**Психопрофилактическая разгрузка в полифункциональной интерактивной среде темной сенсорной комнате**

**Возраст: 3-5 лет**

**Период проведения**:

**Цель**: снятие психоэмоционального и мышечного напряжения

**Задачи:**

1.Сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

2. Гармонизация и равновесие эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения детей.

3.Закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  группы | Дата проведения | Разминка | Дыхательное упражнение | Расслабляющее  упражнение | Релаксация | Завершение | Оборудование |
|  |  | **Игра с волшебной капельной крема.**  **Упражнение «Улыбка»**  С голубого ручейка начинается река.  Ну а дружба начинается с улыбки. 2 раза. Музыкальное сопровождение. | **Упр. «Часики»**. Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз) | **Упр. «Солнечный зайчик»**  Предложить детям представить, словно солнечный зайчик «прыгнул» в глаза – нужно их зажмурить. Дальше солнечный зайчик пошел «гулять» по личику, и крохе нужно нежно и ласково зайчика погладить: на щечках, на лобике, носике, на рту и подбородке. | **Упр «Бубенчик».** Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание музыки для релаксации “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика. | **Игра « Солнечные лучики»**  Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком. | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа  -звездный шар |
|  |  | **Упр «Дудочка».** Сесть на ковер, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза) | **Упр«Качели»**  Одна бабочка улетела, другая прилетела, и теперь уже уселась прямо на брови. Предложить детям покатать бабочку на качелях: подвигать бровями вверх-вниз. | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа |
|  |  | **Упр «Петушок».** Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (4 раза) | **Упр. «Урони руки»**  Предложить детям поднять руки в стороны и немного наклониться вперед. На раз-два-три рукам нужно дать свободно упасть, при этом снимая напряжение с плеч –руки должны провиснуть и качаться самостоятельно, пока не остановиться. | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная нить |
|  |  | **Упр «Каша кипит».**Сидя на ковре, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза) | **Упр «Ленивая кошечка»** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”. | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная сеть |
|  |  | **Упр «Паровозик».**Дети ходят, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд) | **Упр. «Пара»**(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).  Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается  в локте, а у партнера выпрямляется. | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная нить |
|  |  | **Упр «Весёлый мячик».**Дети стоят прямо, ноги расставлены. Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз) | **Упр. «Игра с песком»**  Предложить ребенку сесть на стул и упереться о спинку. Он – на песочном берегу реки, где песок прохладный и сыпучий. Закрыв глаза, следует на глубоком вдохе «набрать в руки песок», как можно сильней сжать пальцы в кулак, удерживая песок и задержать дыхание. Затем на выдохе песок нужно потихоньку «высыпать» на коленки, после чего руки можно обессилено уронить вдоль тела. |  | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа |
|  |  | **Упр «Гуси»**Дети ходят медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1 мин) | **Упр. «Танец плеч»**  Дети должны сначала как можно выше поднять плечи, а затем свободно опустить их, словно сбросив вниз. | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная нить |
|  |  | **Упр. «Ворона»**  Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: «кар!». | **Упр. «Бабочка»**     Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза). | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа  -звездный шар |
|  |  | **Упр. «Топор»**  Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести – «ух!» – на длительном выдохе. | **Упр.   «Пчелка»**     Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза). |  | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная сеть |
|  |  | **Упр. «Петух».** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз. | **Упр. «Муравей»**   Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза). | -панно «Светящиеся нити»  --сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная сеть |

**Психопрофилактическая разгрузка в полифункциональной интерактивной среде темной сенсорной комнате**

**Возраст: 5-7 лет.**

**Период проведения:**

**Цель**: Способствовать расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

**Задачи:**

1.Сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

2. Гармонизация и равновесие эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения детей.

