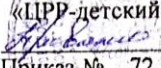


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Колосок»
С.Ивантеевка Ивантеевского района Саратовской области

ПРИНЯТО:
решением педагогического совета
МДОУ «ЦРР - детский сад «Колосок»
Протокол №1 от "29". 08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МДОУ
«ЦРР - детский сад «Колосок» с. Ивантеевка
 Привалко И.И.
Приказ № 72 от "01".09.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально - гуманитарной направленности
"Маленький мир волшебства"**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 3 месяца
Вид программы: модифицированная
Разработчик программы:
Журавская Елена Ивановна
Педагог дополнительного образования

с. Ивантеевка
2025 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленький мир волшебства» обеспечивает воспитанникам развитие и коррекцию личности в процессе индивидуального психоэмоционального воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных задатков, способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном достижении своих результатов, создает оптимальные условия (специфические для дошкольников) для реализации творческой активности.

Направленность программы: социально-педагогическая

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы – охрана нервно-психического здоровья детей, осуществляемая специальными психолого-педагогическими средствами и методами.

Отличительной особенностью программы представляет собой гибкую систему, позволяющую научить ребенка чувствовать свое тело, эмоции и владеть ими, получая от этого удовольствие и радость.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Возрастные особенности. У воспитанников в этом возрасте слабо развиты эмоции, высокая возбудимость и лабильность нервной системы, наблюдаются аффективные вспышки, частые смены настроения, высокая утомляемость и т.д.

В соответствии с этим, работа с воспитанниками данной возрастной категории направлена в основном на снятие психо-эмоционального состояния детей..

Объем программы: 12 часов

Сроки реализации программы – 3 месяца

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю во второй половине.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель : сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью мультисенсорной среды.

Задачи :

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального состояния;

- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование адекватной самооценки, преодоление страхов и агрессии;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом (у детей);
- развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления (у детей).

1.3. Планируемые результаты

- дети приобретут навыки произвольной саморегуляции;
- у детей снизится уровень тревожности, агрессивности;
- у детей сформируются умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, взаимодействовать в группе, достигнут состояния расслабления

1.4. Учебный план

№	Темы	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Правила поведения в сенсорной комнате. Первичная диагностика психоэмоционального состояния.	1.	Наблюдение, тест, беседа
2.	«Удивительный мир»	1.	Наблюдение, взаимопомощь
3.	«Сказочное путешествие»	1.	Беседа, наблюдение
4.	«Водное царство»	1.	Беседа, наблюдение, взаимопомощь
5.	«Волшебный лес»	1.	Беседа, наблюдение, взаимопомощь
6.	«Калейдоскоп»	1.	Беседа, наблюдение, взаимопомощь
7.	«Космическая прогулка»	1.	Беседа, наблюдение, взаимопомощь
8.	«Путешествие в сказку»	1.	Беседа,

			наблюдение, взаимопомощь
9.	«Остров дружбы»	1.	Беседа, наблюдение, взаимопомощь
10.	«Ежик и море»	1.	Беседа, наблюдение, взаимопомощь
11.	«Путешествие на необитаемый остров»	1.	Беседа, наблюдение, взаимопомощь
12.	Прощальное занятие «До свидания, Мир чудес!» Итоговая диагностика психоэмоционального состояния	1.	Наблюдение, тест, беседа
	ИТОГО	12	

1.5. Содержание учебного плана

Дата проведения	Содержание	Цель
1.	Правила поведения в сенсорной комнате. 1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Игра «Быстро - медленно»: • напольные сенсорные дорожки. 3. Игра «Прогулка по четырем временам года»: балансирующая дорожка. • центр, развивающий активность. 5. Упражнение «Танец шариков»: • пузырьковая колонна. 6. Релаксация «Радуга»: • мягкое напольное покрытие; • зеркальный шар. 7. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; - закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи; - развивать коммуникативные навыки; - формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов; - формировать навыки саморегуляции.
2.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Игра « Нырни- найди»:	- создание бодрого, оптимистичного настроения; - активизация

