

# МОСТ ЧЕРЕЗ ТИШИНУ

ТИХАЯ СЕНСОРНАЯ ИГРА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ,  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ

**Возраст:** 4–6 лет

**Цель:**

- развивать зрительно-тактильное внимание
- формировать навык «внутреннего слушания»
- поддерживать самоощущение, уверенность и самостоятельность
- обучать ребёнка действовать в замедленном ритме

**Материалы:**

- текстильные карандаши (нейтральных или пастельных оттенков)
- холст или коврик
- таймер или песочные часы
- небольшие натуральные объекты: камешек, шишка, перо
- спокойная фоновая музыка (или просто тишина)

**Ход занятия:**

## 1. Настрой

Взрослый говорит негромко, с паузами:

- *Сегодня мы будем играть в тишину.*
- *Но это не обычная тишина — она волшебная.*
- *В ней можно услышать, как говорит перо.*
- *Как шепчет линия. Как движется мысль.*

Посидите с ребёнком 20–30 секунд в тишине. Без комментариев. Просто послушайте.

Затем покажите текстильные карандаши и скажите:

- *Давай построим мостик — он проведёт нас от одного чувства к другому. Там, где внутри всё меняется и становится по-другому.*

## 2. Постройка Моста

**Часть 1: Начало моста — «Что я чувствую сейчас»**

- Попросите ребёнка выбрать текстильный карандаш, который похож на его

сегодняшнее настроение.

— Пусть он выложит первую часть моста — «с чего всё начинается».

— Можно задать вопрос: *"Это мягко? Осторожно? Или смело?"*

### **Часть 2: Дорога — «Как я иду»**

— Постепенно выкладывайте узоры: волны, повороты, островки.

— На каждом этапе предложите положить маленький природный объект — «камешек размышлений», «перышко спокойствия».

— Каждый элемент — как остановка: «Здесь я думаю о...» (можно не проговаривать вслух

— главное, чтобы ребёнок задумался).

### **Часть 3: Конец моста — «Куда я пришёл»**

— Попросите ребёнка выбрать, какой будет конец его пути: круг? спираль? окно?

— Выложите финальный образ и предложите ему назвать: *«Что теперь внутри меня?»*

## **3. Завершение**

### **Вопросы, которые можно предложить:**

— *Какая часть моста тебе больше всего понравилась?*

— *Что было самым лёгким? А что — неожиданным?*

— *Ты хочешь вернуться по этому пути или пойти дальше?*

Если ребёнку трудно говорить — просто вместе посмотрите на картину. Молчание тоже может быть ответом.

## **Почему это работает**

Пока ребёнок выкладывает текстильные карандаши, он не просто играет — он думает, чувствует, проживает. Даже если молчит, у него внутри идёт настоящий процесс. Он «говорит» с собой — просто не словами, а движением, формой, цветом.

Такая игра помогает ребёнку замедлиться. В мире, где всё быстро — игрушки мигают, мультики мелькают, звуков много — очень нужно учиться быть в тишине, быть с собой, слышать, что у тебя внутри.

Здесь нет лишнего шума, нет перегрузки. Только руки, текстильные карандаши и внимание.

Это как медитация, только по-детски. Через неё ребёнок лучше понимает, что он чувствует, что ему нравится, куда он хочет двигаться.

И главное — он сам создаёт. А когда ребёнок сам творит, у него появляется уверенность: *«Я могу. Я умею. Я интересный»*. И это, пожалуй, самое важное.

# ДОРОЖКА ТИШИНЫ

СПОКОЙНАЯ ИГРА НА ВНИМАНИЕ, ПАЛЬЧИКОВУЮ АКТИВНОСТЬ  
И ЧУВСТВО РИТМА

**Возраст:** 2,5–4 года

**Цель:**

- развитие тактильного восприятия
- формирование ритма и концентрации
- сенсорная регуляция (успокаивающий эффект)

**Материалы:**

- 3–5 текстильных карандашей (лучше нейтральных, пастельных)
- фетр или холст
- игрушка-зверёк (например, черепашка или улитка)
- при желании — песочные часы или медленная музыка без слов

**Ход занятия**

## 1. Начало

Взрослый говорит мягко, с паузами:

— *Сегодня черепашка гуляет. Но она не любит шум.*

— *Ей нравятся только тихие дорожки.*

— *Мы сделаем такую дорожку из волшебных мягких карандашей. Только пальчики могут её построить.*

## 2. Выкладывание дорожки

- Вместе с ребёнком выкладываете простую линию. Начинайте с одной — прямой или слегка волнистой.
- Предложите провести пальчиком: «Медленно... как черепашка...»
- Сделайте остановку: «Тут черепашка отдохнёт» — поставьте мягкий кружочек или просто приложите ладошку.
- Добавьте ещё один участок: зигзаг или круг. Снова пройдите.

### 3. Завершение

- Выложите из коротких текстильных карандашей «домик».
- Скажите: *«Черепашка пришла домой. Она ложится спать. Давай тоже послушаем тишину...»*
- Посидите с ребёнком в тишине 10–20 секунд. Можно закрыть глаза или приложить руки к груди.

### Почему это особенно хорошо для малышей

В этой игре всё происходит медленно, спокойно и понятно. Тут нет спешки — наоборот, есть повтор, мягкие движения, уютный ритм. А малыши это очень любят — для них предсказуемость и плавность — как объятия: безопасно и приятно.

Вместо сложных правил — простой сюжет: черепашка идёт домой. Всё ясно и по-настоящему осязаемо — можно потрогать, подвигать, прожить.

Ребёнок работает пальчиками и телом, а значит — через действие он «впитывает» всё, что происходит. И если взрослый рядом говорит спокойно, без суеты, ребёнок настраивается на этот темп. Он успокаивается, начинает лучше слышать и себя, и взрослого.

Такие занятия особенно полезны эмоционально активным деткам — они помогают переключиться, собраться, стать тише — но не «застыть», а именно почувствовать себя хорошо внутри.