

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Заозерная средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 16 г. Томска**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ  
В РАМКАХ ПРОЕКТА КАБИНЕТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ  
«ВОЛШЕБНАЯ КОМНАТА:  
КРАСКИ ЖИЗНИ»**

Педагоги, реализующий программу:  
педагог- психолог:  
Держанович Е.П.  
Борцова Е.В.  
учитель – логопед:  
Волк Т.И

ТОМСК  
2024  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **Обоснование необходимости разработки программы здоровьесберегающей технологии и внедрения программы в образовательный процесс.**

Рабочая программа «Волшебная комната: краски жизни» разработана для обучающихся 5-9 классов в рамках гранта, конкурса –проектов «Создание эффективных условий для детей с особыми образовательными потребностями» от Департамента образования г.Томска в 2003 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 4 августа 2023 г. № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Минпросвещения России Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (зарегистрирован Минюстом России 12 сентября 2022 г., регистрационный № 70034);
- Письмо Минпросвещения России от 17 ноября 2022 г. № 03-1889 «О направлении информационно-разъяснительного письма о внедрении обновленного федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Концепция проекта «Школа Минпросвещения России» (поддержана Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 8 апреля 2022 г. № ПК-1вн);
- Письмо Минпросвещения России от 21 февраля 2023 г.; № 03-281 «Об организации работы по реализации проекта «Школа Минпросвещения России» в 2023 году»;
- Межведомственный комплексный план мероприятий по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья на долгосрочный период (до 2030 года), утвержденный Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Т. Голиковой 2 марта 2023 г. № 2300п-П8 (пункт 4 раздела IX плана);
- Проект «Волшебная комната: краски жизни» от 5.05.2023г.;

«Забота о ребёнке - это важнейший труд воспитателя.  
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»  
В.А. Сухомлинский.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальное физическое развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют представить школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию и обострению хронических болезней, эмоциональной неустойчивости и неадекватному поведению.

Здоровьесберегающая технология — это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов

образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

Большинству детей свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Излишнее возбуждение в нервной системе ведёт к эмоциональным перегрузкам. Как следствие у детей появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, мышечные зажимы. В связи с этим педагогами и руководством нашего образовательного учреждения было принято решение о введении метода релаксации – одного из приёмов здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс общеобразовательного учреждения. Педагоги могут помочь снять это напряжение, успокоить их, используя в работе релаксационные техники, научить обучающихся самостоятельно регулировать своё состояние при помощи методов релаксации. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

«Релаксация» — это методика расслабления организма, которая весьма благоприятно отражается на нем. Даже если у человека мало свободного времени, он всегда может выделить буквально несколько минут на релаксацию. Благодаря этой технике можно действительно хорошо расслабиться, ощутить прилив сил и бодрости. А отдохнувший человек всегда лучше выполняет работу и решает всевозможные задачи. Расслабление позволяет снять напряжение и предотвратить наступление депрессии. Релаксация держит уровень стресса на приемлемом уровне, не позволяя ему повышаться.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было легко противостоять раздражению и психофизической усталости.

Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим — сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

Помочь в решении проблем перегрузки детей, особенно детей с ОВЗ, детей инвалидов, детей из групп риска, оказавшихся в особых жизненных и учебных ситуациях и иных участников образовательных отношений (одаренные школьники, дети в адаптационный период: обучающиеся 5-х, 10-х классов) призван специальный кабинет релаксации, оборудованный в общеобразовательном учреждении.

Особое внимание будет уделено восстановлению физических и умственных способностей детей с ОВЗ, формированию социально-психологических способностей, поддержке и помощи в реализации в жизни.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Релаксационный кабинет оказывает развивающее воздействие, стимулируя процессы внутренней мотивации и саморегуляции, способствует формированию гармоничной, целостной картины мира. С помощью оборудования, которое воздействует на зрение, слух, обоняние, осязание, создается искусственная окружающая среда, позволяющая почувствовать себя в приятной, спокойной обстановке. Релаксационная комната способствует укреплению и развитию психоэмоциональной сферы обучающегося. Благоприятное воздействие спокойных тонов цветового спектра, релаксирующая музыка, и возможность принять удобное положение – все это создает ощущение комфорта. Через 10-15 минут пребывания в релаксационной комнате наступает состояние релаксации, благодаря которому человек очень быстро обретает здоровый жизненный тонус, восстанавливает свои силы и работоспособность. Занятия в релаксационной комнате под руководством специалиста позволяют снять тревожные невротические переживания, избавиться от страхов, создать эмоционально спокойное состояние, вызвать приятные переживания.

