

## Использование интерактивного оборудования темной сенсорной комнаты в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения

Педагог-психолог Линник С.А.

*«Детство как почва, в которую падают семена. Они крохотные, их не видно, но они есть. Потом они начинают прорасти. Биография человеческой души, человеческого сердца — это проращение семян, развитие их в крепкие, большие, во всяком случае, растения. Некоторые становятся чистыми и яркими цветами, некоторые — хлебными колосьями, некоторые — злым чертополохом»*

*(Владимир Солоухин).*

Специально организованное (интерактивное) пространство темной сенсорной комнаты является одним из современных способов психологической поддержки детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности, — всё это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорной комнаты.

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент в коррекционно-развивающей работе, а также как самостоятельное средство развития психических процессов и функций. Здесь созданы условия для тренировки у детей процессов торможения, навыков саморегуляции и расслабления. Спокойная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов: мягкого света, расслабляющей музыки - помогают детям успокоиться, ощутить защищенность, почувствовать уверенность в себе.

Специальное оборудование, применяемое в сенсорной комнате, практически не имеет противопоказаний, за исключением эписиндрома, глубокой умственной отсталости.

**Целью занятий с детьми, проводимых в темной сенсорной комнате является** релаксация, стабилизация эмоционального состояния детей, снижение эмоционального напряжения и укрепление психологического здоровья детей дошкольного возраста с помощью мультисенсорной среды.

**Методики работы, которые мы используем при проведении занятий в сенсорной комнате:**

- *цветотерапия* (релаксация с помощью цвета повышает уровень коммуникативной сферы детей, их эмоциональную отзывчивость);
- *светотерапия* (релаксация с помощью света обогащает сенсорный опыт);
- *звукотерапия* (релаксация с помощью звуков);
- *музыкотерапия* (релаксация с помощью музыки);
- *игротерапия* (преодоление психологических и социальных трудностей);
- *сказкотерапия* (интеграция личности, развитие творческих способностей, расширение сознания, совершенствование взаимодействия с окружающим миром);
- *телесно-ориентированная терапия* (создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности).

**В качестве методической основы** коррекционно-развивающих занятий я взяла следующие программы:

- Надежда Погосова «Погружение в сказку» (старший возраст),
- Алла Капская, Татьяна Мирончик «Подарки фей» (старший возраст),
- Ольга Хухлаева, Олег Хухлаев, Ирина Первушина «Маленькие игры в большое счастье» (младший возраст),
- Маргарита Ивановна Чистякова «Психогимнастика»,
- Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. «Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей».

Сказкотерапия, игротерапия очень органично сливаются, объединяются и дополняются огромными возможностями пространства темной сенсорной комнаты. Эффект волшебства, таинственности самой сказки усиливается благодаря цветовым, световым, звуковым и музыкальным эффектам, которые возможны только в сенсорной комнате.

А всю эту красоту и волшебство можно создать благодаря уникальному оборудованию, которое используется в сенсорной комнате.

Итак, оборудование можно разделить на два функциональных блока:

### **1 блок. Релаксационный.**

- *Пуфики – кресла* – удобные сиденья, наполненные пенополистирольными гранулами. Пуфик принимает форму тела лежащего ребенка. Сидя или лежа на пуфике можно расслабиться и наблюдать за происходящим вокруг, слушать сказку или мелодию, мечтать и воображать и даже засыпать....

- *Детские подушки*, с помощью которых ребенок может принять удобную позу, подложив ее под голову или ноги или даже превратить ее во что угодно.

- *Мягкий ворсистый ковер*, на котором приятно сидеть или лежать, а так же трогать его руками, ногами, ощущать всем телом мягкие прикосновения. Это наша волшебная полянка или ковер-самолет, а может быть и болотцем с кочками.

- *Детский игровой сухой душ* - разноцветные атласные ленты спокойных тонов, спускающиеся вниз, словно струи воды. Их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь их всем телом. Оказавшись в сухом душе, подняв вверх голову, человек видит свое отражение в зеркальном потолке. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, способствуют развитию зрительного и тактильного восприятия пространства и себя в нем. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира. Сухой душ используем как:

- «уголок уединения»  
- «волшебный лес, полный сказок и чудес» во время ритуала вхождения в сенсорную комнату,

- «веселую карусель»,

- «теплый приятный дождик» в сказке «Лягушка-путешественница»,

- «крылья лебедей» в сказке «Дикие лебеди»,

- «тайное место разбойников, поджидающих купца» в сказке «Аленький цветочек»

- и т.д.

