяне и греки считали мирру драгоценной. В обеих цивилизациях эту древесную смолу использовали при богослужениях, в торжественных обрядах, косметике, изготовлении благо-

воний и медицине. Египтяне применяли мирру в сочетании с ладаном для очищения и омоложения кожи и бальзамирования покойников.

**Описание.** Мирровое дерево — точнее, кустарник — произрастает на Аравийском полуострове, в Сомали, Эфиопии и других странах Северной Африки. Мирровое

масло получают перегонкой исключительно из смолы, хотя его листья тоже ароматные. Масло вязкое, желтого цвета, с теплым, слегка пряным запахом.

#### **Терапевтические свойства.**

Мирровое масло оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие, оно помогает при простуде, бронхитах и кашле. Полезно при расстройствах пищеварения, инфекциях глотки и полости рта, кожных заболеваниях.

**Применение.** Ингаляции и массаж. Используется в фармацевтике и парфюмерии. Оказывает охлаждающее действие и в ароматерапии применяется в сочетании с камфарным и лавандовым маслами.

## **НЕРОЛИЕВОЕ (ПОМЕРАНЦЕВОЕ) МАСЛО**

*Citrus aurantium*

**История.** Считается, что померанец был известен еще римлянам. В 1680 г. цветами померанца отдушивались ванны и перчатки Анны Марии Орсини, княгини Нероли, после чего их аромат вошел в моду среди итальянской аристократии. Это и дало цветам померанца название «нероли».

**Описание.** Неролиевое масло (его называют также маслом из апельсинового цвета), получают из белых цветов померанца (горького апельсина), завезенного из Китая в Египет, Алжир, Марокко, Италию, Южную Францию, США. Бледно-желтое масло относится к самым дорогим: для получения перегонкой килограмма масла требуется тонна цветов, сорванных перед самым распусканием. Его сильный, поднимающий настроение цветочный аромат, похожий на запах лилий, ощущается в одеколоне «Кельнская вода».

#### **Терапевтические свойства.**

Неролиевое масло — превосходное успокаивающее и антидепрессивное средство; оно

помогает при тревожных и истероидных состояниях, шоке, сердечных аритмиях и бессоннице. Применяется при лечении дерматитов, сухости кожи, предменструальном синдроме и осложнениях менопаузы.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. Рекомендуются использовать в ваннах и массажных маслах для лечения предменструального синдрома, улучшения кровообращения и просто ради его волшебного аромата, дающего ощущение мягкого расслабления.

## АПЕЛЬСИНОВОЕ МАСЛО

Citrus aurantium (померанец - горький апельсин) Citrus sinensis (апельсин)

**История.** Апельсин впервые стал культивироваться в Китае более 4000 лет назад и с тех пор применяется в кулинарии, косметике и медицине.

**Описание.** Масла обычного (сладкого) и горького апельсина схожи по своим свойствам и изготавливаются из цедры (неролиевое масло получают из цветов померанца). Желтое или коричневое масло, благодаря свежему верх-

нему тону в его запахе, широко применяют в парфюмерии.

### Терапевтические свойства.

Апельсиновое масло действует успокаивающе и освежающе, тонизирует при нервном утомлении и депрессиях, стимулирует пищеварительную систему и помогает при запорах; как антисептик эффективно при язвочках полости рта.

**Применение.** Ванны и массаж. Богатое витамином С, масло используется в пищевой и косметической промышленности и входит в состав множества продуктов — от масел для тела и ванн до апельсинового шоколада.

## МАСЛО ПЕТРУШКИ

Petroselinum sativum

**История.** В фольклоре петрушку окружает множество легенд. В средние века, например, полагали, что она может расти только у порядочных людей, а жевание ее листьев якобы помогает отогнать нечистую силу (позже убедились, что это устраняет дурной запах изо рта).

**Описание.** Происходит из Малой Азии, сейчас культивируется по всему миру.

Больше всего масла содержится в зрелых семенах, но получают его отгонкой и из семян, и из листьев. У масла теплый травянистый, пряный аромат. Используется в косметике и парфюмерии, придавая запаху изделий травяной оттенок.

### **Терапевтические свойства.**

Масло петрушки благотворно действует на почки и мочепускающий тракт, помогает при отеках.

