

**Зона релаксации и психического расслабления** помогает снимать усталость, располагает к отдыху и расслаблению, настраивает на позитивное взаимодействие у детей нашего детского сада (в том числе, и детей с ОВЗ).

### **Оснащение зоны релаксации**

#### **Оборудование:**

- Диван.
- Маты.
- 2 Кресла.
- Уголок с растениями.
- Фонтанчик.
- Компьютер, кран и проектор для проведения релаксационных сеансов.
- Лазерный луч для визуальных эффектов.
- Теневые шторы.
- Мягкие игрушки.

#### **Методические материалы:**

- Подборка релаксационной музыки и видеофильмов: «Морские красоты», «Шум волн», «Прогулка по лугу», «Волшебные облака», «Лесная сказка».
- Подборка медитаций и аутотренингов в стихах и прозе (для воспитателей и детей).
- Подборка игр на снятие эмоционального напряжения.
- Подборка игр на формирование у дошкольников положительных эмоций при групповом взаимодействии.

### **Особенности проведения релаксационных сеансов**

#### **для дошкольников**

Сеанс состоит из 2-х частей. В первой части сеанса с детьми проводятся игры на снятие эмоционального напряжения и позитивное взаимодействие (см. картотеки игр). Во второй части дети прослушивают музыку и медитативные тексты (игрового характера), просматривают видеофильмы релаксационного характера.



