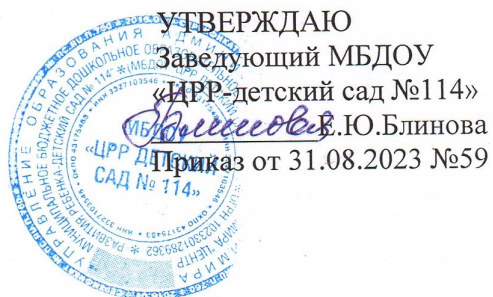


ПРИНЯТО
На заседании совета педагогов
Протокол от 31.08.2023 №1



Программа
Дополнительного образования
по сохранению и укреплению психологического здоровья
«Сеансы здоровья»

Возраст обучающихся:
5-6 лет
Срок реализации:
1 год
Автор-составитель:
Комарова М.В.

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы
- 1.3. Структура занятия
- 1.4. Методы и приемы, используемые при реализации Рабочей программы
- 1.5. Ожидаемые результаты (целевые ориентиры) освоения детьми рабочей программы кружка дополнительного образования

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1 Организация образовательного процесса
- 2.2 Особенности осуществления кружковой работы
- 2.3. Содержание и формы работы с детьми

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1 Программно-методическое обеспечение
- 3.2 Материально-техническое обеспечение

1. Целевой раздел программы

1.1 Пояснительная записка

В основу разработки Рабочей программы положен принцип амплификации детского развития А. В. Запорожец. Главная задача дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС - охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка. Один из современных подходов в решении этой задачи - использование в работе возможностей комнаты психологической разгрузки.

Стремясь всесторонне развить своего ребенка, родители записывают его во всевозможные кружки и секции, не учитывая возрастные и психологические возможности. Такие перегрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно привить ребенку навык саморегуляции своего состояния и научить его способам снятия психоэмоционального и мышечного напряжения. Детям старшего дошкольного возраста просто необходимы релаксационные паузы, чтобы запастись энергией для дальнейшей активной деятельности.

Рабочая Программа кружка «Сеансы здоровья» (релаксация) разработана с учетом требований ФГОС ДО.

Рабочая программа кружка «Сеансы здоровья» (релаксация) ориентирована на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- обеспечение вариативности и разнообразия воспитания и развития с учетом образовательных потребностей и способностей детей;

Рабочая программа учитывает психологические, возрастные, индивидуальные особенности детей. Строится на принципах внимания к потребностям и возможностям воспитанников, создания атмосферы доверия и партнерства. Подобранный музыкальный релаксационный репертуар позволяет предупредить утомляемость и сохранить активность ребенка на протяжении всего дня.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения.

1.2. Цели и задачи Рабочей программы

Цель программы: охрана и укрепление психического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Данная цель сформирована в **задачах программы:**

- 1) обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировки;
- 2) снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- 3) восстановление энергии для дальнейшей активной деятельности;
- 4) устранение беспокойства, возбуждения, скованности, восстановление сил;
- 5) концентрация внимания, увеличения запаса энергии.

1.3. Структура занятия

- 1) вводная часть - приветствие;
- 2) основная часть - релаксационные игры и упражнения, элементы аутотренинга, самомассажа;
- 3) заключительная часть - анализ проделанной работы, ритуал прощания.

Программа включает 36 занятий, которые реализуются 1 раз в неделю в течение года.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Количество детей: 10 человек.

Место проведения: комната психологической разгрузки.

Занятия проводятся в игровой форме. При проведении релаксационных игр, упражнений используется музыкальное сопровождение: релаксационная и танцевальная музыка.

1.4. Методы и приемы, используемые при реализации программы:

- релаксация;
- психогимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- игротерапия;

1.5. Целевые ориентиры освоения детьми программы.

- снижение психоэмоционального напряжения;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- снятие скованности;
- снижение тревожности, агрессивности;
- пополнение запасов энергии для дальнейшей активной деятельности;
- создание положительного эмоционального настроения;
- развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, артикуляционного аппарата, мелкой моторики;
- улучшение в целом психологического здоровья детей.

2. Содержательный раздел программы

2.1 Организация образовательного процесса

Занятия кружка «Сеансы здоровья» (релаксация) проводятся 1 раз в неделю в соответствии с сеткой занятия детского сада.

