

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 29 «ЁЛОЧКА»**

«Эмоциональное благополучие детей средствами сенсорной комнаты»

Из опыта работы

подготовила педагог-психолог
МБДОУ ДСКВ № 29 «Ёлочка»
И.А.Зайцева

г. Нижневартовск
2013г

В последнее время встречается такое явление, как психосоматические расстройства, проявляющиеся у детей на фоне нежелания ходить в детский сад. Психосоматические заболевания – это психические нарушения, которые проявляются как болезнь внутренних органов. Это могут быть нарушения желудочно-кишечного тракта, кожи, эндокринной системы, головные боли и т.д. подобные нарушения возникают в ответ на любые значимые для ребенка ситуации, которые вызывают эмоциональное напряжение (стресс). За теми или иными соматическими нарушениями, на первый взгляд не имеющими никакого отношения к личностным и познавательным сферам ребенка, скрываются стойкие эмоциональные нарушения, проявляющиеся в высокой возбудимости, импульсивности, повышенной тревожности, нестабильности настроения и даже агрессивности.

Раннее детство - особый период становления органов и систем и прежде всего функции мозга. Доказано, что функции коры головного мозга не фиксированы наследственно, они развиваются в результате взаимодействия организма с окружающей средой. Особенно интенсивно это происходит в первые три года жизни.

Современный ребёнок испытывает недостаток тактильных, слуховых, обонятельных ощущений. Порой он воспринимает окружающий мир линейно, однобоко. Вернуть всю полноту восприятия через взаимодействие с реальными объектами - главное назначение сенсомоторного уголка, создаваемого сегодня во многих дошкольных учреждений.

Известно, что чем больше число сенсорных систем задействовано в процессе воспитания и обучения ребёнка, там успешнее и эффективнее происходит его развитие. Между тем технологизация современной жизни создаёт дефицит сенсорного опыта детей, замещая его визуальными и виртуальными образами.

Наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Вопросы эмоционально-психологического здоровья детей очень актуальны для дошкольного образования и воспитания в целом.

Игра является ведущим видом деятельности дошкольника. Именно через игру ребёнок познаёт мир, готовится к взрослой жизни. Одновременно, игра является основой творческого развития ребёнка, развития умения соотносить творческих навыков и реальной жизни. Игра выступает в роли своеобразного мостика от мира детей к миру взрослых. Игра основана на восприятии представленных правил, тем самым ориентирует ребёнка на соблюдение определённых правил взрослой жизни. Игра в силу своих характеристик - лучший способ добиться достижения эмоционального благополучия ребёнка без использования методов принуждения.

Средствами же выступает оборудование сенсорной комнаты, в которой проводятся игры, релаксационные упражнения, психогимнастика и другие методы и приёмы, направленные на:

- успешную адаптацию дошкольников;
- овладение речевыми средствами общения;
- развитие самосознания дошкольников;
- общение в различных жизненных ситуациях;
- развитие уверенности в себе и своих силах;
- развитие сенсорных анализаторов;
- профилактику психоэмоционального напряжения.

Цель проводимой работы:

Обеспечение эмоционального благополучия, психологического и физического здоровья, успешной адаптации детей дошкольного возраста к условиям ДОУ.

Задачи:

1. Формирование у детей эмоциональной децентрации, т.е. способности индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей.
2. Профилактика неврозов и невротических реакций, нарушения поведения, социально-психологической дезадаптации к условиям ДОУ и других проблем психогенного характера.
3. Развитие умения укреплять и поддерживать позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции.
4. Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического овладения выразительными движениями – средствами человеческого общения: мимикой, жестами, пантомимикой.
5. Укрепление материально-технической базы сенсорной комнаты (кабинета психологической разгрузки) через обеспечение дополнительным оборудованием.
6. Повышение родительской компетентности в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка.

