**Занятие в сенсорной комнате «Мои эмоции»**

**Задачи:**

* снизить эмоциональное и телесное напряжение;
* развивать внимание, память;
* формировать навыки саморасслабления и саморегуляции.
* развивать коммуникативные навыки.

**Оборудование:** Кочки на болоте, мягкие модули, музыкальное сопровождение «Морское путешествие», интерактивное оборудование, напольная игра «Сенсино», зеркало, массажные мячи, аромолампа.

**Вводная часть**

*Выполняем ритуал приветствия: участники группы здороваются с каждым необычным способом: коленками, пяточками, плечами и т.д.*

Ребята, мы отправляемся в путешествие в волшебную комнату. Для того чтобы попасть в комнату, нам необходимо пройти по кочкам. Проходим аккуратно по кочкам, по одному.

**Основная часть**

**1. Дыхательное упражнение** (снятие мышечного напряжения)

*Обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащие равные по времени фазы. Садимся в круг на мягкие модули и повторяем за мной: «вдох – задержка – выдох – задержка». Повторить 3-5 раз.*

**2. Кинезиологическое упражнение (**развитие межполушарных связей).

Ребята, попробуйте нарисовать восьмерку в воздухе. Сначала правой рукой, затем – левой, а сейчас – обеими.

**3.** **Самомассаж** (преодоление состояния психоэмоционального напряжения)

Освещение в комнате приглушено, работают интерактивные приборы, звучит спокойная музыка. Дети располагаются на мягких модулях. Следует в течение 4-5 мин. массировать себе руки, ноги, плечи с помощью мячей – ежиков.

**4. Упражнение «На ощупь»** (развитие тактильных ощущений)

Психолог знакомит детей с разнообразием тактильных ощущений. Затем он начинает тактильное обследование предметов, называя качества поверхности. Доставая из тактильных мешочков «Сенсино» предметы, специалист дает детям обследовать их поверхность на ощупь, спрашивая о признаках данных предметов.

**III.Релаксация.**

**Упражнение «Мои эмоции»** (создание положительного эмоционального состояния, мотивирование детей на изучение эмоционального мира).

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

**Заключительная часть**

Наше путешествие в волшебную комнату завершается. Что вы делали? Что вам понравилось? *(Ответы детей).*

Выходим из волшебной комнаты также, как и вошли, по кочкам.