**Цель программы:** психологическая разгрузка, как элемент эмоционально-комфортной, развивающей и здоровьесберегающей среды.

### **Задачи программы:**

- Способствование психологической стабилизации, эмоциональному комфорту детей с особыми образовательными потребностями.
- Реализация комплекса оздоровительных программ и мероприятий.

Психологические условия реализации программы:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- 3) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 4) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 5) защита детей от всех форм физического и психического насилия.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год. Количество занятий (сеансов) в неделю – 4 в каждой группе (у психолога и логопеда).

Курс включает 16 недель, всего 64 занятия.

Участники делятся на 4 подгруппы (по две подгруппы в I и II смену). Нечетные подгруппы занимаются 1 месяц с психологом, четные подгруппы занимаются с учителем-логопедом. На следующий месяц группы меняются. Цикличность повторяется в течении учебного года.

## **ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ ПРОГРАММЫ**

Обучение проводится в двух направлениях:

- Усвоение теоретических знаний;
- Формирование практических навыков.

В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:

- формирование ценностных основ культуры личности, которая трактуется как гармония культуры знания, чувств и творческого действия;
- опора на личностно ориентированный подход в образовании и игровые технологии;

Педагогические принципы, положенные в основу программы:

- Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности со специалистом.
- Специалист, работающий с ребенком индивидуально, привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.
- Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:
  - при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
  - в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;
  - в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Способы определения ожидаемых результатов:

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса, в середине и по завершении занятий, по результатам заключения медицинского работника об изменениях в состоянии здоровья обучающихся, наблюдений за воспитанниками на каждом занятии.

Виды контроля:

- Групповой
- Индивидуальный

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- Применять основные способы саморегуляции и самоконтроля;
- Управлять своим телом, дыханием;
- Передавать свои ощущения в речи;
- Расслабляться, освобождаться от психофизического напряжения;
- Выражать положительные и отрицательные эмоции на развитом речевом уровне;
- Уверенно вести себя в различных ситуациях;
- Оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- Эффективно общаться и обладать мотивацией к общению;
- Преодолевать негативные эмоции по отношению к сверстникам (агрессивность).

Обучающиеся будут обладать:

- Основными способами саморегуляции и самоконтроля;
- Основными сведениями о своем теле, дыхании;
- Основными сведениями об ощущениях;
- Способами расслабления, освобождения от напряжения;
- Представлениями о положительных и отрицательных эмоциях;
- Представлениями об уверенных способах действия;
- Представлением о понятии эмпатия;
- Способами и приемами эффективного общения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Формы деятельности:

Занятия по данной программе проводятся 4 раза в неделю индивидуально, либо с малой группой детей (до 10 обучающихся, в зависимости от тяжести диагноза и имеющихся нарушений).

Длительность занятия – 20 минут (на большой перемене)

Структура занятия:

- ритуал начала занятия;
- сеансы на развитие психических процессов;
- релаксационное сеансы, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение;
- ритуал окончания занятия.

Методы организации процесса обучения:

- цвето -, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);

- звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
- ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека);
- фитотерапия;
- когнитивно-поведенческие;
- игровые;
- дыхательные;
- сказкотерапия.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
занятий, организуемых педагогом-психологом**

<b>Учебная неделя</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Используемые техники</b>	<b>Метод релаксации</b>
<b>Ноябрь</b>				
1я неделя	1.	Будем знакомы!	Беседа, игры на знакомство	Аудио, видеоряд шары