Содержит много витамина А, необходимого для здоровья глаз, кожи, волос и зубов. Высокое содержание железа улучшает кроветворение и работу печени, помогает компенсировать потерю крови при менструациях.

**Применение.** Массаж. В сочетании с фенхелевым маслом уменьшает отеки. Совместно с лимонным и розмариновым маслами способствует детоксицирующей функции (фильтрующей токсические вещества) печени и почек. Успокаивает нервную систему.

## **МАСЛО ПАЧУЛИ**

*Pogostemon patchouli*

**История.** Наряду с розой, жасмином, сандалом и базиликом пачули один из самых любимых в Индии ароматов, им отдушивают шали и постельное белье. Запах пачули возбуждает сексуальное влечение и вновь вошел в моду в 60-е гг. нашего века.

**Описание.** Масло получают из высушенных, ферментированных листьев низкорослого дальневосточного растения. У него сильный сладковато-пряный древесный запах с бальзамическим оттенком, при хранении аромат смягчается. Масло пачули используют в парфюмерии как фиксаж (закрепитель аромата).

**Терапевтические свойства.** Масло пачули вяжущее, нормализует состояние волос при перхоти, кожи при угрях, экземе, кожных рубцах. Поднимает настроение при утомлении и депрессиях. Помогает при отеках.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. В малых количествах тонизирует, в больших успокаивает. Часто используется в духах, рекомендуется для экзотичного, чувственного массажа.

## МЯТНОЕ МАСЛО

*Mentha piperata*

**История.** В Древнем Египте ценили характерный запах перечной мяты и ароматизировали ею пищу и вино. Калпепер в XVII в. писал, что мята «полезна при желудочных недомоганиях, таких, как ветры и рвота, в лечении которых ей нет равных».

**Описание.** Листья мяты перечной короче и шире, чем у кудрявой мяты; цветы красновато-лиловые. Излюбленное растение англичан ныне распространено по всему миру. Почти бесцветное масло мяты перечной получают перегонкой из подсушенных цельных растений. Его аромат сильный, освежающий.

**Терапевтические свойства.** Превосходно действует на пищеварение, избавляя от запоров, лечит кожные заболевания. Применяется при простуде, гриппе, головной боли, несварении желудка, тошноте, метеоризме, зубной боли и солнечных ожогах.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. Мятное масло входит в состав желудочных капель, снимающих спазмы желудка. Капнув несколько капель масла на носовой платок, вы застрахуете себя от морской болезни — запах освежит и взбодрит вас. Благодаря охлаждающему действию мятного масла его хорошо добавлять летом в тонирующие лосьоны и масла для ванн. В ножных ваннах устраняет запах пота и снимает усталость, в компрессах избавляет от так называемых приливов.

**Предостережение.** Мятное масло при концентрации выше 1% может вызвать раздражение кожи.

## СОСНОВОЕ МАСЛО

*Pinus silvestris*

**История.** Скандинавы традиционно строят сосновые сауны, высоко ценя освежающие и противовоспалительные свойства сосны,

**Описание.** Различные виды хвойных растут в России, Канаде, США и Европе. Сосновое масло обычно получают пере-

гонкой ядровой древесины, но лучшие сорта получают из хвои. У масла свежий древесный аромат со смолистым оттенком.

### **Терапевтические свойства.**

Сосновое масло как сильное противовоспалительное средство эффективно при заболеваниях дыхательных путей — бронхитах, синуситах, простуде и катаральных явлениях.

Помогает при цистите, артритах, тупых и острых мышечных болях.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. Широко используется для придания хвойного аромата мужской парфюмерии и продуктам бытовой химии, а также бальзамам, растираниям, мылу и отдушкам для ванн. Сосновое масло — хороший противовоспалительный дезодорант (несколько капель освежат вашу обувь), поднимает настроение в сауне или горячей ванне.

## **РОЗОВОЕ МАСЛО**

*Rosa centifolia, Rosa damascena*

**История.** Розовый аромат пользуется любовью по крайней мере со времен Древнего Рима,

когда из роз делали гирлянды, благовония, отдушки для бань, нередко выставляя подобную роскошь для всеобщего обозрения.

Но порой розы использовали и в более интимных целях. Так, царица Клеопатра, готовясь к свиданию с Марком Антонием, приказала засыпать свою спальню толстым слоем розовых лепестков.

