

План проведения мероприятий
в комнате психологической разгрузки
«Территория психологического комфорта»
в 6 школьный день на 1 полугодие 2025/2026 учебного года

Дата	Время	Место проведения	Мероприятие
06.09.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	Аутогенная тренировка «Замок»
			Использование элементов самомассажа
20.09.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	Тренинг с элементами сказкотерапии «Погружение в мир сказочных героев»
			Демонстрация мультфильмов
18.10.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	Тренинг с элементами танцевальной терапии «Путешествие по волшебному востоку»
			Использование элементов самомассажа
15.11.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	Аутогенная тренировка «Лес»
			Релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции
20.12.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	Тренинг с элементами цветотерапии «Целительные свойства цвета»
			Сенсорная релаксация

В плане возможны изменения и дополнения

Педагог-психолог

Е.О. Еловая