**Рекомендации по проведению занятия в комнате психологической разгрузки для детей младшего школьного возраста**

1. Каждое занятие начинается с дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения, особенно через нос, изменяют кровенаполнение сосудов головного мозга. Правильное дыхание усиливает поглощение кислорода, что в свою очередь улучшает координацию движений, повышает внимание, приносит успокоение, снимает психоэмоциональные стрессы, избавляет от усталости, тревожности, вызванной психофизическим и соматическим перенапряжением. Правильное дыхание — лучший отдых для тела. Упражнение «Дыхание ноздрями»

Дышать по очереди одной ноздрей 3 раза, затем другой 3 раза.

2. Следующий этап каждого занятия - релаксирующие (расслабляющие) упражнения. Переход от напряжения мышц к их расслаблению не только закрепляет навыки релаксации, но одновременно способствует более быстрому восстановлению истраченной энергии.

3. Затем проводится упражнение со звуками. Звуки в нашей жизни играют огромную роль. Они окружают нас с рождения, с их помощью мы ориентируемся в мире. Ученые установили, что восстановить природные вибрации органов и вернуть здоровье можно при помощи определенных звуков, которые помогают при стрессах, гармонизируют работу всего организма, активизируют творческие способности. Упражнение «Звуки»

Произносить звук «а-а-а» 3 раза. Этот звук снимает боль, оказывает мощное действие на весь организм, способствует насыщению тканей мозга.

Эти занятия, конечно, можно проводить не только в Комнате психологической разгрузки, что значительно эффективнее, но и просто в классе.

**Пример занятия для работы в комнате психологической разгрузки**

***Расслабляющий тренинг «В мире фантазии»***

Упражнение «Цвет моего настроения»

По кругу передается мяч, и каждый участник называет цвет, который соответствует его настроению.

Упражнение «Дыхание ноздрями»

Дышать по очереди одной ноздрей 3 раза, затем другой 3 раза.

Упражнение «Шарик»

Сесть на коврик. Ведущий: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

«Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем»

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»: «Ты на большом широком лугу…»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты на большом широком лугу. Прекрасный теплый летний день. Ты чувствуешь, как солнечные лучики целуют твои руки, ноги, спину. Тебе приятно смотреть на чудесный, роскошный зеленый ковёр. Ты с удовольствием слушаешь гомон птиц, которые рассказывают друг другу новости…И вдруг твое внимание привлекает какой-то цветок. Ты рассматриваешь его. Какой у него стебель, листья. Это чудесный цветок. Ты рассматриваешь его внимательно и отмечаешь, какие приятные чувства он у тебя вызывает… Ты с нежностью дотрагиваешься до него, будто гладишь…Ты чувствуешь себя спокойно… Тебе хорошо и приятно... Побудь в этом состоянии…Это место на лугу только твоё, его никто не знает, кроме тебя…Но вот пора возвращаться. Ты всегда можете прийти сюда, когда тебе будет грустно. Твое дыхание становится глубоким и энергичным. Ты отдохнул и чувствуешь прилив сил. Открой глаза, потянись. Вы вернулись из своего путешествия».

Упражнение «Солнышко»

Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальчиков рук и заканчивая пальцами ног без напряжения. Задержать дыхание – «тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

Упражнение «Кнопка мозга»

Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втянуть живот и потянуться вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна.

Упражнение «Звуки»

Произносить звук «а-а-а» 3 раза. Этот звук снимает боль, оказывает мощное действие на весь организм, способствует насыщению тканей мозга.

Упражнение «Цвет моего настроения»