Сетка занятий

Дни недели	Время проведения
Понедельник	11.30-11.55 16.30-16.55

2.2. Особенности осуществления кружковой работы

- Программа реализуется как в самостоятельной деятельности детей, так и в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.
- Руководитель кружка осуществляет коррекционно-развивающую деятельность в пределах своей профессиональной компетентности, работая с детьми, имеющими уровень психического развития, соответствующий возрастной норме.
- Оценка степени сформированности целевых ориентиров Рабочей программы осуществляется по критериям, предложенным Ю.А Афонькиной.

2.3. Содержание и формы работы с детьми в кружке «Сеансы здоровья»

№ п/	Содержание работы	Формы работы
1	Развитие понимания обращенной речи	Игровые сюжеты (индивидуальные, подгрупповые, групповые)
2	Развитие выразительности движений	Элементы психогимнастики (индивидуальные, подгрупповые)
3	Снятие психоэмоционального напряжения	Релаксационные упражнения (индивидуальные, подгрупповые)
4	Развитие коммуникативной компетентности	Сюжетно-ролевые игры (подгрупповые, групповые)
5	Коррекция агрессивности	Упражнения, игровые ситуации на снятие агрессивности (индивидуальные, подгрупповые)
6	Развитие эмоциональной компетентности	Игровые ситуации (индивидуальные, подгрупповые)
7	Развитие зрительно-моторной координации	Игровые задания (индивидуальные, подгрупповые)
8	Развитие произвольности и навыков самоконтроля, волевых качеств	Сюжетно-ролевые игры (подгрупповые, групповые)
9	Коррекция тревожности у детей при негативном настрое	Упражнения на повышение самооценки, активизация познавательной деятельности (индивидуальные, подгрупповые)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя месяца	сентябрь	октябрь
I	1) “Спящий котенок” 2) “На полянке”	1) “Холодно-жарко” 2) “Волшебный сон”
II	1) “Прогулка” 2) “На полянке”	1) “Осенний лист” 2) “Волшебный сон”
III	1) “Улыбнись” 2) “Порхание бабочки”	1) “Варвара” 2) “Водопад”
IV	1) “Качели” 2) “Порхание бабочки”	1) “Шишки” 2) “Водопад”
	ноябрь	декабрь
I	1) “Сорви яблоко” 2) “Воздушный шарик”	1) “Сосулька” 2) “Снежинки”
II	1) “Холодно-жарко” 2) “Воздушный шарик”	1) “Штанга” 2) “Снежинки”
III	1) “Солнечный зайчик” 2) “Полет птицы”	1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “Лентяи”
IV	1) “Шалтай-болтай” 2) “Полет птицы”	1) “Драгоценность” 2) “Лентяи”
	январь	февраль
I	1) “Каждый спит” 2) “Тихое озеро”	1) “Муравей” 2) “Радуга”
II	1) “Игра с песком” 2) “Тихое озеро”	1) “Винт” 2) “Радуга”
III	1) “Солнечный зайчик” 2) “Облака”	1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей”
IV	1) “Солнышко и тучка” 2) “Облака”	1) “Олени” 2) “Ручей”
	март	апрель
I	1) “Кулачки” 2) “Отдых на море”	1) “Насос и мяч” 2) “На полянке”
II	1) “Солнечный зайчик” 2) “Отдых на море”	1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “На полянке”
III	1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон”	1) “Муравей” 2) “Водопад”

IV	1) “Игра с песком” 2) “Волшебный сон”	1) “Холодно-жарко” 2) “Водопад”
	май	
I	1) “Шалтай-болтай” 2) “Воздушный шарик”	
II	1) “Драгоценность” 2) “Воздушный шарик”	
III	1) “Каждый спит” 2) “Порхание бабочки”	
IV	1) “Винт” 2) “Порхание бабочки”	

3. Организационный раздел

3.1. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Перечень используемых программ, технологий, пособий для работы с воспитанниками:

- Крюкова С.В., Донскова Н.И.: «Удивляюсь, злюсь, боюсь...». Программы групповой психологической работы с дошкольниками. Изд-во Генезис, 2014г.
- Трясорукова Т.П. «Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения». Ростов-на-Дону: Феникс, 2015г.-29с.
- Трясорукова Т.П. «Психомоторика. Коррекционно-развивающие игры для детей дошкольного возраста». Ростов-на-Дону: «Март», 2014г.-27с.
- Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе «В мире детских эмоций» (Пособие для практических работников ДОУ).