	• интерактивный бассейн с шариками. 3. Упражнение «В сказочной пещере»: • Волшебная пещера 4. Упражнение «Смотри в даль»: • панно "Бесконечность". 5. Игра «Слушай и лови»: • мячики су- джок. 6. Игры в центре тактильности. 7. Игра «Море шариков»: • сухой бассейн. 8. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	пассивных детей; -снятие эмоционального напряжения; - развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; - развитие когнитивной сферы: внимания, памяти, мышления; - закрепление знаний цветового спектра; - цветотерапия; - стимулирование воображения.
3.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Игра «Кто за кем?»: • напольные сенсорные дорожки. 3. Упражнение «Прыжки на батуте». 4. Игры с конструктором: • центр, развивающий активность. 5. Игра «Найди по цвету». 6. Упражнение «Мой любимый цвет»: • аквалампа. 7. Релаксация «Отдых на море»: в мягкое напольное покрытие; • мягкий остров; • зеркальный шар. 8. Ритуал окончания занятия • сухой душ	- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления; - развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов; - развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; - стимуляция поисковой и творческой активности; - создание положительного эмоционального настроения.
4.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Игра «Обезьянки»: • зеркало. 3. Игра «Клоуны »:	- развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания; - развитие конструкторских

	• зеркало. 4. Игра «Веселая зарядка»: • мягкое напольное покрытие. 5. Игра «Камень - звезда»: • мягкое напольное и настенное покрытие. 6. Ритуал окончания занятия.	способностей; - продолжение развития глазомера;
5.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки. 3. Упражнение «Пузырик желаний»: • пузырьковая колонна. 4. Игра «Через пропасть»: • куб «Твизлер». 5. Игра «Прогулка по четырем временам года»: • балансировочная доска. 6. Упражнение «Дождь»: • Подвесной фиброоптический модуль «Разноцветная гроза». 7. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	- развитие координации «глаз – рука»; -закрепление знания цветов спектра; - снятие эмоционального напряжения; - развитие воображения.
6.	Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки; 3. Игра «Прогулка по четырем временам года»: • балансировочная доска. 4. Тренинг творческих тактильных восприятий: • центр спокойных игр. 5. Игра «Найди и покажи»: • центр спокойных игр. 6. Релаксация «Отдых у водопада». 7. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; -продолжение обучения умению определять свое настроение; -обучение способам поднятия настроения; -развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.

7.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Рассказ «Как побороть страх». 3. Беседа о страхах. 4. Упражнение «У страна глаза велики». 5. Изотерапия «Рисуем свой страх». • стол для рисования с песком 6. Упражнение «Уничтожим свой страх». • Детские подушечки с гранулами 7. Упражнение «Ха!». 8. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия; -формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической структурой
8.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Беседа. 3. Игра «Путешествие по лабиринту»: • куб «Твизлер». 4. Игра-путешествие: • сенсорные напольные дорожки. 5. Игра «Помоги рыбкам»: • интерактивный бассейн. 6. Релаксация «Отдых в осеннем лесу». 7. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи; - развитие координации «глаз – рука»; - продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.
9.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Игра «Кто за кем?»: • сенсорные напольные дорожки. 3. Игра «Сложи узор»: • стол- мозаика. 4. Упражнение «Прокати и поймай мячик»: • мячики су- джок. 5. Игра «Солнечный зайчик»: • зеркальный шар;	-продолжение обучения умению определять свое настроение; - обучение способам поднятия настроения; - развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; - саморегуляция психического состояния.

