

Консультация для родителей

«СЕНСОРНАЯ КОМНАТА – волшебный мир здоровья»

педагог-психолог

Остроумова Л.В.

Представьте себе, что вы стоите перед дверью, ведущей в неведомое. Вы утомлены, раздражены, ваши мышцы напряжены и от того ваша жизнь вам кажется беспросветной, все ситуации — тупиковыми. Все. Еще мгновение — и... И вы протягиваете руку и открываете дверь. Что это? Перед вами мерцающий звездный ковер. Вы осторожно делаете шаг, и разноцветный ливень обрушивается на вас сверху: тысячи звездочек-капелек касаются вашего лица, стекают на руки и дальше по телу — к ногам. Вы идете вперед по сенсорной тропе к высокой колонне, внутри которой бурлят-переливаются всеми цветами радуги живые пузырьки. И в этой круговерти шныряют разноцветные рыбки — вверх, вниз, вверх, вниз...

Вам дышится легко и свободно, ибо воздух в этой волшебной наполненной мягким светом комнате комфортно-влажный и пронизан необыкновенными умиротворяющими ароматами.

Вы опускаетесь в пуфик-кресло с гранулами и чувствуете, как он принимает форму вашего тела. Тихая, спокойная музыка наполняет вас, и откуда-то сверху доносится серебряный перезвон колокольчиков. Вы закрываете глаза. Вам хорошо. Уходят тревоги и страхи, напряжение сменяется полным покоем. Вы расслаблены.

Этот небольшой описательный фрагмент, поможет Вам получить представление о том, что же такое сенсорная комната.

Итак, сенсорная комната — это специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения психокоррекционных сеансов, необходимых детям с различными отклонениями в развитии.

В сенсорной комнате происходит воздействие на три основных канала восприятия человеком окружающего мира — кинестетический, аудиальный и визуальный (тактильными ощущениями, звуком и цветом)

Работа в сенсорной комнате организуется в следующих направлениях:

- релаксационные тренинги для детей и взрослых, которые уменьшают тревожное состояние, снижают агрессию, обучают саморегуляции;
- использование стимулирующих упражнений, направленных на активацию и развитие у детей дошкольного возраста сенсорных функций:

зрительного и слухового восприятия, осязания и пространственного восприятия;

- непосредственно общение, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, развития его самооценки и становления как личности.

Уже первые занятия в сенсорной комнате показывают, какой мощный развивающий, лечебный, профилактический и коррекционный потенциал содержит ее оборудование.

Оборудование сенсорной комнаты условно можно разделить на три функциональных блока:

Релаксационный блок:

Пуфик-кресло с гранулами — удобное сидение, наполненное полистирольными гранулами, которые служат идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Сидя или лежа на пуфике можно расслабиться и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и расслабить мышцы спины. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие полистирольные гранулы, наполняющие его, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает хорошую вентиляцию и сухое тепло, ласково окутывающее тело.

Детские подушечки — небольшие подушки, с помощью которой ребенок может принять удобную позу, подложив ее под голову или под ноги. Ее можно использовать и в качестве сидения.

Детские зеркала. Безопасное небьющееся зеркало из пластика гораздо безопаснее, чем стеклянное. Зеркало устанавливается для создания оптического эффекта расширения пространства и усиления воздействия световых установок.

Кроме того, для релаксационных занятий с детьми используется магнитофон, наборы CD-дисков, установка для ароматотерапии, наборы масел.

Активизирующий блок — оборудование со светооптическими эффектами:

Фиброоптические волокна – инструмент для зрительной стимуляции. Может использоваться как **звездный дождь**. Изменяющиеся цвета обладают успокаивающим эффектом и в то же время активизируют познавательный опыт детей, концентрируют внимание.

Пузырьковая колонна – в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, поднимаются бесконечное число воздушных пузырьков. Если в колонну запустить пластмассовых рыбок или шарики, то они начинают резвиться, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то опускаются

вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными детей. Если прижать ладони к трубке, можно ощутить нежную вибрацию.

Зеркальный шар и светильник со сменными разноцветными стёклами – являются идеальным оборудованием для любой сенсорной комнаты. Если узкий луч света от прожектора, направить на зеркальный шар, подвешенный к потолку, то по стенам и полу плавно заскользит бесконечное множество бликов, «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героями которой стали дети.

Общеоздоровительный блок состоит из набора мячей: гимнастических, массажных, мягких модулей; мешочков для тактильного восприятия предметов; шейкера в виде яйца для тренировки мышц сгибателей и разгибателей; вибрационного массажера в виде шнура; разноцветных палочек и шнуров, светящихся под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Оборудование сенсорной комнаты активизирует работу базовых чувств — зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов, развивает саморегуляцию процессов возбуждения и торможения.

При разработке занятий в сенсорной комнате педагог-психолог придерживается концепции сопровождения, которая сегодня является одной из эффективных педагогических технологий.

Самостоятельность ребенка в безопасном пространстве сенсорной комнаты ставит его в ситуации свободного выбора и формирует опыт стрессоустойчивого поведения. Активное использование сенсорной комнаты позволяет проводить корригирующие мероприятия в щадящих и комфортных для ребенка условиях. При этом ребенок постоянно испытывает ощущение успеха.

Оборудование сенсорной комнаты помогает решать следующие задачи:

- ◆ гармонизировать психоэмоциональное состояние;
- ◆ корригировать агрессивное и отклоняющееся поведение;
- ◆ уменьшить невротические реакции (тики, гиперкинезы, произвольные движения и др.);
- ◆ развивать познавательную деятельность детей с психоневрологическими проблемами;
- ◆ проводить реабилитацию людей, оказавшихся в стрессовой ситуации.

Следует отметить, что при организации занятий в сенсорной комнате педагог-психолог дополнительно использует любое другое оборудование и материалы в соответствии с целями и задачами занятия.