**Описание.** Дамасскую розу выращивают в Болгарии. Цветы собирают на рассвете, и в этот же день из них экстрагируют желто-коричневое масло. Из 5 тонн лепестков получается всего около килограмма масла — не удивительно, что оно одно из самых дорогих в мире.

Столепестковую розу, также содержащую ароматное масло, выращивают во Франции, Алжире, Марокко и Египте.

### **Терапевтические свойства.**

Розовое масло возбуждает сексуальное влечение и поднимает настроение. Оно действует общетонизирующе, укрепляюще и полезно при нарушениях кровообращения, головной боли, депрессиях, плохом настроении, нарушениях менструального цикла, осложненной менопаузе,

кожных заболеваниях и запорах.

**Применение.** Ванны и массаж. Одно из наименее токсичных эфирных масел, особенно благоприятно для стареющей сухой кожи. Всегда уместно в смеси для отдушки постельного и личного белья (в сухую смесь добавляют несколько капель розового масла).

## РОЗМАРИНОВОЕ МАСЛО

*Rosmarinus officinalis*

**История.** Древние греки и римляне вслед за египтянами считали, что розмарин символизирует любовь и смерть. Во время моровых поветрий они сжигали розмарин в общественных местах и носили на шее венки из него, чтобы избежать заражения.

**Описание.** Низкий полукустарник, высотой около метра, с голубыми цветками. Прозрачное масло с выраженным теплым древесным ароматом выделяют паровой перегонкой из листьев и цветов.

**Терапевтические свойства.** Розмариновое масло —

хороший стимулятор, особенно благоприятно действует на память и кровообращение. Помогает при головной боли, бронхитах, ожогах, облысении, перхоти, метеоризме, поносе и ожирении.

**Применение.** Ингаляции, ванны, массаж. Капля розмаринового масла на носовом платке поможет вам снять утомление и избавиться от головной боли. При массаже активизирует лимфатическую систему.

**Предостережение.** Использовать в малых дозах, избыток может вызвать судороги и приступы типа эпилепсии. Нельзя применять в первой половине беременности и при высоком кровяном давлении.

## ШАЛФЕЙНОЕ МАСЛО

*Salvia officinalis, Salvia sclarea*  
(мускатный шалфей)

**История.** В древности шалфей считался священным растением, египтяне лечили им женское бесплодие.

Издавна применяется в китайской медицине.

**Описание.** Множество сортов

шалфея лекарственного представляют собой полукустарники с мясистыми, морщинистыми листьями. Шалфейное масло отгоняется из высушенных листьев, имеет свежий, пряный аромат с камфарным оттенком.

**Терапевтические свойства.** Шалфейное масло действует тонизирующе, способствует урегулированию менструаций, помогает излечивать артриты, бактериальные инфекции, отеки и инфекционные болезни глотки.

Масло мускатного шалфея (*Salvia sclarea*) успокаивает и поднимает настроение, применяется при бессоннице и депрессиях, нарушениях менструального цикла и осложнениях менопаузы.

У него пряный аромат с более выраженным цветочным оттенком, чем у шалфея лекарственного.

**Применение.** Ванны и массаж. Шалфейные ванны помогают при мышечных болях и снимают эффекты длительных стрессов и умственного напряжения. Предостережение. В высоких дозах может вызывать перевозбуждение. Противо-

показано при эпилепсии. Оба вида шалфейного масла нельзя применять в первой половине беременности.

## САНДАЛОВОЕ МАСЛО

*Santalum album*

**История.** В Индии, Китае и Египте издавна использовали сандал для изготовления благовоний и косметики. Сандаловое дерево высоко ценилось в строительстве и производстве мебели. Многие индийские храмы построены из этого благородного материала. Индийские жрецы умащали свои тела сандаловым маслом, а также розой, жасмином и нарциссами.

**Описание.** Вечнозеленое сандаловое дерево растет в Индии, Индонезии и Юго-Восточной Азии. Оно достигает высоты более 10м. Вязкое бальзамическое масло с теплым древесным ароматом получают паровой перегонкой из свежих стружек и опилок корней, а также из ядра древесины.

Масло используют в парфюмерии как фиксаж. Оно придает стойкий классический тон мно-



гим дорогим духам.

