

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИНЕГЛАЗКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

**«Снятие психоэмоционального напряжения у детей
в условиях сенсорной комнаты»**

ПОДГОТОВИЛИ:
педагоги-психологи
Ревицкая В.М
Снигирева Н.А

Ноябрьск 2023г.

Тема: «Снятие психоэмоционального напряжения у детей в условиях сенсорной комнаты».

Цель: создание условий для снятия психоэмоционального напряжения у детей с ТНР с использованием оборудования сенсорной комнаты.

Задачи:

- Формировать навыки релаксации и снятия эмоционального напряжения;
- Создать положительный эмоциональный настрой;
- Способствовать развитию тактильных, слуховых и зрительных анализаторов;
- Способствовать воспитанию волевых качеств, умению действовать по правилам.

Предварительная работа: игры и упражнения в сенсорной комнате без включения оборудования, поэтапное введение в действие элементов сенсорной комнаты с применением сказкотерапии.

Материалы и оборудование: напольные тактильные дорожки, сухой бассейн, массажные мячики, воздушно-пузырьковая колонна, , панно «Звездное небо», музыкальное сопровождение

Возрастная категория: 5-6 лет

Длительность занятия: 25 минут

Ход занятия

Вводная часть

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Звуковое сопровождение «Звуки природы»

Психолог:

— Здравствуйте, ребята. Я приглашаю вас отправиться со мной в путешествие в Сказочный лес. Для этого нужно пройти по лесной тропинке (напольные тактильные дорожки). Идем медленно, не спеша. Слушаем пение птиц, журчание ручейка в лесу. Постарайтесь почувствовать, что находится у вас под ногами. Прислушайтесь к своим ощущениям. (Дети выполняют)

Игра-имитация «Послушай и угадай»

По тропинке в лес пойдем,	<i>(Шагают друг за другом)</i>
Лужу мимо обойдем,	<i>(Обходят воображаемую лужу)</i>
Перепрыгнем ручеек,	<i>(Прыгают)</i>
Посмотрели мы налево,	<i>(Стоят, смотрят налево)</i>
Посмотрели мы направо,	<i>(Смотрят направо)</i>
Посмотрели вверх на солнышко,	<i>(Смотрят вверх, встали на носочки)</i>
Посмотрели вниз натравку.	<i>(Смотрят вниз, наклонились)</i>
Ах, как красиво!	<i>(Удивились)</i>

Основная часть

Цель: обучение приемам саморасслабления, снятию психоэмоционального напряжения, регуляции мышечного напряжения.

Психолог:

— Здорово! Посмотрите, мы с вами оказались перед необычным озером (сухой бассейн), на дне которого для вас спрятаны «секретики». По очереди ныряем в него и ищем по одному предмету. (Дети достают массажные мячики)

— Молодцы, какие вы ловкие ребята! Присаживайтесь. Давайте посмотрим, что же за «секретики» вы нашли?

Дети:

— Это разноцветные мячики.

Психолог:

— А для чего они нужны?

Дети:

— Для массажа.

Психолог:

— Верно. Слегка надавливая, прокатываем их между ладошками. (Дети выполняют)

А теперь я предлагаю встать в ряд и повернуться в левую сторону. Дотроньтесь мячиком до спины того, кто стоит впереди вас. Прокатываем мяч по всей спинке.

Теперь можно положить на пол и покатать мячики ногами. (Дети выполняют) Приятно делать массаж? (Отвечают) Замечательно, давайте сложим мячики и отправимся дальше по дорожке в наше путешествие.

— Посмотрите, перед нами необычная полянка, а на ней происходит какое-то волшебство. Давайте присядем и внимательно рассмотрим волшебную колонну (воздушно-пузырьковая колонна). Посмотрите, кто там плавает? (Правильно – рыбки) Давайте понаблюдаем за плавными движениями рыбок в воде, посмотрите, как меняется цвет воды. Последите глазками, как воздушные пузырьки поднимаются снизу вверх. (Дети все вместе наблюдают за рыбками и пузырьками)

— Ребята, а сейчас мы с вами отправляемся к волшебному водопаду. Посмотрите, вода в нем необычная, разноцветная. Вы можете войти в этот водопад, почувствовать его прохладу, собрать все струйки в руки.

— А теперь я предлагаю отправиться в мир фантазий. Целый день мы путешествовали с вами по лесу! Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на большой поляне. Располагайтесь поудобнее, расслабьтесь. Для этого нужно лечь на пуфики, закрыть глаза и внимательно слушать мелодию и мой голос. (Дети выполняют)

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония»

— Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. В нашем лесу наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. (панно «Звездное небо») Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия

охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Длительная пауза.

— Гаснут звезды, наступает утро. Мы отлично отдохнули! Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии... Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

Заключительная часть

Цель: обучение анализу полученного опыта, поддержанию положительного эмоционального настроя.

Психолог:

— Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам наше путешествие? Что понравилось больше всего? Какое ваше настроение? (Ответы детей) А теперь нам пора возвращаться в группу. До новых встреч!