Ожидаемые результаты:

- * *профилактика* неврозов и невротических реакций, нарушений поведения и других проблем психогенного характера:
- * *коррекция* эмоционального самочувствия, снятия эмоциональной напряженности, смягчении последствий психологических травм, снижении индекса агрессивности и деструктивных форм поведения, в том числе негативизма, невротического избегания, тревожности, депрессивности, беспокойства, расторможенности и пр.
- * *развитие* творческого потенциала личности, создании позитивного настроения, усилении конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств, развитии продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми, в возможности осуществить саморуководство и саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.
- * успешная адаптация детей к условиям ДОО.

В содержание работы включены следующие формы и методы, эффективные как для взрослого (педагоги и родители), так и ребенка:

1. *Метод игрового моделирования поведения.* Он побуждает к поиску более подходящего способа поведения, упражняет в логичности и доказательности рассуждений, развивает чувство такта, способствует обогащению арсенала способов адекватного поведения.
2. *Методы телесно-ориентированной терапии.* Они способствуют осознанию телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установлению различных способов контакта.
3. *Релаксационные методы* (использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные техники, визуально-кинестетические техники).
4. *Метод продуктивной деятельности* (рисование, аппликация, лепка).
5. *Метод сказкотерапии* в книгах автора Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.
6. *Модификация эмоционально-символического метода,* предложенная Дж. Аланом.
7. Опираясь на *репродуктивный метод* обучения, психолог сообщает новые знания, а ребенок выполняет действия по образцу, приобретая умения и навыки пользования полученными знаниями.
8. *Технология использования в обучении игровых методов* (театрализованная деятельность, игры-драматизации, коммуникативные игры, игры и задания, направленные на развитие произвольности, задания с использованием «терапевтических» метафор, упражнения на эмоции и эмоциональный контакт).

9. *Психогимнастика* (автор М.И. Чистякова).

10. *Пальчиковая гимнастика* (автор Е. Косинова, М.Лопухина).

11. *Технология обучения детей навыкам психомышечной релаксации в условиях сенсорной комнаты* (автор А.Н. Попов).

Кроме занятий в сенсорной комнате в младших группах ДООУ созданы сенсорные уголки.

Сенсомоторный уголок в условиях группового помещения детского сада - это адаптированный вариант сенсорной комнаты без приобретения дорогостоящего оборудования.

Сенсомоторный уголок предназначен главным образом:

- Для стимуляции сенсорных функций (*зрение, осязание, слух, обоняние и т. д.*);
- Развития мелкой моторики, стимуляции двигательной активности;
- Снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения релаксации и комфортного самочувствия детей;
- Создания положительного, эмоционального фона, повышения работоспособности ребёнка;
- Активизации когнитивных процессов (*мышления, внимания, восприятия, памяти*);
- Повышения мотивации к самостоятельной и экспериментальной деятельности дошкольников.

При организации сенсомоторного уголка в первую очередь необходимо выбрать место его расположения в групповом помещении. Оно должно быть удобным для доступа детям. Особое внимание следует уделить подбору сенсомоторных объектов для уголка. Они должны быть безопасными для жизни и здоровья ребёнка. Уголок должен содержать постоянные и дополнительные объекты, которые вносятся в зависимости от потребности и темы занятия.

В младших группах оборудованы уголки сенсорики, которые включают в себя: стену с изображением дерева дружбы, животных, бабочек, птичек, трава это всё из разноцветных ступней ног и ладошек детей и родителей. Когда ребёнок сучает, воспитатель предлагает ему соприкоснуться с ладошкой, это как бы он здоровается с мамой и ощущает её тепло и присутствие.

Также в кабинете присутствуют разнообразные тематические вкладыши и другие пособия для решения задач сенсорного воспитания. Изготовлено специальное панно, с помощью которого дети учатся управляться с разнообразными застёжками, одновременно упражнялись в развлечении и названии цветов спектра и знакомясь с сезонными явлениями природы.

Для развития речевых способностей: используются куклы - малютки, марионетки, пальчиковый и настольный театр, куклы - рукавички, говорим от их имени, играем в день рождения, в дочки - матери, в игру «оживим» наши: сказки. Обсуждаем вещи и предметы, которыми ребёнок особенно интересуется добываясь того, чтобы ребёнок внятно произнёс слова, понятно для окружающих, отвечая на вопросы.