### **Терапевтические свойства.**

Сандаловое масло помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения, служит отхаркивающим и антиспастическим средством, полезно при бронхитах, кашле, тошноте, цистите и кожных заболеваниях. Известный афродизиак.

**Применение.** Ингаляции и массаж. Теплые компрессы полезны для сухой кожи. Хорошо сочетается с неролиевым и розовым маслом. Массаж усиливает успокаивающее действие сандалового масла.

## **МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА**

*Melaleuca alternifolia*

**История.** Австралийские аборигены давным-давно обнаружили антисептические свойства чайного дерева.

Им лечили солнечные ожоги, бактериальные и грибковые инфекции (в частности, эпидермофитию), использовали как средство от гельминтов и противоядие при змеиных укусах.

**Описание.** Чайное дерево рас-

тет в Австралии и на Тасмании, его называют также болотным деревом. Бледно-зеленое масло с сильным характерным запахом получают не из белых цветов, собранных в кисти, а из листьев и веток. Камфарный аромат масла напоминает эвкалиптовый.

### **Терапевтические свойства.**

Сильное дезинфицирующее и противовоспалительное средство, чайное масло великолепно действует при разнообразных заболеваниях кожи и слизистых—ожогах, эпидермофитии, кандидозе (молочнице), герпесе, стоматитах, гингивите и бородавках. Помогает и при болезнях дыхательных путей.

**Применение.** Ингаляции и массаж. Чайное масло способно избавить от блох ваших кошек и собак, но чаще его применяют для антисептических и дезодорирующих ножных ванн. Смазывают им герпетические высыпания, делают ингаляции при бронхитах и ларингитах, разбавляют водой и полощут рот (не глотать!) при язвочках на слизистой рта и глотки.

## МАСЛО ЧАБРЕЦА

*Thymus vulgaris*

**История.** В Древнем Египте масло чабреца (тимьяна) входило в состав бальзамирующих смесей. Греки после пиров пили настой из его листьев для улучшения пищеварения. Калпепер считал, что чабрец укрепляет легкие и избавляет от одышки.

**Описание.** Чабрец — небольшое стелющееся растение с темно-зелеными листьями, мелкими розовыми цветками и одревесневшими стебельками.

Встречается повсеместно. Культивируется

в Средиземноморье, Египте, Югославии и Алжире в кулинарных и фармацевтических целях. Эфирное масло с острым травяным ароматом выделяют перегонкой с паром из целых цветущих растений. Важный компонент многих духов и туалетных вод.

**Терапевтические свойства.** Снимает усталость и беспокойство. Традиционно используется для

лечения кашля и других заболеваний дыхательных путей.

Помогает при ревматических болях и кожных язвах и опухолях.

**Применение.** Массаж и ванны. Его бодрящее действие в ваннах благоприятно для утомленных мышц.

## ИЛАНГ-ИЛАНГОВОЕ МАСЛО

*Cananga odorata*

**История.** Тропическое дерево кананга душистая издавна применялось для лечения малярии и различных инфекций и для снятия боли от укусов насекомых.

Превосходный антисептик, тонизирует нервную систему, способствует половому влечению. В прошлом цветы кананги, смешанные с кокосовым маслом, использовали как благовоние и средство ухода за кожей и волосами.

**Описание.** Растет в Индонезии и на Филиппинах, достигает высоту 10 м. Иланг-иланговое масло получают перегонкой с водяным паром из собранных рано утром желтых цветов. У него дурманящий цветочно-сладкий аромат, напоминающий жасминовый; оно вносит те-

плый оттенок в запахах духов.

### **Терапевтические свойства.**

Уменьшает напряжение (при умеренном применении). Рекомендуются при утомлении, беспокоействе, бессоннице и фригидности. Снижает повышенное кровяное давление и помогает при заболеваниях кожи.

### **Применение.** Ванны и массаж.

Иланг-иланговое масло смягчает все формы стрессов — достаточно добавить его в ванну или использовать при массаже тела. Стойкий аромат этого масла часто присутствует в косметических кремах, смесях и отдушках. Образуется удачные сочетания с бергамотовым, мелиссовым, сандаловым и жасминным маслами.