	• проектор. 6. Упражнение "Найти свою звезду" • панно "Бесконечность" 7. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	
10.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Тренинг творческих тактильных восприятий: • центр спокойных игр. 3. Упражнение «Спасатели»: • пузырьковая колонна. 4. Игра «Упрямая подушка»: в мягкие подушечки. 5. Упражнение «Море шариков»: в сухой бассейн. 6. Релаксация «Отдых на облаке». • мягкий остров 7. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	- продолжать работу по дестабилизации и разрушению патологических стереотипов (повышенного уровня тревожности и страхов, чувства напряжения), раскрепощению детей; - развивать у них смелость и уверенность в себе; - развивать вербальные и невербальные формы проявления эмоций, мимику и пантомимику, мелкую моторику.
11.	1. Ритуал начала занятия. • сухой душ 2. Игра «Пройди по дну озера»: • бассейн с шариками. 3. Игра «Быстро - медленно»: • сенсорные напольные дорожки. 4. Упражнение «По следам»: • балансировочная дорожка. 5. Игра «Дыши и думай»: • волшебная пещера • Оптиковолоконный пучок «Водопад света» с гребнем 6. Упражнение «Танец шариков»: • стол- мозаика. 7. Релаксация «Летняя ночь». 8. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	- учить ориентироваться в пространстве комнаты с помощью плана; - закреплять умение анализировать элементарную контурную схему «Лабиринт»; - формировать умение соотносить речевую форму описания предметов с графической; - закреплять приемы моделирования;
12.	1. Ритуал начала занятия.	- закреплять знания о

	• сухой душ 2. Игра «Отгадай настроение»: зеркало. 3. Упражнение «Узнай звук»: • набор «Узнай звук». 4. Игра на воображение: этюд «Холодный твердый лед», этюд «Горячий пирожок». 5. Этюд «Ежик», этюд «Маленький котенок». 6. Игра «Звездный зайчик». 7. Релаксация «Отдых в волшебном лесу». 8. Ритуал окончания занятия. • сухой душ	здоровом образе жизни, безопасном поведении; -развивать тактильное восприятие рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи;
--	--	--

1.6. Формы аттестации и их периодичность.

Эффективность занятий в сенсорной комнате отслеживается по данным входящей и выходящей психодиагностики проводимой перед началом курса и по завершении занятий.

Для исследования используются следующие методики:

1. Диагностический (8-цветовой тест Люшера – для определения психоэмоционального состояния; проективная методика «Дом. Дерево. Человек.», методика САН(самочувствие, активность, настроение)
2. Подготовительный. Формирование группы (дети дошкольного возраста, нуждающихся в психологической разгрузке).
3. Основной – реализация занятий по программе, включающих игры и упражнения, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка, на улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми людьми. Сеансы релаксации, проводимые с использованием мягкого освещения, спокойной музыки или звуков природы, в зависимости от тематики комплекса.
4. Заключительный – диагностика результативности коррекционной работы.

Формы подведения итогов реализации программы.

Программа обеспечивает развитие и коррекцию личности в процессе индивидуального психоэмоционального воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных задатков, способствует

личной заинтересованности детей в самостоятельном достижении своих результатов, создает оптимальные условия (специфические для дошкольников) для реализации творческой активности. Фото- и видео материалы занятий могут размещаться на сайте учреждения и в родительских группах.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

Материально- техническое обеспечение:

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: • образа тела; • общей моторики; • пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности
Интерактивный сухой бассейн с подсветкой и пультом управления	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; • пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности, агрессивности	Игра «Море шариков». Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай

Мягкий остров	Реабилитация нервно-психического состояния. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния	Упражнение «Улыбка». Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение
Проектор направленного света	Обогащение восприимчивости и воображения	Музыкотерапия. Светотерапия
Зеркальный шар (ороецирование специальных светозффектов)	Развитие: • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве. • Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека»
Музыкальный проигрыватель и набор дисков с различной музыкой	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации
Пуфик-кресло с гранулами (Сплодж)	Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела. Релаксация	Релаксационные упражнения

Детские подушечки с гранулами	небольшая подушка, с помощью которой ребенок может принять удобную позу, подложив ее под голову или под ноги. Ее можно использовать и в качестве сидения. Гранулы, наполняющие подушечку, способствуют мягкой тактильной стимуляции	Подушечку приятно мять в руках и занятие с ней может надолго привлечь внимание ребенка. Релаксационные упражнения.
Подвесной фиброоптический модуль «Разноцветная гроза»	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения. Декоративный световой модуль на базе оптического волокна. Несущая платформа выполнена в виде тучки, из которой идет разноцветный дождь. Периодически наблюдаются вспышки молнии	Упражнения на воображение
Оптиковолоконный пучок «Водопад света» с гребнем	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.	Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация
Пузырьковые колонны	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	Сказкотерапия. Релаксация

