**«Сенсорная комната – волшебный мир здоровья»**

Я приглашаю отправиться в сказочное и увлекательное путешествие.

(В зале)

Далеко-далеко, где-то в море - океане есть *«волшебный остров****Здоровья****»*. Окружен этот остров скалами прибрежными. Да и путь к нему не легкий. Не ищите этот остров на карте, все равно не найдете, потому что этот остров сказочный. Все на нем необыкновенно. Нам предстоит интересное путешествие, полное приключений и препятствий. А вот и первые препятствия – нам нужно перебраться по подвесному мосту, пройти сквозь пещеру и переправиться через болото.

**Упражнение *«Волшебный мостик»***

- Коллеги посмотрите – вот он подвесной мост, (*сенсорные голубые дорожки*) ступать по нему нужно медленно и аккуратно, постарайтесь задержаться на каждой дощечке на несколько секунд, и подумать о том, что ощущают ваши ножки.

- Наконец мы с вами все перебрались через мост, но на пути еще много препятствий.

Вход в сенсорную комнату.

**Упражнение *«Болото»*** *(кочки или мат)*

*Коллеги, в болоте живут крокодилы, но нам очень нужно через него перебраться, чтоб попасть в волшебную страну здоровья. Как мы можем преодолеть болото? Кто подскажет? Правильно мы перейдем по кочкам. Но переходить болото нужно очень аккуратно, чтоб не промочили ноги и не заболели. Ну что в путь? Вперед!*

Мы пойдем по «кочкам», наступая на нее всей ступней (стопой). Идем не спеша, наступая на каждый коврик (кочку и т.д.) двумя ногами. Прочувствуйте, как теплеют ваши ступни. Это говорит об усилении кровоснабжения в ваших ступнях.

 А сейчас мы пройдем на носках по «дорожке», руки на пояс, спину держим ровно, голова не опущена. В данный момент мы стимулируем работу мозговой деятельности, дыхательной системы.

 На пятках (руки в стороны, вперед не наклоняемся) – стимулируем работу желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы.

 А в целом эти массажные упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм, стимулируют работу всех органов, а самое главное – это профилактика плоскостопия!!!

*Вот мы и на острове! (выключить свет, проекция у моря) Мы разогрели с вами наши ножки, а теперь прогуляемся по мягкому, тёплому песочку.*

**Упражнение *«Сухой дождь»*** *(проекция дождь +шум дождя)*

Ой коллеги пошёл дождь, давайте подойдем к этому цветному дождику. Какого цвета струйки воды? сейчас вы будете по одному проходить под дождиком, и если хоть на секундочку в нём задержаться закрыть глазки и расслабиться, то он смоет всю усталость, и напряжение, накопившееся за день.

**Упражнение *«Пещера неприятностей»***

-А для тех, кто боится дождя можно спрятаться в пещере неприятностей, которая забирает все наши неприятные ощущения и развеивает их по ветру. Забираемся в пещеру и шепотом произнесём пещере о том, что нас беспокоит, страхи, и все наши переживания останутся в пещере.

**Упражнение *«Найди такую же рыбку»***

На острове живут золотые рыбки вот в таком дворце (включается *«пузырьковая колонна»*) и умеют они исполнять желания. Посмотрим на рыбок?

«Коллеги, а вы знаете, что вода в этом дворце тоже волшебная, посмотрите, она умеет менять цвет, может пузыриться? Поймайте взглядом один пузырек и проследите за ним. При выполнении упражнений голова всегда фиксирована.Следим глазами за пузырьком снизу и до самого верха так проводить взглядом надо 5 пузырьков. На несколько секунд широко открыть глаза, затем — сильно зажмурить. 3-5 раз это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

- Какими цветами горят пузырьки. Когда загорится красный мы будем моргать глазками, когда зелёный – посмотрим на кончик своего носа, а когда синий наши глазки будут двигаться в лево и вправо. При выполнении голова наша не двигается.

 Глазодвигательные упражнения являются обязательным компонентом коррекционной работы с детьми.

   Глазодвигательные упражнения оказывают положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка, повышают его работоспособность, снимает зрительное напряжение, обеспечивают улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышают силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляют мышцы век, снимают переутомление зрительного аппарата, развивают концентрацию и координацию движений глаз.

**Упражнение *«Пузырек воздуха»***

Коллеги посмотрите, какие тут пузырьки – круглые, легкие, воздушные, как они летают. Давайте представим себя пузырьком воздуха, невесомым, воздушным и легким. Взрослые ходят на носочках очень тихо, легко и мягко, под музыку, наши мышцы рук, тела полностью расслаблены. (*включаем релаксационную музыку*)

**Упражнение на релаксацию *«Рыбки»* (***проекция под водой рыбки) + лёгкая музыка*

А сейчас пузырьки приземляются туда куда вам удобно, лёжа или сидя на мате. Закройте глаза и попробуйте представить то что я буду говорить.  Представьте себе, что вы - разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне. Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!

Коллеги мы с вами побывали на волшебном острове, но также мы можем очутится с помощью видеопроекции в космосе, в горах, в лесу, посидеть у костра и поделится сокровенными мыслями и секретами, по наблюдать за животными и растениями.

Коллеги, вот и закончилось наше путешествие по *«Волшебному острову здоровья»*. Вам понравилось? Чтобы вы хотели сказать на прощание острову?

А сейчас нам пора отправляться в обратный путь, и мы с вами будем возвращаться по тому же пути через болото, и висячий мост, чтобы набраться сил и здоровья.

Коллеги, давайте улыбнемся друг другу. До новых встреч.