Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида №3

Барабинского района Новосибирской области

**Конспект**

**«Снятие психоэмоционального напряжения у детей**

**в условиях сенсорной комнаты»**

подготовила:

педагог-психолог

Ященко Г.Г.

Барабинск, 2020г

**Цель:**создание условий для снятия психоэмоционального напряжения у детей 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, игровой туннель, сухой бассейн, массажные мячики, воздушно-пузырьковая колонна, фибероптические волокна, панно «Звездное небо», музыкальное сопровождение

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**Цель:**создание положительного эмоционального настроя.

*Звуковое сопровождение «Звуки леса»*

Психолог:

— Здравствуйте, ребята. Я приглашаю вас отправиться со мной в путешествие в Волшебный 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,                         *(Шагают друг за другом)*

Лужу мимо обойдем,                                  *(Обходят воображаемую лужу)*

Перепрыгнем ручеек,                             *(Прыгают)*

Посмотрели мы налево,                         *(Стоят, смотрят налево)*

Посмотрели мы направо,                        *(Смотрят направо)*

Посмотрели вверх на солнышко,                   *(Смотрят вверх, встали на носочки)*

Посмотрели вниз натравку.                          *(Смотрят вниз, наклонились)*

Ах, как красиво!                                             *(Удивились)*

**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 чувствует 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!