3. Осознание и отреагирование негативных эмоций,

4.Закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  группы | Дата проведения | Разминка | Дыхательное упражнение | Расслабляющее  упражнение | Релаксация | Завершение | Оборудование |
|  |  | **Игра с волшебной капельной крема.**  **Упражнение**  **«Веселое настроение»**  «Мне сегодня весело с самого утра,  Напеваю песенку про свои дела.  А дела прекрасные, всё мне по плечу,  И скажу не хвастая — горы сворочу!»  Музыкальное сопровождение. | **Упр. Задуй свечу”.**  Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”. | **Упр. “Злюка успокоилась”.**  Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:  А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.   Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).   Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,   Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,   Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть). | **Упр*«*Дружные дети*»***   Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите». | **Игра**  **«Ласковое имя»**  Дети благодарят друг друга за игру, прощаются с каждым, назвав его ласковым именем. | -панно «Бесконечность»  -сухой душ  -сенсорная тропа  -звездный шар |
|  |  | **Упр "Ленивая кошечка”.**  Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”. | **Упр “Рот на замочке”.**  Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:  У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).   Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).   Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю. | -сухой душ  -сенсорная тропа  -панно «Бесконечность» |
|  |  | **Упр. “Озорные щечки”.**  Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы. | **Упр. “Снежная баба”.**  Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. | -сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная нить  -панно «Бесконечность» |
|  |  | **Упр «Дышим тихо, спокойно и плавно»**  Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз.Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании. | **Упр “Летний денек”.**  Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:  Я на солнышке лежу,   Но на солнце не гляжу.    Глазки закрываем, глазки отдыхают.    Солнце гладит наши лица,    Пусть нам сон хороший снится.    Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!    Прогуляться вышел гром.    Гремит гром, как барабан. | -сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная сеть  -панно «Бесконечность» |
|  |  | **Упр «Подыши одной ноздрей»**  Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).  2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.  Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание. | **Упр. “Замедленное движение”.**  Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.    Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.    Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.   Замедляется движенье, исчезает напряженье.    И становится понятно – расслабление приятно! | -сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная нить  -панно «Бесконечность» |
|  |  | **Упр «Воздушный шар»**(дышим животом, нижнее дыхание). Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.  1.Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, -живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.  2.Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.  Повторить 4-10раз. | **Упр. “Палуба”.** Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!   Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!   Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем. |  | -сухой душ  -сенсорная тропа  -панно «Бесконечность» |
|  |  | **Упр «Воздушный шар в грудной клетке»** (среднее, реберное дыхание)  Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.  Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.  1.Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.  2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.  Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.  Повторить 6-10 раз. | **Упр. “Птички”.** Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. | -сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная нить  -панно «Бесконечность» |
|  |  | **Упр. «Воздушный шар»** поднимается вверх (верхнее дыхание)  Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.  Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз. | **Упр «Любопытная Варвара»**  Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.  А потом опять вперед – тут немного отдохнет.  Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!  Возвращается обратно – расслабление приятно!  Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  Возвращаемся обратно – расслабление приятно! | -сухой душ  -сенсорная тропа  -звездный шар  -панно «Бесконечность» |
|  |  | **Упр. «Ветер»** (очистительное, полное дыхание)  Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.  1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.  2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.  3.  Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.  Примечание. Упражнение не только великолепно очищает, вентилирует легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще. | **Упр.  «Лимон»**  Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:  Я возьму в ладонь лимон.  Чувствую, что круглый он.  Я его слегка сжимаю –  Сок лимонный выжимаю.  Все в порядке, сок готов.  Я лимон бросаю, руку расслабляю.  (Выполнить это же упражнение левой рукой) |  | -сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная сеть  -панно «Бесконечность» |
|  |  | **Упр. «Радуга,** обними меня»  Исходное положение - стоя или в движении.  1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.  2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.  3.  Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза. | **Упр. “Вибрация”.**  Какой сегодня чудный день!  Прогоним мы тоску и лень.  Руками потрясли.  Вот мы здоровы и бодры. | -сухой душ  -сенсорная тропа  -звездная сеть  -панно «Бесконечность» |