

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

Дата	Время	Место проведения	Мероприятие
17.01.2026	12.00- 13.00	Кабинет №7	Аутогенная тренировка «Море»
			Релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции
21.02.2026	12.00- 13.00	Кабинет №7	Релаксационный тренинг «Преодоление эмоциональной усталости»
			Использование элементов самомассажа
21.03.2026	12.00- 13.00	Кабинет №7	Релаксационное занятие «Психологический душ»
			Сенсорная релаксация
04.04.2026	12.00- 13.00	Кабинет №7	Аутогенная тренировка «Космос»
			Визуальная релаксация
18.04.2026	12.00- 13.00	Кабинет №7	Тренинг с элементами песочной терапии «Пески времени»
			Использование элементов самомассажа
16.05.2026	12.00- 13.00	Кабинет №7	Тренинг с элементами сказкотерапии «Погружение в мир сказочных героев»
			Демонстрация мультфильмов

В плане возможны изменения и дополнения

Педагог-психолог

Е.О. Елова