Горбатова Татьяна Олеговна

педагог-психолог

Детский сад № 47 «Лесная сказка»

Российская Федерация, Московская область, г. Егорьевск

СЕНСОРНАЯ КОМНАТА - ЧУДЕСНЫЙ МИР ДЕТСТВА

Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, включающая различного рода стимуляторы, которые воздействуют на органы зрения, слуха, осязания и вестибулярные рецепторы. А также одно из направлений современных технологий сенсомоторного развития детей.

В рамках реализации программы «Доступная среда», создающей равные образовательные условия детям с ограниченными возможностями здоровья в нашем дошкольном учреждении открылась «Сенсорная комната».



Функции сенсорной комнаты:

- улучшение эмоционального состояния;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
- снижение тревожности и агрессивности;

- активизация мозговой деятельности и развитие познавательных процессов;
- формирование адекватной самооценки;
- создание чувства безопасности, защищенности; преодоление застенчивости;
- развитие позитивного общения и взаимодействия детей;

Сенсорному развитию детей с ОВЗ отводится особое внимание. У детей развиваются такие виды восприятия: зрительное, слуховое, тактильно-двигательное, на их основе формируются полноценные представления о внешних свойствах предметов, их форме, цвете, величине, положении в пространстве и времени.

Сенсорное воспитание предполагает развитие мыслительных процессов: анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации и абстрагирования, а также стимулирует развитие всех сторон речи (номинативной функции, фразовой речи и др.), способствует обогащению и расширению словаря. При организации работы с детьми с ОВЗ следует учитывать психофизические особенности каждого ребенка.

Наша комната оснащена современным оборудованием, необходимым для проведения развивающей, коррекционной, психологической работы с разными категориями детей.

Пространство сенсорной комнаты можно разделить на релаксационный и активационный блок.

В релаксационный блок входят мягкие покрытия пола и других поверхностей, маты и коврики, сухой бассейн (мягкая емкость из матов с пластиковыми шариками), светильники, создающие мягкий рассеянный свет, подвижные модули, игрушки (в том числе мягкие и с наполнителями в виде мелких и крупных шариков). Также расслаблению способствует наличие спокойной расслабляющей музыки или записи звуков природы.

Ребенок, с которым проводятся занятия, должен иметь возможность принять удобную позу (лежа или сидя), расслабиться, поэтому мебель

должна быть мягкой и вызывать желание расположиться на ней и отдохнуть, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Окружающая обстановка должна настраивать на позитивный лад, способствовать ощущению безопасности и комфорта. Ребенок в расслабленном состоянии более восприимчив к психологическому воздействию и настроен на доверительную беседу.

Во время сеанса релаксации все остальное оптическое оборудование сенсорной комнаты (фиброоптический ковер, воздушно-пузырьковые трубки, водопад из светооптических волокон, шары с подсветкой) желательно выключать.

Активационный блок включает все оборудование со светооптическими эффектами и интерактивными переключателями, сенсорные панели и др. Можно также использовать и сухой бассейн с шариками для проведения активных подвижных игр.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают атмосферу праздника. Для усиления активационного воздействия к потолку подвешиваются различные подвижные конструкции – модули. Они стимулируют у ребенка совершение различных действий: приближения, прикосновения, исследования.

Таким образом, применение оборудования активационного блока сенсорной комнаты направлено на привлечение интереса, стимуляцию подвижности и развитие исследовательской деятельности ребенка.

Высокий уровень надежности оборудования и безопасность в обращении, делают его незаменимым для проведения сеансов с детьми, у которых в силу различных причин имеет место сенсорная депривация. Кроме общеактивационного эффекта вышеперечисленное оборудование сенсорной комнаты позволяет проводить направленную стимуляцию нарушенных сенсорных и двигательных функций.

По способу воздействия на органы чувств, оборудование сенсорной комнаты можно подразделить на следующие группы:

Тактильные ощущения. Воздействие на органы осязания, поверхность кожи рук, ног и других частей тела создает благоприятную атмосферу для успокоения нервной системы и полного расслабления организма. Рекомендуется использовать мягкие изделия спокойных оттенков, комбинируя их между собой.

Посредством тактильных ощущений развивается чувствительность, ребенок научается различать предметы и квалифицировать их по группам, улучшается координация и моторика (в том числе, мелкая моторика пальцев рук, так полезная при письме и манипуляциях с небольшими предметами). Для ребенка «мягкие» ощущения важны тем, что он приучается не бояться окружающих его предметов, чувствует безопасность обстановки, и тем самым, стимулируются стремления самостоятельно познавать окружающую действительность, развиваются навыки самообслуживания. Двигательные навыки развиваются быстрее и сопровождаются позитивными эмоциями и положительными впечатлениями.

В результате устраняются страхи и необоснованные переживания, снимаются неврозы, поведение становится более адекватным и регулируемым. Особенно полезно такое воздействие для детей с повышенным уровнем тревожности.

Зрительные ощущения. Мягкий свет, медленно меняющиеся картинки спокойных цветов снимают возбуждение нервной системы, приводят в нормальное состояние все внутренние процессы организма. Яркие образы и сильная освещенность, напротив, стимулируют познавательные процессы, активизируют работу сознания, усиливают мозговую активность.

Важно иметь возможность регулировать степень освещения в сенсорной комнате, так как в разных ситуациях может понадобиться различный эффект. Окружающие предметы должны быть не слишком ярких оттенков, но в то же время в комнате можно оставить несколько аксессуаров для привлечения внимания. Лучше, если эти предметы можно будет

перемещать с места на место или без проблем убирать из комнаты при необходимости.

Звуковые ощущения. Здесь также можно добиться полностью противоположных эффектов: сильный и громкий звук или быстрая музыка задают нужный темп при активных действиях, вызывают желание двигаться быстро или даже танцевать, медленный темп замедляет нервные процессы, снимает возбуждение, расслабляет и успокаивает. Часто для воздействия на психику используется музыка (в основном классическая). Доказано, что мелодия более сильно воздействует на сознание, чем простой набор звуков.

Таким образом, сенсорная комната позволяет провести сеансы светотерапии, музыкотерапии, цветотерапии и является мощным инструментом для расширения сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка сенсорной комнаты оказывает воздействие на все органы чувств - гармонизирует, способствует расслаблению, снижению утомляемости, повышению работоспособности, развитию устойчивости к стрессовым ситуациям, активизации собственных защитных сил организма.

Комната психологической разгрузки позволяет проводить групповые и индивидуальные мероприятия по психологической поддержке и социальной адаптации взрослых и детей, поддержанию здоровья и оптимальной работоспособности, ускорению реабилитации после чрезмерных нагрузок, стрессов и переутомления, освоению навыков саморегуляции.

Библиографический список

1. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.

2. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. - М.: АРКТИ, 2011.

3. Метиева Л. А., Удалова Э. Я. Развитие сенсорной сферы детей. - М.: Просвещение, 2009. - 160 с.