## **Церемонии смешивания масел для ароматерапии**

Как рассчитать необходимое количество масла для смешивания

Можно попробовать так называемый «метод зубочистки». Он хорошо подходит для начинающих, если вы боитесь переусердствовать с маслом. Необходимо запастись набором зубочисток

и, естественно, различными маслами, эфирными и парфюмерными. Скажем, нам нужно 5 частей эфирного масла лаванды и 3 части масла розы. Окунаем 5 зубочисток в лавандовое масло и помещаем их в маленький пластиковый пакетик, герметично защёлкивающийся. Далее окунаем еще 3 зубочистки в розовое масло и помещаем их в пакетик с остальными зубочистками. Ждём примерно полчаса, открываем пакетик и вдыхаем аромат. Возможно, вам покажется, что розового масла нужно добавить чуть больше — тогда окуните ещё одну зубочистку в розовое масло и поместите её в пакетик. А теперь ещё раз вдохните. Довольны результатом? Теперь вы знаете, что нужно смешать 5 частей лавандового масла и 4 части розового масла. Можно пробовать смешивать масло в чуть больших дозах. Для смешивания эфирных и ароматических масел используйте винный бокал.

Ну как, попробовали «метод зубочистки»? Он поможет разобраться, какие именно запахи вам по душе. Думаю, вы в курсе, что некоторые эфирные масла и

абсолюты очень дороги. Такие масла, как, например, масло сандалового дерева или абсолют дубового мха можно заменить ароматическими, но помните, что парфюмерные масла не имеют никакого терапевтического действия. Они лишь могут добавить недостающие нотки вашему аромату. Рецепты смешивания эфирных масел призваны познакомить вас с миром ароматов.

Создавать свой собственный аромат очень интересно, ведь вы можете создать поистине уникальный, волшебный запах, формулой которого будете обладать только вы. Для этого необходимо различать, так называемые, ноты: верхние, «сердечные» и базовые ноты аромата. Если вы будете использовать только верхние ноты, то ваш ароматную смесь можно будет сравнить со спринтером - яркий, искрящийся аромат, который быстро выветривается. При добавлении средней и базовой ноты вы получите долгоиграющий аромат, который можно сравнить с марафонным бегом.

Типичные верхние ноты: все ци-

трусовые масла, базилик, бергамот, кориандр, фенхель, лаванда (так же средняя нота), лимонник, мята перечная, петитгрейн.

Типичные «сердечные» ноты: чёрный перец, шалфей мускатный, герань, имбирь, можжевельник, нероли, пальмароза, розмарин, розовое дерево.

Типичные базовые ноты: бензоин, кедр, элени, ладан, жасмин, дубовый мох, пачули, сандал, ветивер.

В духах обычно следующее соотношение ароматов: 50% - верхние ноты, 20-30% - средние ноты и 10-20% - базовые ноты.

## Коллекция смесей Кэт

### Пряная ваниль

2 части эфирного/ароматического масла ванили

1 часть эфирного масла гвоздики

1 часть эфирного масла корицы

1 часть эфирного масла апельсина

### Загадочный восток

3 части эфирного масла сандала

1 часть эфирного масла стирак-

сового дерева (бензоин)

