

ПЛАН
 проведения мероприятий в комнате психологической разгрузки
 «Территория психологического комфорта»
 в период летних каникул 2025/2026 учебного года

Место проведения: кабинет № 7

Режим работы: 09.00-18.00

	Время	Категория участников	Мероприятие	Ответственный
Понедельник	14.00-15.00	Учащиеся	-аутогенная тренировка «Море»	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции	Дежурный педагог
Вторник	14.00-15.00	Учащиеся	-нервно-мышечная релаксация под музыкальное сопровождение	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-визуальная релаксация	Дежурный педагог
Среда	14.00-15.00	Учащиеся	-аутогенная тренировка «Замок»	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-использование элементов самомассажа	Дежурный педагог
Четверг	14.00-15.00	Учащиеся	-аутотренинг «Космос»	Дежурный педагог
	15.00-16.00	Педагоги, родители учащихся	-использование элементов самомассажа	Дежурный педагог
Пятница	09.00-10.00	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. Еловая