	2.	Психодиагностика	Т.Филлипса	-
	3.	Психодиагностика	Т.Кеттела, самодиагностика	-
	4.	Наши руки не для скуки	Кинезио упражнения	Музыкотерапия
2я неделя	5.	Наши руки не для скуки	Кинезио упражнения	Цветотерапия
	6.	Наши руки не для скуки	Кинезио упражнения	Музыкотерапия
	7.	Наши руки не для скуки	Кинезио упражнения	Цветотерапия
	8.	Наши руки не для скуки	Кинезио упражнения	Релаксация летняя ночь
3я неделя	9.	Морской штиль	Кинезио упражнения	Цветотерапия
	10.	Морской штиль	Кинезио упражнения	Музыкотерапия
	11.	Морской штиль	Кинезио упражнения	Цветотерапия
	12.	Морской штиль	Кинезио упражнения	Релаксация «Отдых на море»
4я неделя	13.	Спокойствие волшебного леса	Дыхательные техники	Музыкотерапия
	14.	Спокойствие волшебного леса	Дыхательные техники	Цветотерапия
	15.	Спокойствие волшебного леса	Дыхательные техники	Визуальная релаксация
	16.	Спокойствие волшебного леса	Дыхательные техники	Релаксация «Отдых в волшебном лесу»
<b>Январь</b>				
1я неделя	17	Подводный мир	Дыхательные техники	Цветотерапия
	18	Подводный мир	Дыхательные техники	Музыкотерапия
	19	Подводный мир	Дыхательные техники	Визуальная релаксация
	20	Подводный мир	Дыхательные техники	Релаксация «Рыбки»
2я нед	21	Волшебный сон	Релаксация мышц рук упражнение 1	Цветотерапия
	22	Волшебный сон	Релаксация мышц рук упражнение 1	Музыкотерапия
	23	Волшебный сон	Релаксация мышц рук упражнение 1	Визуальная релаксация
	24	Волшебный сон	Релаксация мышц рук упражнение 1	Релаксация «Волшебный

				сон»
3 нед	25	В некотором царстве, в некотором государстве	Сказкотерапия	Цветотерапия
	26	В некотором царстве, в некотором государстве	Сказкотерапия	Музыкотерапия
	27	В некотором царстве, в некотором государстве	Сказкотерапия	Визуальная релаксация
	28	В некотором царстве, в некотором государстве	Сказкотерапия	Музыкотерапия
4 нед	29	Рождественская ночь	Упражнение на снятие напряжения Ха!	Музыкотерапия
	30	Рождественская ночь	Упражнение на снятие напряжения Ха!	Визуальная релаксация
	31	Психодиагностика	Т.Филлипса	-
	32	Психодиагностика	Т.Кеттела, самодиагностика	-
<b>Март</b>				
1 нед	33	Тепло наших сердец	Релаксация мышц рук Упражнение 2	Цветотерапия
	34	Тепло наших сердец	Релаксация мышц рук Упражнение 2	Музыкотерапия
	35	Тепло наших сердец	Релаксация мышц рук Упражнение 2	Визуальная релаксация
	36	Тепло наших сердец	Релаксация мышц рук Упражнение 2	Визуальная релаксация
2 нед	37	Не боюсь!	упражнение «У страха глаза велики»	Цветотерапия
	38	Не боюсь	упражнение «Страх совсем не страшный»	Музыкотерапия
	39	Не боюсь	упражнение «У страха глаза велики»	Визуальная релаксация
	40	Не боюсь	упражнение «Страх совсем не страшный»	Релаксация «Солнечные зайчики»
3я нед	41	Я чувствую свое тело	Релаксация мышц туловища упражнения 1,2	Цветотерапия
	42	Я чувствую свое тело	Релаксация мышц туловища упражнения 1,2	Музыкотерапия
	43	Я чувствую свое тело	Релаксация мышц туловища	Визуальная релаксация