- *Светильник для релаксации* – светодиодный светильник с плавными переливами цвета. Используется для концентрации внимания, развития зрительных и тактильных ощущений, для расслабления. Используем во время ритуала окончания занятия.

- *Светильник «Пламя»* - прибор, имитирующий и создающий эффект горящего пламени (кусочек ткани красного цвета), с подсветкой и поддувом. Используется для фиксации взгляда, для расслабления:

- «медвежата в берлоге греются у огня»,

- «братья-месяцы у костра в сказке «12 месяцев» и т.д.

- *Сухой бассейн с подсветкой* представляет собой бассейн с мягкими стенками, наполненный пластмассовыми разноцветными шариками. Используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела ребенка, находящегося в бассейне. Это особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют развитию координации движений в пространстве. Упражнения «Медвежата (зайчики) купаются», «Найди спрятанные игрушки», «Полощем белье», «Разноцветные круги», «Солнышко» и др.).

- *Массажеры (массажные мячи «Ёжики» разного размера с подсветкой и без подсветки)*. Используются для стимуляции тактильной чувствительности, снятия мышечного напряжения, обучения самомассажу и усиления эффекта релаксации во время занятий, повышают мышечный тонус, развивают пространственное представление, развивают мелкую моторику, коммуникативные способности детей. По ходу занятия массажеры могут превращаться в шишки для медвежат в психогимнастическом этюде «Медведица и медвежата», в ежиков в сказке «Ежик и море», в крапиву в сказке «Дикие лебеди» и др.

- *Музыкальный центр и набор CD-дисков*. Музыка является неотъемлемой частью сенсорной комнаты. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют ЦНС. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации, поэтому в сенсорной комнате используются специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом ветра, воды, звуками, издаваемыми животными, пением птиц.

## **2 блок. Активизирующий.**

- *Проектор «Звездное небо»*. Прибор активно используется в процессе проведения релаксационных занятий, а также занятий по фантастическим сказочным сюжетам, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах. Обогащает восприимчивость и воображение, способствует развитию зрительного восприятия и ориентировки в пространстве, создает психологический комфорт. Создана картотека специальных игр и упражнений с использованием данного проектора, например, упражнения «Посмотри на звезду», «Поймай звезду взглядом (пальчиками, ладошками)», «Сосчитай, сколько звездочек», «Дотянись до звезд», «Светлячки», «Падающие звезды», «А у тебя какая звезда», «Звездный дождь», «Звездочеты» и др.).

- *Панно из волокон «Лунный свет»*. Россыпь множества фиброоптических волокон длиной 2 м, цвет которых постоянно меняется по всей длине. Волокна можно перебирать в руках, обматывать вокруг рук, лежать на них, исследовать их свойства и качества зрительно и тактильно. Блестящие, сверкающие волокна позволяют концентрировать внимание, формируют представления о цвете. Занятия с ними способствуют развитию внимания, успокаивают.

- *Детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной*. В прозрачной колонне высотой 150 см и диаметром 10 см, выполненной из органического стекла, заполненной водой, перемещаются вверх, вниз и в стороны фигурки рыбок, подталкиваемые пузырьками воздуха. Вода в колонне меняет цвет. Используется для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на

позитивное взаимодействие с окружающей средой, а так же развивает зрительное восприятие, стимулирует зрение. При проведении занятий колонну используем, например, как «родничок» в сказке «Заяц Коська и родничок», «море» в «Сказке о рыбаке и золотой рыбке», «болотце» в сказке «Царевна-лягушка» и др.

- *Волшебная нить с контроллером.* Мягкая пластиковая трубка с цветными микролампочками внутри. Волшебная нить абсолютно безопасна, ее можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали. Стимулирует зрительное и тактильное восприятие, развивает координационные способности, позволяет активизировать внимание, снимает излишнее напряжение, успокаивает. В занятия включены такие игры и упражнения, в которых волшебная нить превращается то в волшебный цветок, то в елочку, то в тропинку, то в канат для канатоходца.

Таким образом, пребывание ребенка в новой необычной сказочной обстановке сенсорной комнаты позволяет ему раскрепоститься, настроиться на активную деятельность, создает благоприятный эмоциональный фон, что позволяет решать такие задачи, как:

- развитие высших психических функций;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие познавательного интереса, мотивации к обучению;
- развитие способности к произвольной регуляции деятельности (снижение импульсивности, неусидчивости, развитие концентрации внимания);
- повышение устойчивости к стрессогенным раздражениям.

А самое главное, помогает ребенку получить психоэмоциональную разгрузку и достигнуть душевного равновесия.