Практикум «Сенсорные опыты»

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей детского организма, обогащение сенсорного опыта через экспериментирование.

Задачи:

1.способствовать стимуляции познавательной активности, пробуждение интереса к исследовательской деятельности;

2.расширять представления о возможности использования природных объектов, экологических опытов;

3.стимулировать ощущения ребенка:зрительные, слуховые, тактильные;

4.способствовать стабилизации психоэмоционального состояния;

5.способствовать созданию положительного эмоционального фона, снижению тревожности;

6.корректировать повышенную эмоциональную напряженность; обучать приемам релаксации;

7.развивать общую и мелкую моторику, координацию движений;

8.способствовать повышению работоспособности.

Сенсорные опыты:

-стимулируют развитие органов чувств;

-снимают психоэмоциональное напряжение;

-проводятся в игровой форме;

-оптимизируют процесс адаптации к ДОУ.

Ход занятия

1.Творческое задание «Полянка настроения». Цель: настрой на позитивное сотрудничество, создание положительного эмоционального фона, развитие воображения и мелкой моторики.

 Необходимо украсить плетенную ротанговую салфетку, используя разноцветные ленточки, лепестки цветов, листочков, бумажные салфетки, бусины, блестки.

Придумайте тему для объемного узора и рассказ.

2.Поисковое упражнение «Колючий ежик».

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, развитие тактильного восприятия, наблюдательности, стимуляция познавательной активности.

В игре используются массажные мячики разных размеров. Положив мяч на ладонь ребенка, прокатываем «ежик» по каждому пальчику, начиная с большого пальца, и чуть больше времени задерживаемся на подушечке каждого пальца. Массирующие движения выполняем в направлении от периферии к центру. Во время выполнения упражнения читаем стихи:

Дай ладошку, моя крошка, я поглажу тебя по ладошке.

Ходит – бродит вдоль дорожек

Весь в колючках серый ежик,

Ищет ягодки- грибочки

Для сыночка и для дочки.

Заменяем массажный мячик природным материалом: шишкой, каштаном, камушком, орехом. Активизируем речевое развитие. Рассмотрите и потрогайте шишку, орех, камушек, каштан. Расскажите: какая шишка - шершавая, какой камень - гладкий. Попробуйте отгадать предметы с закрытыми глазами, определяя их на ощупь.

Используя обычную деревянную прищепку и карандаш, добываем огонь, имитируем маятник, пропеллер.

«Ум человека находится на кончиках его пальцев». Вовлекайте в движение большее количество пальцев, двигайтесь энергично.

3.Опыты с воздухом «Легкое перышко».

Цель: знакомство со свойствами воздуха, развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

На кончик носа положите небольшой кусочек бумаги и, немного выпятив нижнюю челюсть, сдуйте его.

Возьмите перо и привяжите его за нитку, сделайте глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы перья колыхались в воздухе.

Дышите правильно: вдох –возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение. Выдох- успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, помогает расслаблению мышц.

Упражнение «Дышим животом» (выполняется сидя или лежа):положите ладонь на живот и почувствуйте, как он поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох).

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох).

Положите на живот небольшую мягкую игрушку (рыбку) и посмотрите, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и как она опускается, когда мы делаем выдох.

Качает рыбку на волне, то вверх (вдох), то вниз (выдох) плывет рыбка по мне.

Вывод: правильное дыхание, направлено на снятия стресса, способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

Опыты с цветом. «Бабочки на весеннем лугу».

Цель: знакомство с цветом, регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

Выберите платочки определенного цвета и набросьте их на голову. Сыграйте в « прозрачные прятки».

 Игра помогает справиться со страхами темноты, одиночества, замкнутого пространства. Накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом он спрятался. Мир вокруг становится цветным - голубым, зеленым, розовым.

Мы - бабочки весенние, на листиках сидели (ребенок сидит на корточках).

Ветер дунул – полетели (встает, бегает по комнате, расставив руки в стороны.)

Мы летели и летели, и на землю тихо сели (садится на корточки, замирает).

Ветер снова набежал и высоко он нас поднял (встает, руки поднимает вверх).

Он вертел нас и кружил, и на землю опустил (кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).

Изменить восприятие мира – легко и просто. Добавляя радость движения, платки могут превратиться в крылья бабочек.

4.Опыты с водой «Наливаем, выливаем, сравниваем».

Цель: использование свойств воды для развития тактильного восприятия, пробуждение интереса к исследовательской деятельности.

Опустите в воду резиновые игрушки, поролоновые фигурные губки, трубочки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, разноцветные бусины. Теплая вода оказывает расслабляющее и успокаивающее действие. В воду можно добавить отвары трав валерианы, мелиссы.

Познавательный компонент игры: сравнивайте различные предметы, опускаемые в воду по фактуре и по весу.

Заполните миску с водой пуговицами, бусинками, камушками, монетками, небольшими кубиками и поиграйте с ними: возьмите как можно больше предметов в одну руку и пересыпьте их в другую, соберите одной рукой бусинки, а другой – камушки, приподнимите как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около 5 минут, пока вода не остынет. По окончании упражнения руки ребенка необходимо растереть полотенцем в течение одной минуты.

5. Опыты с бумагой «Храбрые лягушата».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов, развитие координации движений.

От рулона бумаги оторвите лист и сделайте лист кувшинки. Дети садятся на листья кувшинок, делают динамическую разминку с имитацией движений лягушек: «Жили - были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке, разговаривал. Как лягушата разговаривают? Правильно, ква-ква-ква. Однажды прилетела огромная птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими. Но лягушата были умными. Они скомкали свои листочки и стали их бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся!»

Дети комкают листы бумаги и бросают их в корзину.

Подвижная игра - это источник радости, и одно из лучших средств общения.

Опыты с песком «Рисунки на песке».

Цель: расширение представлений о возможностях использования свойств песка. Развитие тактильной чувствительности.

Заройте руки в песок – это приятные тактильные ощущения. Песок помогает расслабиться и снять эмоциональное напряжение.

Насыпьте песок на поверхность и разгладьте его. Нарисуйте пальцами рисунок на песке. Пофантазируйте: пусть покапает дождик, пройдет слон и пробежит мышка, проскачут зайчики.

Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга. Происходит стимуляция левого полушария, отвечающего за логическое, речевое развитие и правого, интуитивного, эмоционального развития.

7.Опыты с тестом «Умное тесто».

Цель: знакомство с цветом, сосредоточение внимания на преобразованиях объекта, развитие мышления (развитие представления о сохранении количества вне зависимости от формы, объема), снятие психоэмоционального напряжения.

Сделайте мягкое цветное тесто. Его можно месить, шлепать, раскатывать, комкать, растягивать. Поэкспериментируйте с цветом: к розовому тесту добавьте желтое тесто и получите оранжевое.

Придайте тесту любую форму, создайте фигурку. Сделайте отпечаток детской ладошки. Расположите на подносе или картоне аппликацию из цветного теста.

Для стабильного психоэмоционального состояния необходимы положительные эмоции. Позитивные эмоции в процессе творчества, игры, занимательных опытов остаются с нами на всю жизнь.