***Коррекционное занятие в сенсорной комнате на снятие психоэмоционального напряжения и тревожности «Звёздная поляна».***

**Цель:** снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, тревожности, развитие эмоциональной сферы.

**Задачи:** 1. активизация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;

2. обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения;

3. достижение состояния релаксации и душевного равновесия. релаксация, в том числе по достижению телесно – ориентированной, мышечной релаксации у детей;

4. создание радостного настроения, развитие воображения, произвольного внимания.

**Возраст:** 7-11 лет

**Упражнение «Приветствие».**

Участники тренинга располагаются сидя на мягких матах на полу. Психолог «Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами отправимся на волшебную звёздную поляну, на которой находится много разных созвездий из звёзд, где сияет глубокое ночное небо, где слышно пение сверчков и шелест листьев ветра! Вот, кстати, вы слышите шум ветра? Прислушайтесь (звучит тихая музыка звуков природы).

**Упражнение «Звездопад».**

Психолог «Дорогие друзья, на нашу волшебную поляну нападали звёзды, их так много, они повсюду! Давайте соберём эти звёзды, но не по одному, а парами. Давайте возьмёмся парами за руку, а свободными ладонями будем собирать опавшие звёзды и складывать их в корзину». Участники выполняют задание, стараясь не размыкать пару рук.

**Упражнение «Без слов».**

Психолог «Какие молодцы, вы собрали все звёздочки, а теперь из этих звёзд выложите, пожалуйста, одну большую композицию. Как и какую, вы должны решить сообща, используя только мимику и жесты и ни говоря ни звука». Участники собирают картину, после чего психолог совместно с учениками подводит итог по получившийся композиции, узнавая что получилось.

**Упражнение «Передача сигнала».**

Участники становятся в круг, держась за руки. Психолог просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона». Повторяется несколько раз.

**Упражнение «Радуга».**

Участники располагаются, лёжа на мягких матах. Звучит тихая музыка звуков природы. Психолог проговаривает установки «Закройте глаза. Представьте, что перед вами находится экран. На экране вы видите радугу – цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свое настроение и чувства. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите вы сами. Первый цвет – морской. Морской может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о морском? Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет? Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает нас, как солнце и мы улыбаемся, глядя на него. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение. Что мы думаем, когда смотрим на желтый цвет? Зеленый – цвет природы. Если мы больны и нам не по себе, зеленый помогает себя чувствовать лучше. Что мы думаем, когда смотрим на него? Замечаете, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуйте также увидеть другие цвета.

Далее участники открывают глаза, видя перед собой звёздное небо, делятся своими эмоциями.