

Тренинговое занятие в сенсорной комнате «Путешествие на сиреневую планету!»

Добрый день!!!

- Сегодня у нас появилась такая возможность! Нам пришло необычное письмо, которое я вам сейчас зачитаю. *(Педагог-психолог зачитывает письмо).*

Здравствуйте!!!

Пишет вам Зайчик, житель сиреневой планеты.

Когда я узнал, что в Идринском районе живут такие умные, красивые и дружелюбные психологи, я решил пригласить вас к себе в гости на сиреневую планету и познакомиться поближе. С уважением, Зайчик.

- Перед полётом по поручению зайца, я должна познакомить вас с правилами настоящего космонавта:

- Слушай внимательно, не отвлекайся.
- Говори спокойно.
- Не нарушай дисциплину.
- Выполняй команды своего командира (т.е. меня).

Ритуал начала занятия

«Улыбка»

Стоящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).

Г) Пузырьковая колонна.

- Смотрите, какой необычный фонтан с пузырьками! Назовите, на что он больше всего похож?

-Поймайте взглядом один пузырек и проследите за ним.

-Прикоснитесь к колонне и скажите, что вы чувствуете? (тепло-холод, гладкая-шершавая, вибрация).

- Сколько пузырьков?

- Какого они цвета? (синие, жёлтые, красные и т. д.)

- Молодцы!!!

-Ну что ж, отправляемся дальше. Будьте осторожны! На пути у нас кратеры (круги из тарелок). Поддерживайте друг друга за руки. *(Дети осторожно обходят кратеры, выполняя упражнение на выразительность движения).*

Д) Сухой бассейн.

- Ой, что это? Это озеро! Какое оно необычное, яркое, переливающееся! Наверняка там кто то живет! Поищем?*(Дети подходят к сухому бассейну и руками ищут там обитателей).* Молодцы! Вот и обитатели нашего волшебного озера

Морские ежи: повторяйте за мной Ежик ежик хитрый еж на клубочек ты похож очень очень колкие у тебя иголки.....

- А нам пришло время отправляться в путь. Волшебная дорожка - перед нами, и по ней мы пойдём на носочках. *(дети идут по тропе на носочках).*

Ж) Сухой душ.

(Звучит мелодия со звуком журчания воды).

- Посмотрите, какой перед нами водопад. Вы любите купаться? Тогда давайте подойдем поближе к водопаду. Рассмотрите его внимательно. Сколько в нём цветов?

- Сегодня мы с вами преодолели нелёгкий путь и немного устали. Давайте со своим с собой усталость в струях этого водопада. Войдите в водопад, представьте, что вы стоите под струйками прохладной воды. Почувствуйте, как вода проходит сквозь вас и уносит с собой всё ненужное и плохое. Вы только посмотрите, звездочки разлетелись так далеко, что даже плавают в струйках водопада. Нужно их тоже собрать, пока их не унесло течением. А теперь давайте присядем и поговорим...

- Кому из вас удалось представить настоящий водопад?

- Смогли ли вы почувствовать воду?

- Вам понравилось купаться в нашем водопаде?

- Что вы чувствовали, когда купались?

«Мысленная картина»

Друзья, теперь я предлагаю вам, удобнее расположиться в мягких креслах и посмотреть на звездное небо, воздушно-пузырьковую колонну. Закройте глаза и попытайтесь удержать увиденное в памяти. Теперь опишите свои ощущения от увиденного. После того, как каждый из присутствующих опишет свои ощущения, предлагается, подойти к колонне, потрогать ее и представить, что это живой фонтан и так же описать свои ощущения, эмоции которые появляются.

Релаксация

Процедура: звучит музыка, руководитель произносит текст спокойным тоном, напоминая участникам о том, что напряжение их покидает:

«Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. (Или можно лечь на спину на пол.) Закройте глаза.

Сделайте два-три глубоких вдоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы.

Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Почувствуйте напряжение в кулаке. Через 5-10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и почувствуйте, как напряжение проходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта.

Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15-20 секунд снова сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5-10 секунд и опять разожмите кулак. Почувствуйте тепло и расслабленность в руке.

Через 15-20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы».

Используйте имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

руки – сгибайте их, чтобы напрягать бицепсы; руки – разгибайте их, чтобы напрягать трицепсы; плечи – поочередно горбите и распрямляйте их; шея – наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь; рот – открывайте его как можно шире; язык – надавливайте им на небо; глаза – крепко их зажмуривайте; лоб – поднимайте брови как

можно выше; спина – прогибайте ее, выпячивая грудь (будьте осторожны, если спина у вас не в порядке); ягодицы – сокращайте ягодичные мышцы; живот – втягивайте его к позвоночнику; икры – прижимайте пальцы ног к верху обуви.

Добиваясь расслабления определенной группы мышц, каждый раз убеждайтесь в том, что оно полное. Заканчивая упражнение, сделайте два-три глубоких вдоха и прочувствуйте, как расслабленность расходится по всему телу – от рук до плеч и далее – к груди, туловищу, ногам.

IV. Заключительная часть.

- К сожалению, наше путешествие, заканчивается. Приходит время возвращаться домой на Землю. Там нас давно уже ждут наши друзья.

- Становимся в круг, берёмся за руки. Поднимаем руки, делаем вдох (*взлетаем*), летим, держимся за руки, опускаем и делаем выдох. Приземлились!

Включается свет, выключается звездное небо и музыка.

- Наше путешествие закончилось. Мы вернулись на свою планету Земля, в родную школу! Вы только посмотрите, сколько мы интересных игр привезли с собой, давайте вместе посмотрим и разберемся.

Кубики, настольные игры, и др....