«Звездная сеть» с контроллером	Стимуляция зрительного восприятие, концентрация внимания. Развитие творческого воображения.	Наблюдение за сменой цветов оказывает стимулирующее и расслабляющее воздействие при проведении релаксационных упражнений.
Сухой душ	Стимуляция тактильных ощущений, развитие зрительного и тактильного восприятия пространства и себя в нем.	Упражнения на стимуляцию тактильных ощущений, развитие воображения, может использоваться как «уголок уединения».
Тактильные дорожки с различными видами покрытия	способствуют развитию тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия, а также активации мозговой деятельности	Упражнения, направленные на стимуляцию анализаторов стопы ног, для развития общей и мелкой моторики, тактильных ощущений, коррекции двигательных нарушений , закаливание, профилактика плоскостопия.
Столик для рисования песком «Мультколор» с подсветкой	Предназначен для игровой терапии и развития творческих способностей ребенка.	Совершенствуют зрительно – пространственную ориентировку, речевые возможности; Способствуют расширению словарного запаса; Позволяют развивать фонематический слух и восприятие; Способствуют развитию связной речи, лексики – грамматических представлений.

Настенное панно "Бесконечность"	В выключенном состоянии представляет зеркало. После включения загораются лампочки и появляется оптический эффект светящегося тоннеля, уходящего в бесконечность.	способствует концентрации внимания, развитию визуальных ощущений, воображения и т. п. Эффект бесконечности расширяет представление о трехмерности окружающего пространства.
"Волшебная пещера"	Собственный уютный домик - это волшебная пещера.	В волшебной пещере дети могут уединиться, расслабиться и помечтать, так же направлена на снятие агрессии у детей.
"Стол-мозаика" круглый	Ребенок учится согласованности движений, тренирует усидчивость, развивает абстрактное и пространственное мышление.	тренирует мелкую моторику рук, развивает воображение, художественный вкус и образное мышление. В процессе создания рисунка из мозаики ребенок воспитывает целенаправленность деятельности, внимательность и наблюдательность.

Структура занятия:

Вводная часть.

1. Ритуал вхождения, ритуал приветствия. Позволяет сплочать детей, создает атмосферу группового доверия и принятия (*Ритуал приветствия может быть придуман самой группой*).

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать участников, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

Основная часть.

1. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (*игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты*).

Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от простого к сложному (с учётом утомления детей).

2. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, мышечная релаксация).

3. Активизация.

Заключительная часть.

1. Рефлексия занятия - оценка занятия. Арттерапия, беседы. *Две оценки:* эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

2. Ритуал прощания.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма обучения: очная.

Данная программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся в специально оборудованной сенсорной комнате, что позволяет дольше поддерживать интерес детей и повышает эффективность развивающей и коррекционной работы.

2.3. Список литературы и электронной информации для педагога

1. Жевнерова В.Л. «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» - учебно-методическое пособие 2012г..
2. Титарь А.И. «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате» .Практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.
3. Психолого- педагогические программы сопровождения ФГОС НОО/ под общ. Ред. Щеголенковой.- Новокузнецк: МАОУ ДПО, 2012.- 364 с.
4. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. М.: АРКТИ, 2012

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/591470/>

<http://www.psihologsite.ru/psikhologam/deyatelnost-psikhologa/organizatsionno-metodicheskaya-deyatelnost/kabinet-pedagoga-psikhologa/sensornaya-komnata>

http://psiholog442.blogspot.ru/2014/02/blog-post_27.html

http://www.docme.ru/doc/229555/konspekty-otdel._nyh-zanyatij-v-sensornoj-komnate

Приложение 1

Оценочные материалы

Тест Люшера - проективный тест, предназначенный для исследования личности путем анализа ее субъективных предпочтений при выборе цветовых стимулов.

