

ПЛАН
проведения мероприятий в комнате психологической разгрузки
«Территория психологического комфорта»
на летних каникулах 2024/2025 учебного года

Место проведения: кабинет № 7

	Время	Категория участников	Мероприятие	Ответственный
Понедельник	11.00-12.00	Учащиеся	-аутогенная тренировка «Море»	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции	Дежурный педагог
Вторник	11.00-12.00	Учащиеся	-нервно-мышечная релаксация под музыкальное сопровождение	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-визуальная релаксация	Дежурный педагог
Среда	11.00-12.00	Учащиеся	-аутогенная тренировка «Замок»	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-использование элементов самомассажа	Дежурный педагог
Четверг	11.00-12.00	Учащиеся	-ауто-тренинг «Космос»	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-использование элементов самомассажа	Дежурный педагог
Пятница	11.00-12.00	Учащиеся	-аутогенная тренировка «Лес»	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции	Дежурный педагог

Педагог-психолог

Е.О. Ковалева