Для развития зрительных способностей: применяются игры, способствующие различению и нанизыванию цвета (2-3), контрастных размеров (*большой и маленький*), формы (*шарик, кубик, кирпичик*). Используются разноцветные песочные часы, переливающие капельки «вечные двигатели».

Для развития мелкой моторики руки и для ознакомления детей с различными свойствами предметов мы используем следующие дидактические игры и пособия: «Привратник»; «Сделай бусы»; «Подарки из прищепок»; «Сложи листик»; «Волшебные палочки»; «Пуговичная поляна»; «Шнуровки»; «Заверни малыша» и т. д.

В играх с песком, водой, снегом знакомим детей со свойствами этих материалов (*песок сыпется, из мокрого можно лепить, разливаем воду из сосуда по чашечкам*).

Для развития двигательной активности детей в разных уголках группы размещены разные на ощупь игрушки (*волшебный сундучок с сюрпризом; большая, мягкая игрушка; сенсорный паровозик; в центре группы - карусель*). Дети обожают играть с мячами разного размера и качества, заниматься гимнастикой, возиться бороться, залезать на лестницы и спускаться с них, копать землю в саду, играть с камнями, поливать, выдирать сорняки, катать игрушки. Любят карабкаться на предметы, сохранять равновесие при ходьбе по доске, по дорожкам со следами ступней, с ладошками, с кочками, с пуговицами, с крышками, ходить и танцевать под музыку, следя координацией рук и ног. Любят играть в подвижные игры с разнообразными движениями:

«Догони мяч»; «Через речку»; «Самолёты»; «Догони меня»; «В воротики»; «Обезьянка»; «Мой весёлый звонкий мяч»; «Зайка серенький сидит»; «Где звенит»; «Поезд» и т. д.

Для развития слуха: используются игрушки, издающие различные звуки, ищем друг друга или предмет по звуку, по описанию места где он спрятан, слушаем и поём песни из мультфильмов. Для развития музыкального слуха используются музыкальные инструменты, музыкально-дидактические игры:

«Кто в домике живёт»; «Динь - дон»; «Угадай на чём играю» и т. д.

Используются кассеты и диски со звуками: крики домашних животных и птиц, звуки природы, звуки воды, звуки грозы, шелест листьев.

Для развития обоняния - запахи выполняют важную связующую функцию между телом и сознанием. За доли секунды сигнал передаётся из обонятельного центра в определённый отдел мозга, который управляет эмоциями. Таким образом можно направленно воздействовать на настроение ребёнка: взбодрить его или наоборот, успокоить и т. п.

Ценность игр заключается в том, что их содержание учитывает особенности психики ребенка, интригует его, мобилизует внимание, интерес и незаметно вытягивает ребенка в процесс «думанья» над задачей.

Происходит глубокая задействованность психологических процессов (*анализирующее восприятие, память, мышление, речь*), а также качеств личности (*целесообразность, настойчивость, самостоятельность, усидчивость и др.*). Все эти игры дают широкое поле действию воспитателю, т.к. они не на один день.

Используя данную технологию обучения, мы получили в конце учебного года, первых младших групп, неплохой результат. Дети стали лучше осваивать цвет, форму, размер. Это связано еще и с тем, что знания подаются детям в игровой форме. Дети увлечены игрой и не замечают, что они включены в процесс обучения. Родитель видит, как быстро, без нудных занятий интеллектуально развиваются их малыши в игре.

Мы стараемся сделать так, чтобы детям у нас было: уютно, интересно и радостно. Да и для нас самих наша группа стала настоящим домом, в котором хорошо и малышам и взрослым.

«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 прорастание семян, развитие их в крепкие, большие, во всяком случае, растения. Некоторые становятся чистыми и яркими цветами, некоторые - хлебными колосьями, некоторые - злым чертополохом». Мы же стараемся помочь детям вырасти чистыми и яркими.

Список литературы

1. Браудо Т.Е. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты. М., 2001 г. с. 47-57
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребёнок и всё о гиперактивных детях. М., 2001 г.
3. Караваева Е.В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы. М., 2001. с. 91-101
4. Кириченко Ю.А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате. М. 2001 г.