Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Белочка» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей

**Конспектрелаксации для педагогов в сенсорной комнате**

**«Использование здоровье-сберегающих технологий в сенсорной комнате. Релаксация Полет к звезде»**

Подготовила

педагог-психолог

Ярочкина О.А.

**Испокон веков самой огромной ценностью для любого человека было собственное здоровье, здоровье его близких. Не зря в народе говорили: «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — всё потерял». Здоровье ребенка — это состояние жизнедеятельности, соответствующее биологическому возрасту ребенка, состояние гармонического единства физических, интеллектуальных характеристик, адаптационных и компенсаторных реакций в процессе развития.**

**Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни с раннего возраста.**

Учитывая это, в последнее время в систему образования стали активно внедрять различные здоровьесберегающие технологии. Так, в нашем образовательном учреждении функционирует сенсорная комната.

Сенсорная комната — это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярные рецепторы.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка — все это создает ощущение покоя, умиротворенности.

**Не зря сенсорную комнату называют «комната-доктор». Пребывание и занятия в сенсорной комнате способствуют:**

* улучшению эмоционального состояния;
* снижению беспокойства и агрессивности;
* нормализации нервного возбуждения и тревожности;
* нормализации сна;
* активизации мозговой деятельности;

Польза от систематических сеансов релаксации признана современной медициной. Доказано, что регулярная релаксация меняет химию организма: во время глубокой стадии расслабления в нашем мозге выделяются эндорфины, поднимающие настроение. Эффекту релаксации способствуют специально подобранная спокойная музыка и разнообразные световые эффекты.

Кроме того, сенсорные комнаты используются для организации досуга и релаксации здоровых людей - детей и взрослых. Прежде всего, это касается людей, неудовлетворенных своим состоянием, самочувствием или возникшей жизненной ситуацией. Занятия в Сенсорной комнате с помощью релаксационных состояний (мышечных расслаблений) помогут вывести человека из такого состояния и вернуть ему возможность активного, практического управления ходом своей жизни.

**Противопоказания.**  
Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания.

Предлагаю вашему вниманию релаксационное **упражнение «Полет к звезде»** направленное на снижение психоэмоционального напряжения и снижение мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии.

**Возраст участников**: взрослые.

**Временной регламент**: 45-50 мин.

**Оборудование:** магнитофон, диск с записью релаксационной музыки.

*Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.*

*И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.*

*Сядьте поудобнее, сделайте глубокий вдох и выдох…*

*Вы чувствуете, как ваши ноги  постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.*

*А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?*

*Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…*

*А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…*

*А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…*

*Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.*

*Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным…*

*Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…*

**Практическая значимость упражнения**:

Материал данного релаксационного упражнения будет полезен для педагогов различных структур образовательных процессов, может оказать большую помощь в работе с педагогическим коллективом для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнение не займет много времени, зато принесет положительные эмоции и чувства, принесет огромную пользу для эмоционального состояния личности и позитивный заряд.