			упражнения 1,2	
	44	Я чувствую свое тело	Релаксация мышц туловища упражнения 1,2	Релаксация под аудиозапись
4я нед	45	В отражении зеркала	Релаксация мышц лица упражнения 1-5	Цветотерапия
	46	В отражении зеркала	Релаксация мышц лица упражнения 1-5	Музыкотерапия
	47	В отражении зеркала	Р лица упражнения 1-5	Визуальная релаксация
	48	В отражении зеркала	Релаксация мышц лица упражнения 1-5	Релаксация под аудиозапись
<b>Май</b>				
1я нед	49	Тишина у водопада	Дыхательные техники	Визуальная релаксация
	50	Тишина у водопада	Дыхательные техники	Музыкотерапия
	51	Тишина у водопада	Дыхательные техники	Цветотерапия
	52	Тишина у водопада	Дыхательные техники	релаксация «Водопад»
2 нед.	53	Радуга чувств	Сказкотерапия	Музыкотерапия
	54	Радуга чувств	Сказкотерапия	Цветотерапия
	55	Радуга чувств	Сказкотерапия	Визуальная релаксация
	56	Радуга чувств	Сказкотерапия	релаксация «Радуга»
3 нед.	57	Звездное небо	Релаксация тела	Визуальная релаксация
	58	Звездное небо	Релаксация тела	Музыкотерапия
	59	Звездное небо	Релаксация тела	Цветотерапия
	60	Звездное небо	Релаксация тела	Релаксация «Полет к звездам»
4 нед.	61	Психодиагностика	Т.Филлипса	-
	62	Психодиагностика	Т.Кеттела, самодиагностика	-
	63	Солнечные зайчики	Дыхательные техники	Визуальная релаксация
	64	Солнечные зайчики	Релаксация тела	Релаксация «Солнечные зайчики»
Всего:	64 занятия			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
занятий, организуемых педагогом-психологом

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Занятие 1. Будем знакомы!		
2	Занятие 2. Психодиагностика.		
3	Занятие 3. Психодиагностика		
4	Занятие 4. Наши руки не для скуки		
5	Занятие 5. Наши руки не для скуки		
6	Занятие 6. Наши руки не для скуки		
7	Занятие 7. Наши руки не для скуки		
8	Занятие 8. Наши руки не для скуки		
9	Занятие 9. Морской штиль		
10	Занятие 10. Морской штиль		
11	Занятие 11. Морской штиль		
12	Занятие 12. Морской штиль		
13	Занятие 13. Спокойствие волшебного леса		
14	Занятие 14. Спокойствие волшебного леса		
15	Занятие 15. Спокойствие волшебного леса		
16	Занятие 16. Спокойствие волшебного леса		
17	Занятие 17. Подводный мир		
18	Занятие 18. Подводный мир		
19	Занятие 19. Подводный мир		
20	Занятие 20. Подводный мир		
21	Занятие 21. Волшебный сон		
22	Занятие 22 Волшебный сон		
23	Занятие 23. Волшебный сон		
24	Занятие 24 Волшебный сон		
25	Занятие 25. В некотором царстве, в некотором государстве		
26	Занятие 26. В некотором царстве, в некотором государстве		
27	Занятие 27. В некотором царстве, в некотором государстве		
28	Занятие 28. В некотором царстве, в некотором государстве		
29	Занятие 29. Рождественская ночь		
30	Занятие 30. Рождественская ночь		

31	Занятие 31. Психодиагностика:		
32	Занятие 32. Психодиагностика		
33	Занятие 33. Тепло наших сердец		
34	Занятие 34. Тепло наших сердец		
35	Занятие 35. Тепло наших сердец		
36	Занятие 36. Тепло наших сердец		
37	Занятие 37. Не боюсь!		
38	Занятие 38. Не боюсь!-		
39	Занятие 39. Не боюсь!		
40	Занятие 40. Не боюсь!		
41	Занятие 41. Я чувствую свое тело		
42	Занятие 42. Я чувствую свое тело		
43	Занятие 43. Я чувствую свое тело		
44	Занятие 44. Я чувствую свое тело		
45	Занятие 45. В отражении зеркала		
46	Занятие 46. В отражении зеркала		
47	Занятие 47. В отражении зеркала		
48	Занятие 48. В отражении зеркала		
49	Занятие 49. Тишина у водопада		
50	Занятие 50. Тишина у водопада		
51	Занятие 51. Тишина у водопада		
52	Занятие 52. Тишина у водопада		
53	Занятие 53. Радуга чувств		
54	Занятие 54. Радуга чувств		
55	Занятие 55. Радуга чувств		
56	Занятие 56. Радуга чувств		
57	Занятие 57. Звездное небо		
58	Занятие 58. Звездное небо		
59	Занятие 59. Звездное небо		
60	Занятие 60. Звездное небо		
61	Занятие 61. Психодиагностика		
62	Занятие 62. Психодиагностика		
63	Занятие 63. Солнечные зайчики		
64	Занятие 64. Солнечные зайчики		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
занятий, организуемых учителем-логопедом

<b>Учебная неделя</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Тема Аудио- видеоряда</b>	<b>Чайный сбор</b>	<b>Аромамасла, базовая основа</b>
---------------------------	--------------------------	----------------------------------	--------------------	---------------------------------------

<b>Октябрь</b>				
1я неделя	16.	Посидим у костра	Букет Ай-Петри	Кедр
	17.	Посидим у костра	Успокоительный	Кипарис
	18.	Посидим у костра	Ханский	Шалфей
	19.	Посидим у костра	Сила природы	Розмарин
2я неделя	20.	У лесного ручья	Горный чабрец	Чабрец
	21.	У лесного ручья	Хуторок	Можжевельник
	22.	У лесного ручья	Голубая долина	Эвкалипт
	23.	У лесного ручья	Большой каньон	Кедр
3я неделя	24.	Звуки природы. Лес	Букет Ай-Петри	Кипарис
	25.	Звуки природы. Лес	Успокоительный	Шалфей
	26.	Звуки природы. Лес	Ханский	Розмарин
	27.	Звуки природы. Лес	Сила природы	Чабрец
4я неделя	28.	Звуки океана, шум прибоя	Горный чабрец	Можжевельник
	29.	Звуки океана, шум прибоя	Хуторок	Эвкалипт
	30.	Звуки океана, шум прибоя	Голубая долина	Кедр
	16	Звуки океана, шум прибоя	Большой каньон	Кипарис
<b>Декабрь</b>				
1я неделя	17	Море. Морские обитатели	Гармония	Кедр
	18	Море. Морские обитатели	Ароматный	Кипарис
	19	Море. Морские обитатели	Волшебная Ливадия	Шалфей
	20	Море. Морские обитатели	Вечерняя Ялта	Розмарин
2я нед	21	Явления природы	Горный родник	Чабрец
	22	Явления природы	Царский сбор	Можжевельник
	23	Явления природы	Императорский	Эвкалипт
	24	Явления природы	Здоровье	Эвкалипт
3 нед	25	Музыка и океан	Клёвый чабрецовый	Кедр
	26	Музыка и океан	Фруктовый	Кипарис
	27	Музыка и океан	Мятный уматный	Шалфей
	28	Музыка и океан	Наш чай	Розмарин
4 нед	29	Классическая музыка	Монастырский	Чабрец
	30	Классическая музыка	Солнечный Крым	Можжевельник
	31	Классическая музыка	Букет Ай-Петри	Эвкалипт
	32	Классическая музыка	Волшебная Ливадия	Кедр
<b>Февраль</b>				

1 нед	33	Дивный огонь	Гармония	Кедр
	34	Дивный огонь	Ароматный	Кипарис
	35	Дивный огонь	Волшебная Ливадия	Шалфей
	36	Дивный огонь	Вечерняя Ялта	Розмарин
3 нед	37	Живительная влага	Горный родник	Чабрец
	38	Живительная влага	Царский сбор	Можжевельник
	39	Живительная влага	Императорский	Эвкалипт
	40	Живительная влага	Здоровье	Эвкалипт
3я нед	41	Они умеют летать	Клёвый чабрецовый	Кедр
	42	Они умеют летать	Фруктовый	Кипарис
	43	Они умеют летать	Мятный уматный	Шалфей
	44	Они умеют летать	Наш чай	Розмарин
4я нед	45	Музыка гор	Монастырский	Чабрец
	46	Музыка гор	Солнечный Крым	Можжевельник
	47	Музыка гор	Букет Ай-Петри	Эвкалипт
	48	Музыка гор	Волшебная Ливадия	Кедр
<b>Апрель</b>				
1я нед	49	Времена года в природе	Букет Ай-Петри	Кедр
	50	Времена года в природе	Успокоительный	Кипарис
	51	Времена года в природе	Ханский	Шалфей
	52	Времена года в природе	Сила природы	Розмарин
	53	Природные явления	Хуторок	Можжевельник
	54	Музыка ветра	Голубая долина	Эвкалипт
	55	Танец цветов	Большой каньон	Эвкалипт
	56	От капельки до моря	Букет Ай-Петри	Кедр
	57	Волшебные снежинки	Успокоительный	Кипарис
	58	Пение вьюги	Ханский	Шалфей
	59	Снежные колокольчики	Сила природы	Розмарин
	60	У камина	Горный чабрец	Чабрец
	61	Разговор цветов	Хуторок	Можжевельник
	62	Утро в лесу	Голубая долина	Эвкалипт
	63	Самого главного глазами не увидишь	Большой каньон	Кедр
	64	Слушаем любовь	Приятное свидание	Розмарин
Всего:	64 занятия			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
занятий, организуемых учителем-логопедом

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт

1.	Посидим у костра		
2.	Посидим у костра		
3.	Посидим у костра		
4.	Посидим у костра		
5.	У лесного ручья		
6.	У лесного ручья		
7.	У лесного ручья		
8.	У лесного ручья		
9.	Звуки природы. Лес		
10.	Звуки природы. Лес		
11.	Звуки природы. Лес		
12.	Звуки природы. Лес		
13.	Звуки океана, шум прибоя		
14.	Звуки океана, шум прибоя		
15.	Звуки океана, шум прибоя		
16.	Звуки океана, шум прибоя		
17.	Море. Морские обитатели		
18.	Море. Морские обитатели		
19.	Море. Морские обитатели		
20.	Море. Морские обитатели		
21.	Явления природы		
22.	Явления природы		
23.	Явления природы		
24.	Явления природы		
25.	Музыка и океан		
26.	Музыка и океан		
27.	Музыка и океан		
28.	Музыка и океан		
29.	Классическая музыка		
30.	Классическая музыка		
31.	Классическая музыка		
32.	Дивный огонь		
33.	Дивный огонь		
34.	Дивный огонь		
35.	Дивный огонь		
36.	Живительная влага		
37.	Живительная влага		
38.	Живительная влага		
39.	Живительная влага		

40.	Они умеют летать		
41.	Они умеют летать		
42.	Они умеют летать		
43.	Они умеют летать		
44.	Музыка гор		
45.	Музыка гор		
46.	Музыка гор		
47.	Музыка гор		
48.	Времена года в природе		
49.	Времена года в природе		
50.	Времена года в природе		
51.	Времена года в природе		
52.	Природные явления		
53.	Природные явления		
54.	Музыка ветра		
55.	Танец цветов		
56.	От капельки до моря		
57.	Волшебные снежинки		
58.	Пение вьюги		
59.	Снежные колокольчики		
60.	У камина		
61.	Разговор цветов		
62.	Утро в лесу		
63.	Самого главного глазами не увидишь		
64.	Слушаем любовь		

## **МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Мониторинг проводится специалистами, работающими в данном направлении, 3 раза в год (октябрь, январь, май) с целью отслеживания уровня тревожности, сопротивляемости стрессу, страха самовыражения.

В ходе мониторинга заполняется таблица, баллы проставляются по параметрам в соответствующие графы таблицы.

Затем подсчитывается показатель по каждому ребенку по строке. Общая сумма баллов проставляется в графу таблицы «итога»

После обработки результатов диагностики изучения всех детей, подсчитывается итоговый показатель группы в целом. Средний показатель по параметру получается при сложении баллов по столбцу и делении его на количество детей в группе.

Этот показатель используется для учета результатов по каждой группе.

В конце учебного года после подсчета итоговых показателей в группе делается качественный и количественный анализ, который отражается в сравнительной диаграмме (на начало и конец года), позволяющей увидеть достижение стабильных положительных и итоговых результатов развития обучающихся.

**Мониторинг составлен на основе:**

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса шкалы 1 (общая тревожность в школе), 4 (страх самовыражения), 7 (низкая физиологическая сопротивляемость стрессу).

2. Самодиагностика по шкалам: настроение, посещаемость, самочувствие)

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА**

Оборудование релаксационной комнаты:

- мягкое напольное покрытие (Предназначено преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр);
- большие пуфики-кресла с гранулами (позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло);
- мягкий диван (удобное кресло с изгибами, повторяющими форму тела, позволяет принять комфортную для расслабления позу, отдохнуть и спокойно понаблюдать за происходящим вокруг);
- пузырьковые колонны (они эффективны для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Удобно расположившись рядом, обучающиеся будут ощущать тактильно-зрительное терапевтическое воздействие, которое позволяет успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой);
- телевизор + набор музыкальных дисков и видеорядов (видеоряд развивает: зрительное восприятие, воображение, снижает уровень тревожности, способствует психоэмоциональному комфорту во время занятий и отдыха; набор музыкальных дисков: музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейро-эндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психо-эмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок; развитие слухового восприятия; создание психологического комфорта)



Приложение №2

**Самодиагностика по шкалам: настроение, посещаемость, самочувствие**

**Настроение**

Отличное	0	5	10 Ужасное
----------	---	---	------------

---

**Посещаемость**

Хорошая	0	5	10 Плохая
---------	---	---	-----------

---

**Самочувствие**

Отличное	0	5	10 Ужасное
----------	---	---	------------

---

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Материалы по ароматерапии печатаются, как правило, в специальных изданиях. Мы предлагаем познакомиться с общедоступными публикациями по этой отрасли альтернативной медицины из фонда Центральной городской библиотеки

- Ароматерапия // Нетрадиционная медицина : ил. практ. рук. / пер. с англ. Н. Лихачёвой. – Москва, 1998. – С. 38-41.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А Все цвета, кроме черного: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Вентана - Граф, Просвещение, 2008. - 48с: ил. - (Все цвета кроме черного).
- Богданова, С. Летучий доктор // Здоровье. – 2005. - № 3. – С. 20-21.
- Голованов, Ю. «Пища, пробуждающая дух...» // Свет. – 1998. - № 10. – С. 22-23.

- Дан, О. Ароматное лечение // Дан, О. Восстанавливающая лифтинг-гимнастика / О. Дан. – Москва, 2007. – С. 93-106. – Содерж.: Использование аромалампы; Ингаляции; Ароматические ванны; Ароматы против болезней.
- Ермолаева М.Е. Практическая психология детского творчества / Московский психолого-социальный институт. — М., 2001.
- Ирисова, Ю. Ароматерапия : краткий курс // Здоровье. – 2010. - № 12. – С. 74-78.
- Лавренов, В. К. Ароматерапия ; Воздействие ароматических растений на человека // Энциклопедия домашних методов лечения / В. К. Лавренов [и др.]. – Москва, 1997. – С. 25-36.
- Лавренова, Г. В. Ароматотерапия // Лавренова, Г. В. Лекарственные травы. В 2 кн. Кн. 1 / Г. В. Лавренова. – Москва, 1996. – С. 44-54.
- Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика // Мастюкова Е.М. – Москва, 1997.
- Мухина В.С. Детская психология. М., 1999
- Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем.-М.:Генезис,2001
- Хомская Е.Д. Нейропсихология М.1982
- 5 ароматов для дома // Здоровье. – 2011. - № 11. – С. 110
- «Русский чай. Возвращение домой...»  
<http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/02/01/russkiy-chayvozvrashchenie-domoy> (дата обращения 27.08. 2015 ).
- Лекарственные растения и травы, фото, описание, применение, свойства, лечение.  
<http://www.spravlektrav.ru/> (дата обращения 03.09. 2015 ).
- <http://fb.ru/article/257391/luchshiy-travyanoy-chay-retseptyi-v-domashnih-usloviyah-kak-prigotovit-lechebnyiy-chay>
- <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2021/11/18/metodika-diagnostiki-urovnya-shkolnoy-trevozhnosti-fillipsa>
- <http://fb.ru/article/257391/luchshiy-travyanoy-chay-retseptyi-v-domashnih-usloviyah-kak-prigotovit-lechebnyiy-chay>
- <http://fb.ru/article/28291/uspokaivayushchiy-chay-retseptyi-prigotovleniya-i-vozdeystvie-na-organizm>

## **СБОРНИК ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

**Ритуал начала занятия** «Приветствие волшебных шариков» - Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

**Ритуал окончания занятия** «Прощание с волшебными шариками» - Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

**Упражнение Танец пузырьков** (аквалампа) Цель: развивать произвольное внимание, воображение. Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения

**Упражнение Егоза** Цель: снятие эмоционального напряжения. Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии так, как он

хочет (прыгать, крутится, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание

**Упражнение Ха!** Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения:

Меня напугал так сильно страх  
В потемках у ворот,  
Что я в испуге крикнул: Ах!  
Совсем наоборот: Я крикнул: ХА!  
И мигом страх забился под забор,  
Он струсил сам!  
И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

**Упражнение У страха глаза велики** Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения. - Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно: - мы сжались в комочек и застали; - брови подняли вверх, глаза широко раскрыли; - рот приоткрыли; - боимся пошевелиться и вздохнуть; - голову втянули в плечи, глаза закрыли. - Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

**Упражнение «Спонтанный танец»** Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности. Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др.

**Упражнение «Посчитаем пузырьки»** Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации. Ход упражнения Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

**Упражнение «Верх — низ»** Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ — верх). Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?» Дети определяют расположение рыбок (верх — низ)

**Упражнение «У камина»;** Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации. Дети полукругом размещаются у камина, принимают удобное положение и вслушиваются в треск поленьев. При этом необходимо закрыть глазки и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом доме у камина. Представить, какой дом, войти в него, походить по нему, почувствовать, какое тепло исходит от камина, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе дом с камином? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать тепло камина.

**Упражнение «Муха»** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу

**Упражнение разгладим море** Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле (часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной - давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальной рукой разгладьте это море до ровного зеркала

**Упражнение «Горячий воздушный шар»** Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем

**Тексты релаксаций:**

**Летняя ночь** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко... Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

**Отдых на море** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно... Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно... Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко... Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали, Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

**Отдых в волшебном лесу** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинки, шелест листочков на деревьях. Дышим глубоко, ровно, легко... Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу

**Водопад** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше. Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

**Радуга** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте

посмотрим на ее цвета. Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики глядят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару. А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запоем все ощущения, которые она нам подарила.

**Полет к звездам (релаксатор)** Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

**Сердечки (релаксатор)** Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук... Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

**Рыбки (релаксатор)** Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне. Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

**Волшебный сон (релаксатор)** Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон. Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем, (2раза) Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши ручки отдыхают... Ножки тоже отдыхают... Отдыхают, засыпают... (2раза) Шея не напряжена и расслаблена... Губы чуть приоткрываются, Все чудесно расслабляется. (2раза) Дышится легко, ровно, глубоко. Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но уже пора вставать! Крепче кулачки сжимаем И повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**Солнечные зайчики** (релаксатор) Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу

**Релаксация мышц рук Упражнение 1.** Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

**Релаксация мышц рук Упражнение 2.** Повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

**Релаксация мышц ног Упражнение 1.** Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

**Релаксация мышц ног Упражнение 2.** А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

**Релаксация мышц ног Упражнение 3.** Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

**Релаксация мышц ног Упражнение 4.** Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

**Релаксация мышц туловища Упражнение 1.** Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

**Релаксация мышц туловища Упражнение 2.** Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

**Релаксация лицевых мышц Упражнение 1.** Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

**Релаксация лицевых мышц Упражнение 2.** Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

**Релаксация лицевых мышц Упражнение 3.** Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

**Релаксация лицевых мышц Упражнение 4.** Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

**Релаксация лицевых мышц Упражнение 5.** Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.