

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №67 «Умка»**

Игры и упражнения для занятий в сенсорной комнате

Подготовила: педагог-психолог
Шабурова Оксана Александровна

Сенсорная комната

В литературе встречаются другие названия:

- Комната психологической разгрузки
- Комната релаксации
- Комната «Снузлин»
- Мультисенсорная комната



- Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы.
- Сенсорная комната создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

- Впервые понятие «сенсорная комната» было введено М. Монтессори.



Сенсорная комната предназначена для индивидуальной и подгрупповой коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими различные трудности в развитии и поведении.



В образовательном учреждении сенсорная комната используется в следующих направлениях:

- Психорофилактические занятия для детей от 3-х лет и старше;
- Индивидуальные занятия с детьми по уменьшению тревожного состояния;
- Профилактика эмоционального выгорания педагогов



Цели и задачи занятий в сенсорной комнате:



Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие психоэмоционального напряжения
- саморегуляция и самоконтроль
- умение управлять своим телом, дыханием
- умение передавать свои ощущения в речи
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях
- уверенность в себе.

Развитие коммуникативной сферы воспитанников:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (*агрессивность*).

Развитие психических процессов:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость
- память, мышление, воображение, восприятие (*зрительное, тактильное, слуховое*), умственные способности
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Противопоказания:

- Глубокая умственная отсталость
- Инфекционные заболевания
- наличие у учащегося частых эпилептических припадков
- гиперактивные дети (ограничение по времени)
- Психоневрологические заболевания

Методы работы в сенсорной комнате:

- игры и игровые упражнения
- специальное оборудование для развитие восприятия, внимания, мышления.
- дыхательные упражнения
- релаксационные упражнения
- беседы и сказкотерапия
- наблюдения
- песочная терапия
- музыкотерапия со звуками природы и животных.
- лего-конструирование

Проведение занятий в сенсорной комнате осуществляется:

- назначению врача невролога,
- по решению ПМПК и ПМПК,
- по наблюдению педагогов и психолога,
- по запросу родителей.



Занятия имеют следующую структуру:

- ритуал начала занятия (*рефлексия*)
- игровое задание на развитие психических процессов
- релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение
- ритуал окончания занятия (*рефлексия*).

Продолжительность занятия:

- Длительность занятия – 20-25 минут.
- Время занятия может уменьшаться из-за психоэмоционального состояния воспитанника.



Возможности сенсорной комнаты

- Эмоциональное развитие;
- Снятие психоэмоционального и телесного напряжения (*психоэмоциональная разгрузка*)
- Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля
- Тренировка стрессоустойчивости
- Психогимнастика
- Коммуникативные игры
- Развитие позитивного отношения к себе и к окружающему миру
- Развитие двигательной функции.
- Развитие психических и познавательных процессов

Рекомендации по проведению работы в сенсорной комнате с детьми, имеющими нарушения в развитии:

- Необходимо детей познакомить с правилами поведения и работы в сенсорной комнате.
- Ограниченное число детей.
- Отсутствие внешних шумов во время проведения занятий.
- Системность и структурированность занятий.



Воздушно-пузырьковая колонна

- Дает сильную зрительную, тактильную, слуховую стимуляцию
- Пузырьковая трубка мягко меняет цвет по всей высоте распространения пузырьков.
- Прикоснувшись к трубке, вы почувствуете мягкую вибрацию пузырьков.



Зеркальный шар

- Служит для релаксации и зрительной стимуляции. С помощью источника света зеркальный шар наполняет все пространство комнаты яркими светящимися точками, которые медленно двигаются, меняют цвета и создают необыкновенный визуальный эффект.



Результат работы в сенсорной комнате

- Приобретение навыков произвольной саморегуляции;
- Снижение агрессивности, тревожности;
- Сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих;
- Умение взаимодействовать в группе;
- Достижение состояния расслабления.

«Мысленная картина»

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, зеркальный шар, панно бесконечность)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти. Детей просят посмотреть на одно из вышеперечисленных изделий, закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?



«Мои эмоции»

(Выполняется с использованием панели «Полет в Бесконечность»)

Цель: создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

Упражнение «Поймай звездочку»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания движения.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики - «мерцающие звезды» - зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймаем ее глазками, - она хочет с вами поиграть».

Дети ловят взглядом звездочку.

«Золотая рыбка»

(Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками)

Цель игры: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

Упражнение «Звездное небо»

Цели: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любуясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»:

Педагог спрашивает детей, в какое время суток могут гореть звездочки.

Дети рассматривают небо, определяя цвет, форму, размер звездочек.

«На космическом корабле»

(Выполняется с использованием панели «Полет в Бесконечность»)

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазо-двигательной координации.

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

У водопада»

(Выполняется при использовании модуля «Волшебный фонтан»; занятие сопровождается музыкальной картиной композицией «Водопад» или «У ручья») Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации. Дети полукругом размещаются у фонтана, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глазки и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

