**Конспект**

**коррекционного занятия**

**на тему: «Морское путешествие»**

**(в темной сенсорной комнате)**

**педагог – психолог: З.О. Великая**

**Тема: «Морское путешествие».**

**Цель:** Создание оптимальных условий для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия.

**Задачи:**

Стимуляция, развитие и коррекция базовых чувств (слуха, осязания);

 Повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций;

 Коррекция психоэмоциональных состояний;

 Фиксирование внимания и управление им;

 Развитие слухового восприятия;

 Релаксация, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

 **Ход занятия:**

Приветствие и озвучивание темы занятия.

Педагог – психолог (далее «П»): сегодня мы совершим морское путешествие. Для этого что необходимо?

Дети (далее «Д»): предполагаемые ответы: - попасть в подводную лодку; зайти на корабль и т.п.

П.- Для того, что бы попасть на корабль необходимо залезть в люк.

 **1. Упражнение «Преодоление препятствия»**

Нужно перелезть на четвереньках через пуфик - кресло «Груша» с гранулами.

Упражнение способствует тактильной стимуляции, лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

 П.: Поднимаемся по трапу, со ступеньками, проходя по этому трапу тебе комфортно? Ты бы поменял местами ступеньки ( подушечки с наполнителями) ?

**2. Упражнение « Прохождение тактильной тропы» (сенсорная тропа для ног, семь подушечек с наполнителями)**

Ребенок по психоэмоциональному состоянию может менять местами подушечки 2-3 раза, пока ему не станет комфортно проходить по сенсорной тропе.

Упражнение направлено на развитие тактильного восприятия , коррекции движений, профилактики плоскостопия, коррекции психоэмоционального состояния.

П.: Что нужно сделать чтобы снять с себя земную пыль?

Д.: – Пройти в сухой душ.

**3. Упражнение « Сухой душ»**

Ребенок заходит в «сухой душ», медленно гладит ленточки, поворачивая вокруг себя. Можно использовать стихотворение:

Лейся, лейся

Дождик, дождик

Я хочу расти , расти

Я не коржик, я не сахар

Не боюсь я сырости

П.:– Если ты не коржик и не сахар, то кто ты? Какой ты?

Д.:- возможные варианты ответа:

Я красивый;

Я добрый;

Я умный;

Я счастливый;

Я веселый;

Я любимый и т.п.

Упражнение стимулирует тактильные ощущения, способствует развитию тактильного и слухового восприятия пространства и себя в нем, снятию эмоциональной напряженности, формироваию положительных эмоции, повышению самооценки.

 П.:- После того как прошли обработку можно, пройти в морскую лабораторию.

**4. Упражнение «Золотая рыбка» (песочная терапия).**

Песочница – прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. На песочном планшете совместно с ребенком рисуется морской пейзаж и золотая рыбка.

Упражнение направленно на развитие тактильной чувствительности и тактильного восприятия, концентрации внимания, снятие эмоционального напряжения.

**5. Упражнение. Релаксация «Отдых на море».**

Ребенок ложится в сухой бассейн принимает позу которая соответствует состоянию его мышечного тонуса и расслабляется.

Включается релаксирующая музыка « Волшебные голоса природы», « Малыш и море».

Ляг в удобное положение, закрой глаза.

Представь себе, что ты находишься в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое. Теплое солнце. Ты чувствуешь себя абсолютно спокойным и счастливым.

Мягкие волны докатываются до твоих ног, и ты ощущаешь приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающее все тело, лёгкого свежего ветерка, воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги.

Ты чувствуешь, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза, ты полон сил и энергии. Постарайся сохранить эти ощущение на весь день.

Упражнение дает возможность лучше почувствовать своё тело и создать мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию.

 П.: Проходим в «сухой душ», чтобы смыть морскую пыль.

Какой ты сейчас?

Д.: предполагаемые ответы

Я спокойный

Я уверенный и т.п.

П.: Спускаемся по трапу. Комфортно ли тебе? Поменяешь ли местами ступеньки ( подушечки с наполнителем) ?

После ступенек ребенок выходит ( выползает )из люка.

П.: Морское путешествие еще не закончилось. Предлагаю покататься на морской змейке.

**6. Упражнение «Змейка».**

Упражнение направленно на ориентировку в пространстве, на развитие слухового восприятия, получение положительных эмоций.

**7. Рефлексия.**

Удачно ли на твой взгляд прошло морское путешествие?

Что больше всего понравилось?

Как ты себя чувствуешь?