Стимульный материал состоит: из разноцветных квадратов.

Набор из 8 цветов.

Восьмицветовой тест Люшера состоит из 4-х основных цветов

- (темно-синего, сине-зеленого, оранжево-красного, желтого)
- и 4-х дополнительных цветов (фиолетового, коричневого, черного и серого).

Каждый цвет имеет свой номер и символизирует определенные потребности, эмоциональные состояния и основные способы компенсации, фрустрации неудач.

Синий цвет символизирует спокойствие, удовлетворенность.

Зеленый – чувство уверенности, настойчивости, упорство, иногда упрямство.

Оранжево-красный – силу воли, агрессивность, наступательность, доминирование, возбуждение, автономность.

Желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

Основные цвета должны занимать первые позиции.

Дополнительные цвета символизируют тревожность, стресс, страхи, огорчения.

Выбор в области основных цветов связан с осознаваемыми тенденциями, а среди дополнительных – со сферой бессознательного.

Таким образом, интерпретируется не столько символика цвета, сколько комбинации цветов и предпочтения, т.е. те позиции, которые занимают основные и дополнительные цвета в выборе испытуемого.

Процедура проведения:

- **Испытуемому предлагают выбрать «самый приятный» цвет**, не соотнося его ни с представлениями об одежде (идет ли к лицу), ни с

обивкой мебели, ни с чем-либо другим. Необходимо выбрать предпочтительный цвет из 8-ми предложенных.

- **Далее испытуемый должен выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся и т.д.** таким образом, получается ряд квадратов, в котором цвета располагаются по их привлекательности для обследуемого.
- В интерпретации и анализе результатов важно: какую позицию в выборе испытуемого занимает тот или иной цвет, какие цвета (основные или дополнительные) стоят на первых позициях, а какие – на последних.
- Первые два цвета считаются явно предпочитаемыми, указывают на цели и способы достижения,
- **Третий и четвертый** – предпочитаемыми, указывают на истинное положение вещей, ситуацию, в которой человек себя ощущает, образ действий, который подсказывает сложившаяся ситуация.
- **Пятый и шестой** – нейтральными, безразличие, неостребованные в данный момент резервы, бездействующие особенности личности.
- **Седьмой и восьмой** – вызывающими антипатию, негативное отношение, указывают на подавленные потребности.

Тест Дом, Дерево, Человек (ДДЧ). Проективная методика (рисуночный тест).

Исследование может проводиться как в группе, так и индивидуально. Предпочтение отдается индивидуальному тестированию, дающему большие возможности для наблюдения. Тест Дом, Дерево, Человек (ДДЧ). Проективная методика (рисуночный тест): Инструкция. Возьмите белый лист бумаги, карандаш и ластик. Нарисуйте дом настолько хорошо, насколько сможете. Вы можете нарисовать дом любого типа, какой вам захочется. Можете стирать нарисованное сколько угодно — это не отразится на вашей оценке. Обдумывайте рисунок столько времени, сколько вам понадобится. Только постарайтесь нарисовать дом как можно лучше. Затем нарисуйте как можно лучше дерево и человека.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый

должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Самочувствие хорошее								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								Активный
4	Малоподвижный								Подвижный
5	Веселый								Грустный
6	Хорошее настроение								Плохое настроение
7	Работоспособный								Разбитый
8	Полный сил								Обессиленный
9	Медлительный								Быстрый
10	Бездеятельный								Деятельный
11	Счастливый								Несчастный
12	Жизнерадостный								Мрачный
13	Напряженный								Расслабленный
14	Здоровый								Больной
15	Безучастный								Увлеченный
16	Равнодушный								Взволнованный
17	Восторженный								Унылый
18	Радостный								Печальный
19	Отдохнувший								Усталый
20	Свежий								Изнуренный
21	Сонливый								Возбужденный
22	Желание отдохнуть								Желание работать
23	Спокойный								Озабоченный
24	Оптимистичный								Пессимистичный
25	Выносливый								Утомляемый
26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко

28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный