ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

КАЛУЖСКИЙ САНАТОРИЙ «СПУТНИК»

**Психологическое занятие в условиях сенсорной комнаты**

**«Дорогой дружбы»**

Подготовил:

Педагог-психолог

Харламова А.С.

**Конспект психологического занятия в сенсорной комнате.**

**«Дорогой дружбы»**

Темная сенсорная комната – это волшебная сказка, в которой все журчит, звучит, переливается, манит, помогает забыть страхи, успокаивает. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребенок (взрослый) сам становится героем сказки. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между детьми и специалистом.

**Цель**: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью темной сенсорной комнаты.

**Задачи:**

Профилактика психоэмоционального напряжения;

Создание положительного эмоционального состояния;

Облегчение состояния тревожности;

Формирование адекватной самооценки;

Развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.

**Оборудование**: сенсорная дорожка, сухой бассейн, зеркальный шар с мотором, пузырьковая колонна, панно звездное небо, кресла-пуфики, записи спокойной музыки, средства воспроизведения, стол для работы с песком.

Данное занятие рассчитано на детей 5-7 лет, можно модифицировать для детей младшего школьного возраста. Количество участников: 5-7 детей.

Время занятия: 40 мин.

**Содержание занятия.**

**I. Вступительная часть.**

«Здравствуйте, дети! Как я рада всех вас сегодня видеть. Какое у вас настроение? Нас ждет сегодня необычное занятие, мы отправимся в путешествие в волшебную страну. Вы готовы отправиться в путешествие? Хотите узнать, как называется эта страна? Тогда поиграем в игру».

**Игра «Горячо - холодно»**

**Цель**: развитие внимания, способности работать группой.

Ведущий подсказками направляет детей, «горячо» - близко, или «холодно» - далеко. На найденном предмете (это может быть мягкий модуль небольшого размера или деталь конструктора) написано название страны «ДРУЖБА». Если дети умеют читать, читают сами, если нет – педагог помогает.

«Вы молодцы, быстро справились с заданием. Эта страна наполнена добром, взаимопониманием и уважением. Все жители ищут друг в друге только хорошие черты. Они никогда не ссорятся и не называют друг друга обидными словами».

**«Мост»**

**Цель**: увеличение сенсорного опыта.

«Мы узнали, как называется страна – «ДРУЖБА». Но чтобы отправиться туда, нам нужно пройти по мостику (сенсорная тропа)».

Дети по очереди проходят по ней. Педагог следит, чтобы никто не толкался и не ссорился, напоминая в какую страну мы отправимся.

**II. Основная часть**

«Теперь возьмемся за руки, закроем глаза и представим, как мы все вместе переносимся в волшебную страну. У нас отличное настроение. Открываем глаза - мы попали в волшебную страну (в сенсорной комнате включается световое оборудование – зеркальный шар, панно с подсветкой). Как здесь красиво и интересно. Вот большой «водопад» с волшебной водой (пучок фиброоптических волокон), вот аквариум с рыбками, а вот большое светлое «озеро» (сухой бассейн)».

Детей приветствует хранитель страны Котофей. Он рассказывает о жителях страны, о правилах обитания в ней. Котофей подготовил несколько заданий для гостей его страны.

**Игра «Тайна светлого озера»**

**Цель**: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

В сухом бассейне спрятаны предметы с буквами или пословицами про дружбу. Дети должны попробовать их отыскать. Предметы должны отличаться от основного содержимого бассейна. В моем распоряжении белые шары бассейна, а для букв я использовала цветные.

«В этом «озере» скрыта какая-то тайна, нам нужно ее разгадать».

Дети находят спрятанные предметы и складывают из букв слово.

«Мы хорошо порезвились в «озере» и выполнили задание Котофея, теперь он предлагает удобно устроится и немного отдохнуть».

**Релаксационное упражнение. Сотвори себе солнце.**

**Цель**: развитие самоконтроля, снятие напряжение.

Дети располагаются на пуфиках и мягком покрытии. Педагог включает спокойную музыку, панно звездное небо. Дети смотрят на звезды, слушают музыку и то, что рассказывает ведущий.

«В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем,

Мы хорошо отдохнули, а теперь, дорогой Котофей, давай следующее задание».

**«Песочный остров»**

**Цели**: снятие напряжение, уменьшение тревожности; формирование навыков работы в группе.

«На небольшом песчаном острове (стол для работы с песком) живут разные маленькие обитатели (маленькие фигурки). Но случилась беда – налетел ураган и все перевернул, засыпал песком всех жителей. Друзья, им нужна ваша помощь! Помогите отыскать всех жителей маленького острова и отстроить их маленький мир».

Дети ищут в песке все фигурки обитателей и строения и вместе строят новую маленькую страну.

«Вы молодцы! Все дружно справились со всеми заданиями!»

**III. Заключительная часть.**

«А теперь нам пора возвращаться обратно. Давайте скажем спасибо этой замечательной стране и Котофею за интересную экскурсию. Мы обязательно вернемся сюда еще раз. Все беремся за руки, закрываем глаза и представляем, как дружно мы возвращаемся из своего путешествия. Мы чувствуем себя хорошо, спокойно.

До скорого! До новых встреч!»