2 части эфирного масла пачули

1 часть эфирного масла мускатного ореха

2 части эфирного масла иланг-иланг

1 часть эфирного масла лайма

### **Утренняя свежесть**

4 части ароматического масла базилика

4 части эфирного масла грейпфрута

2 части эфирного/ароматического масла лаванды

1 часть эфирного масла лимона или кубебы

### **Сила цветов**

2 части ароматического масла жасмина

2 части эфирного масла лаванды

3 части ароматического масла розы

2 части ароматического масла гардении

### **В ожидании праздника**

6 частей эфирного масла апельсина

2 части эфирного масла пачули

1 часть ароматического масла жасмина

### **Танец цитрусовых**

5 частей эфирного масла лайма

3 части эфирного масла валенсийского апельсина

1 часть эфирного масла корицы

1 часть ароматического масла

жасмина

### **Зелёная энергия**

4 части эфирного масла лимонника/литсеи

2 части эфирного масла лаванды

3 части эфирного масла апельсина

### **Букет из роз**

1 часть ароматического масла розы

1 часть эфирного масла герани

### **Душистый сбор**

2 части эфирного масла гвоздики

4 части эфирного масла апельсина

### **Смесь для сухой кожи головы**

11 частей эфирного масла лаванды

8 частей эфирного масла розмарина

4 части эфирного масла герани

2 части эфирного масла пачули

### **Смесь для нормальных волос**

10 частей эфирного масла ла-

ванды

9 частей эфирного масла мандарина

6 частей эфирного масла петигрена

### **Дышите глубже!**

8 частей эфирного масла сандала

9 частей эфирного масла лимона

5 капель эфирного масла пальмарозы

### **Бабушкина кухня**

2 части ароматического ванильного масла

1 часть эфирного масла гвоздики

1 часть эфирного масла корицы

1 часть эфирного масла апельсина

### **Цветы 1900 года**

3 части ароматического масла гардении

2 части ароматического масла ванили

1 часть эфирного/ароматического масла лаванды

1 часть парфюмерного розового масла

### **Сочная дыня**

2 части ароматического масла малины

1 часть ароматического масла клубники

1 часть ароматического масла

арбуза

### **Хиппи**

1 часть эфирного масла пачули

1 часть эфирного масла сандала

3 части эфирного масла апельсина

### **Душистый апельсин**

4 части эфирного масла гвоздики

2 части эфирного масла апельсина

### **Дикий апельсин**

1 часть ароматического масла сандала

1 часть эфирного масла апельсина

### **Тропические каникулы**

2 части ароматического масла манго

1 часть ароматического масла кокоса

1 часть ароматического масла фиалки

### **Кухонные специи**

4 части эфирного масла мандарина

2 части эфирного масла мускатного ореха

1 часть эфирного масла корицы

1 часть эфирного масла гвоздики

### **Цветущая планета**

3 части эфирного масла пачули

1 часть ароматического масла

гардении

1 часть эфирного масла апельсина

### **Рождественский вечер**

2 части эфирного масла ели

3 части эфирного масла апельсина

2 части эфирного масла корицы

1 часть эфирного масла гвоздики

### **Чистый разум**

5 частей эфирного масла розмарина

3 части эфирного масла лимона

1 часть эфирного масла базилика

### **Свежесть**

4 части эфирного масла мандарина

3 части эфирного масла лавра благородного

1 часть эфирного масла мяты перечной

### **Цветочная свежесть**

4 части эфирного/ароматического масла лаванды

3 части эфирного масла апельсина

2 части эфирного масла мяты кудрявой

2 части эфирного масла лимонника/литсея

1 часть эфирного масла петитгрейна

### **Фруктовое лето**

1 часть ароматического масла манго

1 часть ароматического масла кокоса

1 часть ароматического масла кориандра

1 часть ароматического масла арбуза

### **Придорожные травы**

1 часть ароматического масла жасмина

1 часть ароматического масла розы

1 часть ароматического масла сирени

1 часть эфирного масла корицы

### **Корзинка фруктов**

1 часть ароматического масла ванили

1 часть ароматического масла малины

1 часть ароматического масла земляники

### **Благоухающая ваниль**

1 часть ароматического масла ванили

1 часть кароматического масла кокоса

1 часть ароматического масла земляники

### **В булочной**

1 часть ароматического масла какао

1 часть ароматического масла  
миндаля

1 часть ароматического масла  
кокоса

### **В булочной 2**

1/2 части ароматического масла  
какао

1 часть ароматического масла  
кофе мокко

1/2 части эфирного масла кори-  
цы

### **Летний поцелуй**

1 части ароматического масла  
малины

1 части ароматического масла  
лемонграсс

### **Дыня и лайм**

2 части эфирного масла лайма  
1 часть ароматического масла  
дыни