3.2. Материально-техническое обеспечение

Предметно-развивающая среда в кабинете педагога-психолога		
Название зоны	Цель проведения мероприятий	Оборудование
Зона «Центр Воды и песка»	Развитие способностей саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.	1. Стол с 2-мя отделениями: - для воды -для песка. 2. Музыкальный центр с записями релаксационной музыки «Шум прибора», «Океан», «Крики чаек».

		3. Фигурки-заместители.
Центр «Уголок развивающих игр»	Расширение познавательного сенсорного опыта детей	1. Дидактический материал по сенсорному воспитанию 2. Дидактические игры 3. Настольно-печатные игры 4. Познавательный материал
Центр «Строительный уголок»	Преобразование познавательного опыта в продуктивную деятельность. Развитие моторики. Развитие воображения, творчества.	1. Напольный строительный материал. 2. Настольный строительный материал. 3. Транспортные игрушки.
Центр «Игровая зона»	Реализация ребенком полученных и имеющихся знаний об окружающем мире в игре. Накопление жизненного опыта	1. Атрибутика для игр по возрасту детей («Семья», «Больница», «Магазин», «Школа», «Парикмахерская», «Почта», «Армия», «Библиотека», «Ателье») 2. Предметы- заместители.
Центр урегулирования агрессивных негативных состояний.	Коррекция и урегулирование психоэмоционального напряжения и агрессии	1. Спортивный уголок (боксерская груша, перчатки, кольца)
Рабочая зона для проведения Арт-терапии	Развитие способностей саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.	Средства для проведения Арт-терапии (кинетический песок и пластилин, цветные карандаши)

Перспективное планирование релаксационных упражнений

Сентябрь

1 неделя. «Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

2 неделя. «Прогулка». Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

3 неделя. «Улыбнись – рассердись». Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

4 неделя. «Грибок». Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются = «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает = дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

Октябрь.

1 неделя. «Холодно – жарко». На улице холодно, мы съжились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звонит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

2 неделя. «Осенний лист». (Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

3 неделя. «Тропинка». Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

4 неделя. «Пружинки». Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подожмем!

Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

Ноябрь.

1 неделя. «Цветок распустился». Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце... и т.д.

2 неделя. «Жарко-холодно». Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко... (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

3 неделя. «Штанга». Дети сидят на стульях.

Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два! (*напряжение*)

Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,

Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (*расслабление*)

4 неделя. «Бабочка». Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звонит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

Декабрь.

1 неделя. «Вьюга и сугроб». Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

2 неделя. «Мячики». Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

3 неделя. «Холодный – теплый». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...

4 неделя. «Самолеты». Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустили, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

Руки в стороны, в полет отправляем самолет. Правое крыло вперед, левое крыло вперед,
Улетает самолет. Впереди огни зажглись, К облакам мы поднялись.

Вот лес, мы тут приготовим парашют. Парашюты все раскрылись, Мы легонько приземлились.

Январь.

1 неделя. «Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

2 неделя. «Одежда». Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

3 неделя. «Воздушный шар». Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

4 неделя. «Клякса». Я - клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

Февраль.

1 неделя. «Кулачки». Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики

2 неделя. «Сосулька». На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

У нас под крышей сосулька висит, Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

3 неделя. «Ледяные фигуры». (Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

4 неделя. «Снеговик». На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

Март.

1 неделя. «Пылесос». Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова

наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

2 неделя. «Олени». Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены.

Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

3 неделя. «Гуси». Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

4 неделя. «Резиновые игрушки». Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

Апрель.

1 неделя. «Мыльные пузыри». Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки).Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

2 неделя. «Шарик». Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения:руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

Надуваем быстро шарик, он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

3 неделя. «Ныряльщики». Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло, мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

4 неделя. «Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

Май.

1 неделя. «Цветы и дождь». Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

2 неделя. «Загораем». Дети лежат на полу на спине.

Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

Держим, держим, напрягаем,

Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

3 неделя. «Спортсмены». На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не спускать!
Мы все мышцы напрягаем,
А теперь их расслабляем.
Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

4 неделя. « Облака». Дети лежат на ковре. Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас снова вернулись обратно в детский сад.

