Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в комнате релаксации с младшими школьниками

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ»**

**Задачи:**

развивать зрительное, тактильное, слуховое восприятие, аналитико-синтетическую деятельность, образную память; развивать умения входить в игровую ситуацию, действовать в воображаемом плане, используя знания, полученные в процессе наблюдений;

развивать операции ассоциативного мышления, воссоздающего воображения на основе упражнений в ассоциации оборудования сенсорной комнаты ; обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;

развивать компоненты эмоционально-волевой сферы;

развивать навыки общения.

**Материалы и оборудование:**

сенсорная тропа;

сухой бассейн;

тренажеры;

картины;

пуфики для релаксации;

пузырьковая колонна;

панно «Звездное небо»;

система «Звуки природы»;

музыкальное сопровождение - релаксирующая музыка «Звуки леса», «Звуки моря», «Космос».

**Тема занятия: «Весёлое путешествие по волшебной комнате».**

Ход занятия.

**Вводная часть. Психологический настрой.**

Здравствуйте ребята! Я рада всех вас видеть в нашей волшебной комнате. Я вижу, что у некоторых мои слова вызвали некоторое удивление и недоумение: в чем же состоит волшебство, ведь с виду это просто обычная комната. Я вам немножко подскажу, ребята: волшебство заключается в необычных предметах, которые есть в этой комнате. Поэтому на сегодняшнем занятии мы будем путешествовать по волшебной комнате и выполнять упражнения с волшебными предметами.

Но прежде, чем мы начнем наше занятие, давайте поприветствуем друг друга. Давайте начнем наше занятие с улыбки!

С голубого ручейка начинается река, а наше занятие начинается с улыбки. Давайте подарим друг другу улыбку. (Музыка «Весна»).

 **Упражнение «Нарисуй настроение».**  Подойди все ко мне. Каждый из вас нарисует свое настроение. (рисование на песке: если солнышко – радостное, тучка – плохое настроение). Хорошо! У всех вас радостное, солнечное настроение. И в нашей комнате появилось много солнечных лучиков. (Вытянуть руки вверх).

**Упражнение «Солнечный лучик».**

Коснулись глаз;

Коснулись лба;

Коснулись носа;

Коснулись губ;

Коснулись подбородка;

Коснулись плеч;

Коснулись рук;

Коснулись ног.

Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Солнечный лучик зовет вас с собой…

**Упражнение «Тропинка».**

Давайте пройдем по дорожке, но не просто так:

- пройдите по дорожке и представьте себе, что вы прыгаете, через ручеек, с одного камешка на другой. А чтобы не сбиться с пути, нужно идти друг за другом.

Вы очень хорошо справились с этим заданием. Что чувствуют ваши ноги? Какая кочка понравилась вашим ножкам больше всего? А какая кочка вызывала неприятное ощущение?

А куда привела нас дорожка?

**Упражнение "Тихое озеро".**

 (Смена музыки – шум воды)…. Посмотрите, это озеро. Слышен плеск воды. Это резвятся рыбки…Кто самый смелый? Кто не боится морского ежа? Поймайте его. (Дети по очереди «ныряют» в бассейн)

**Упражнение с мячами.** Давайте поиграем с разноцветными мячами. Положите мячик на одну ладонь и выполните вращательные движения. А теперь усложним задание. Подкидываем мяч вверх, делаем хлопок и ловим его. Молодцы!

Продолжаем наше путешествие.

**Упражнение «Водопад».** (музыка «Океан») Давайте остановимся у волшебного водопада и послушаем шум водопада. Потрогайте волокна водопада. Какие они? – мягкие, длинные. Соберите волокна в руке. Волокна мягкие, они гнуться, их можно наматывать на палец. Давайте заплетем из них косички. Вода чистая и теплая. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

**Упражнение «Тактильная доска».** Незаметно наступил вечер. На небе зажглись звезды, они отражаются в маленьком зеркальном озере, которое можно потрогать руками. Даже волшебное небо можно сегодня погладить, определить на ощупь: какое оно?

(дети прикасаются одним пальцем, двумя, а если ладошкой - меняются ощущения?)

**Упражнение «У камина».** (музыка огня) Замерзли? Пойдем греться в дом. Посмотрите, у нас в доме горит камин. Располагайтесь поудобнее. Кто знает, что такое камин? Камин похож на маленькую печку, внутри горит огонь, он освещает и греет всю комнату. Какой золотистый, горячий огонь. Тепло вам?

Ребята, вы заметили, что у нас необычный камин, он волшебный, он меняет цвета. Приложите ваши ладошки к стеклу? Что чувствуют ваши ладошки? Давайте поиграем в игру «Будь внимателен». Выбираем себе любимый цвет. Как только в камине загорится ваш любимый цвет, вы хлопнете в ладоши. Посмотрим, кто из вас самый внимательный.

**Упражнение – релаксация.** (музыка «Лунная ночь»)

Наступила ночь, на темном небе зажглись яркие звездочки. Наверное, вы устали. Ложитесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Звезды медленно плывут по темному небу. Но только одна так ярко и нежно светит тебе. Ведь у каждого человечка есть своя звезда. Она есть и у тебя. На ней живет маленький Гномик. Это твой Гномик. У него добрые глаза и нежные маленькие ручки. Белая бородка, а на голове колпачок. Синий, розовый, желтый... Сколько звезд на небе, столько и цветов. На конце колпачка - крохотный серебряный колокольчик. Кофточка подпоясана ремешком и пряжка переливается таинственным лунным светом. А на ногах - башмачки с золотыми бантами.

Ты ложишься спать. Головка касается подушки, и твоя звезда протягивает к тебе свои лучики. Это звездная лесенка, по которой к тебе спешит твой Гномик и несет тебе сон, превращая твою подушку в белое мягкое облако. Маленькие ручки Гномика нежно гладят твою головку, глазки, веки. Он любит тебя, всю ночь тихо шепчет тебе на ушко добрые сказки. А утром только тихий звон серебряного колокольчика будет тебе говорить: "Я здесь, я жду тебя, я храню тебя, я люблю тебя".

**Упражнение «Пробуждение».**

Гаснут звезды. Наступает утро.

Открываем глаза.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать.

**Тренажер «Пятно на стене».** Посмотрите, какую красивую картину оставил вам Гномик. Выберите себе свой цвет и проследите глазами за ним.

Вот и закончилось наше путешествие. Настроение я надеюсь у вас бодрое и жизнерадостное. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день. Понравилось занятие или нет? Ребята, а давайте вспомним, где мы с вами путешествовали сегодня?

Молодцы ребята! Все сегодня справились с заданиями. Мне сегодня было приятно с вами работать.