

*Картотека игр с фиброоптическим душем
в сенсорной комнате ДОУ.*

Составитель: тьютор
Коновальцева Т.В.

МО Краснотурьинск, 2026 г.

Каждый день огромное количество людей, в том числе детей, подвергаются стрессу. Поэтому во многих современных детских садах появляются комнаты психоэмоциональной разгрузки или сенсорные комнаты. Они не только помогают расслабиться и снять напряжение, но и мотивируют к учебе, снижают агрессию и тревожные расстройства.

Как работает фиброоптический душ?

В основании конструкции закреплен источник света. Фиброоптические волокна отражают его, создавая вокруг себя мягкое свечение. Менять цвета и режимы свечения можно с помощью пульта дистанционного управления. Есть возможность создать эффект дождя (мерцающие переливы) или выбрать реакцию на музыку.

Визуальный эффект усиливает акриловое безопасное зеркало, закрепленное в основании. Если посмотреть вверх, можно увидеть своё отражение в окружении фиброоптических волокон.

Оборудование идеально подходит для использования в сенсорной комнате. Специальные волокна можно перебирать руками, изгибать. Они проводят только свет, никакого тока, лампочек или проводов в них нет.

Дети обожают фиброоптический душ. Для них это не просто массажер или лампа, а волшебный инструмент, инопланетное щупальце, светящийся хвост или кисть для рисования светом.

Для вас составила картотеку игр с фиброоптическим душем.

Для малышей (2–4 года): Сенсорное знакомство

В этом возрасте главное — тактильные ощущения и визуальное удивление.

1. «Световые поглажишки»

Взрослый водит пучком волокон по телу ребенка, комментируя:

«По спинке побежали светлячки, по ручкам — искорки, по ножкам — огонечки».

Ребенок лежит с закрытыми глазами (или ему надевают легкую повязку) и угадывает, где сейчас «светит» волшебная кисточка. Игра успокаивает, помогает снять гиперактивность перед сном.

2. «Поймай хвостик»

Взрослый водит пучком волокон по полу или по воздуху, изображая «хвост волшебного зверька». Ребенок ползает или бегает на четвереньках, пытаясь поймать кончики волокон рукой. Если поймал — хвост «виляет» (взрослый меняет траекторию). Развивает координацию и крупную моторику.

3. «Световой дождик»

Взрослый поднимает пучок волокон вверх и медленно опускает на ребенка, говоря: «Дождик, дождик, кап-кап-кап». Ребенок стоит или сидит, подставив ладошки, и «ловит капли» (кончики волокон). Можно менять цвет: «желтый дождик — солнечный, синий — холодный».

Для дошкольников (4–7 лет): Сюжетные и развивающие игры

Дети этого возраста готовы к ролевым играм и простым заданиям.

4. «Волшебная кисточка» (Рисование на спине)

Ребенок ложится на живот. Взрослый «рисует» кончиками волокон на его спине цифры, буквы, простые фигуры (солнышко, домик, волну). Ребенок угадывает. Затем они меняются ролями — ребенок рисует, взрослый угадывает. Отлично развивает тактильную чувствительность и готовит к школе (узнавание букв).

5. «Медуза и рыбки» (Групповая игра)

Один ребенок — «Медуза». Он держит пучок волокон (щупальца) и медленно вращается или двигается. Остальные — «Рыбки». Их задача — пробежать мимо «Медузы», не коснувшись щупалец. Кого коснулись — тот замирает или становится новой «Медузой». Игра учит контролировать тело, развивает ловкость и пространственное мышление.

6. «Светофор эмоций» (Регуляция)

Ведущий меняет цвет волокон. Дети выполняют действия:

- Зеленый: можно бегать, шуметь, активно двигаться с волокнами (махать ими, кружиться).
- Желтый: нужно замедлиться, идти тихо, волокна двигаются плавно.
- Красный: стоп, замереть на месте с закрытыми глазами, волокна лежат на плечах или голове.

Помогает детям научиться переключаться между возбуждением и торможением.

7. «Световые прятки»

Один ребенок прячется под легкое одеяло или за ширму. Взрослый проводит пучком волокон по одеялу, «засвечивая» разные места (руку, ногу, голову). Ребенок должен тихонько пошевелить той частью тела, где появился свет, чтобы выдать свое местоположение. Ведущий угадывает, какая часть тела двигается.

8. «Световой твистер» (Вариант классической игры)

На полу раскладываются цветные кружки (или используется коврик для твистера). Ведущий называет цвет волокон и часть тела. Например: «Красный свет — правая рука на желтый круг!» Ребенок берет в руку пучок волокон (или волокна лежат на полу, переливаясь) и выполняет задание. Если волокна в руке — они становятся «указателем». Усложняет координацию и добавляет элемент волшебства.

9. «Фотоохота» (Творческий конкурс)

Детям выдается телефон (или работает один взрослый фотограф). Задача — за 5–10 минут сделать самый креативный снимок с волоконно-оптическим душем. Идеи:

- «Инопланетный гость» (волокна вокруг лица).
- «Световые крылья» (волокна за спиной).
- «Волшебник» (волокна, стекающие с рук).

Потом все вместе смотрят фото и выбирают победителя. Развивает фантазию и чувство композиции.

10. «Световой лабиринт» (Для двоих или команды)

Волокна раскладываются на полу, образуя извилистую «дорожку» или лабиринт. Один ребенок встает в начале. Второй (ведущий) меняет цвет волокон. Задача первого — пройти по дорожке, не наступая на волокна, причем:

- когда свет зеленый — можно идти быстро,
- когда желтый — медленно,
- когда красный — стоп.

Если наступил на волокно — возвращается на старт. Можно устроить эстафету между командами.

11. «Световые истории» (Рассказывание сказок)

Выключается свет. Взрослый или ребенок водит волокнами по воздуху, создавая «световые картинки» (волна, звезда, спираль), и одновременно рассказывает историю. Например: «Жила-была маленькая искорка (показать точку), она отправилась в путешествие...» Дети по очереди продолжают историю и показывают движение волокон. Сочетает развитие речи, воображения и мелкой моторики.

Важные правила безопасности для детей:

1. Никаких волокон в лицо! Объясните детям правило: «Световой душ светит только на спинку, ручки и ножки. На лицо — нельзя, глазки бережем».
2. Не бегать с волокнами в руках. Если волокна длинные, ребенок может запутаться и упасть. Для активных игр волокна либо лежат на полу, либо держит взрослый.
3. Гигиена. Волокна быстро собирают пыль. Перед играми протирайте их специальной салфеткой или мягкой влажной тряпочкой (если позволяет инструкция). После игр с несколькими детьми — дезинфицируйте.
4. Световая эпилепсия. Если у кого-то из детей есть диагностированная светочувствительная эпилепсия, от игр с мерцающим светом нужно отказаться или использовать только статичный режим без мигания.

5. Длительность. Для малышей 5–10 минут непрерывной игры достаточно. Для детей постарше — до 20–30 минут, с перерывами.

Фиброоптический душ становится отличным инструментом для сенсорной интеграции, снятия стресса и командообразования. Дети воспринимают такие занятия как «волшебство» и с удовольствием участвуют, даже если в обычной жизни им сложно усидеть на месте.