### **Уникальность**

1 часть эфирного масла пачули  
1 часть ароматического масла  
сирени

1 часть ароматического масла  
кофе

### **Апельсиновый франджи- ни**

1 часть ароматического масла  
плюмерии

1 часть эфирного масла апель-  
сина

### **Французское печенье**

1 1/2 части ароматического мас-

ла ванили

1 часть ароматического масла  
миндаля

### **Свежесть для мужчин**

2 часть эфирного масла лайма

1 часть лавровишневой  
воды

### **Летний шербет**

4 части ароматического масла  
дыни

4 части ароматического масла  
ванили

2 часть эфирного масла лайма

### **Лимонный шербет**

4 части эфирного масла лайма  
6 частей ароматического масла  
ванили

### **Французская ваниль**

8 частей ароматического масла  
ванили

2 части ароматического масла  
миндаля

### **Янтарь Анны-Мари**

3 части амбры

1 часть ароматического масла  
сандала

1 часть ароматического масла  
мускуса

1 часть эфирного масла пачу-  
ли

### **Ванильная груша**

5 частей ароматического масла  
груши

5 часть ароматического масла



ванили

1 часть ароматического масла  
жасмина

### **Ароматная пудра**

4 части ароматического масла  
розы

4 части ароматического масла  
ванили

1 часть ароматического масла  
мускуса

### **Дыхание ребёнка**

5 частей ароматического масла  
жасмина

5 частей ароматического масла  
ванили

1 часть ароматического масла  
мускуса

### **Пина Колада**

1 часть ароматического масла  
ананаса

1 часть ароматического масла  
кокоса

### **Имбирный пряник**

10 частей эфирного масла  
апельсина

8 частей ароматического масла  
имбиря

4 части эфирного масла корицы

1 часть эфирного масла мускат-  
ного ореха

### **Безмятежность**

3 части эфирного масла сандала

2 части эфирного масла манда-

рина

### **Безмятежность 2**

5 частей эфирного масла ман-  
дарина

3 части эфирного масла лаван-  
ды

### **Бали**

2 части ароматического асла  
папайи

2 части ароматического масла  
кинзы

1 часть ароматического масла  
манго

1 часть ароматического масла  
сандала

### **Морской бриз**

3 части ароматического масла  
огурца

2 части эфирного масла берга-  
мота

1 часть эфирного/ароматическо-  
го масла лаванды

1/2 части эфирного масла мяты  
перечной

### **Аромат лета**

1 часть ароматического масла  
персика

1 часть эфирного масла апель-  
сина

1/2 части ароматического асла  
арбуза

### **Грейпфрут и земляника**

3 части эфирного масла грейп-  
фрута

2 части ароматического масла земляники

### **Зелёная свежесть**

1 часть ароматического масла земляники

1 часть ароматического масла огурца

### **Мускатная мягкость**

1 часть эфирного масла мускатного ореха

1 часть эфирного масла кедра

1 часть эфирного масла мандарина

### **Пальмароза и лаванда**

1 часть эфирного масла лаванды

1 часть эфирного масла пальмарозы

### **Сандал и цитрус**

1 часть ароматического масла сандала

2 части эфирного масла любых цитрусовых

(подойдут все)

### **Австралийская свежесть**

2 части эфирного масла эвкалипта

2 части эфирного масла мяты колосковой

1 часть эфирного масла мяты перечной

### **Томатная смесь**

1 часть ароматического масла дыни

1 часть ароматического масла

томата

### **Томатная смесь 2**

1 часть ароматического масла манго

1 часть ароматического масла томата

Томатная смесь 3

1 часть эфирного масла розы

1 часть ароматического масла томата

1 часть масла ароматического гардении

### **Яблочно-имбирный чай**

1 часть эфирного масла имбиря

2-3 части ароматического масла яблока

### **Цитрус и травы 1**

1 часть эфирного масла пальмарозы

1 часть масла литсеи

2 части эфирного масла герани

### **Цитрус и травы 2**

1 часть эфирного масла эвкалипта

3 части эфирного масла лимона

1 часть масла цитронеллы

1 часть эфирного масла бергамота

3 части эфирного/ароматического масла лаванды

### **Романтика**

4 части эфирного масла розы

1 часть эфирного масла пачули  
1/2 части эфирного масла ванили

### **Лаванда и мята**

3 части эфирного/ароматического масла лаванды

1 часть эфирного масла мяты курчавой

### **Ванильно-клюквенный шок**

1 часть ароматического масла какао

1 часть ароматического масла ванили

1 часть ароматического масла клюквы

### **Ферреро Роше**

1 часть ароматического масла какао

2 части ароматического масла миндаля

**ООО «МисэН»**

**Юридический и почтовый адрес: 111402,**

**г. Москва, ул. Старый Гай 2-120**

**Контакты: +7(495) 760-82-86, +7 (916) 402-14-51;**

**E-mail: [Omisen@mail.ru](mailto:Omisen@mail.ru)**

**website: [www.Obektivcentr.ru](http://www.Obektivcentr.ru)**