

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 17 «Ладушки»**

**«Использование сенсорной комнаты в работе  
педагога-психолога ДОУ»**

**подготовил  
педагог-психолог  
Охременко А.А.**

**Г. Нижневартовск**

**Сенсорное развитие ребенка** – это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и т.д.

**Сенсорная система** — совокупность периферических и центральных структур нервной системы, ответственных за восприятие сигналов различных модальностей из окружающей или внутренней среды. Сенсорная система состоит из рецепторов, нейронных проводящих путей и отделов головного мозга, ответственных за обработку полученных сигналов. Наиболее известными сенсорными системами являются зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. С помощью сенсорной системы можно почувствовать такие физические свойства, как температура, вкус, звук или давление.

Также сенсорными системами называют анализаторы. Понятие «анализатор» ввёл российский физиолог И. П. Павлов. Анализаторы (сенсорные системы) — это совокупность образований, которые воспринимают, передают и анализируют информацию из окружающей и внутренней среды организма.

**Орган чувств** — специализированная периферическая анатомо-физиологическая система, обеспечивающая, благодаря своим рецепторам, получение и первичный анализ информации из окружающего мира и от других органов самого организма, то есть из внешней среды и внутренней среды организма.

Дистантные органы чувств воспринимают раздражения на расстоянии (например, органы зрения, слуха, обоняния); другие органы (вкусовые и осязания) — лишь при непосредственном контакте.

Одни органы чувств могут в определенной степени дополнять другие. Например, развитое обоняние или осязание может в некоторой степени компенсировать слабо развитое зрение.

#### **Органы чувств у человека.**

Информация, получаемая головным мозгом человека от органов чувств, формирует восприятие человеком окружающего мира и самого себя.

Человек получает информацию посредством пяти основных органов чувств:

1. глаза (зрение),
2. уши (слух),
3. язык (вкус),
4. нос (обоняние)
5. кожа(осязание).

Существует мнение, что есть шестое чувство: вестибулярный аппарат (чувство равновесия и положения в пространстве).

Информация о раздражителях, воздействующих на рецепторы органов чувств человека, передается в центральную нервную систему. Она анализирует поступающую информацию и идентифицирует её (возникают ощущения). Затем вырабатывается ответный сигнал, который передается по нервам в соответствующие органы организма.

Видов внешних ощущений 6 (моторика не имеет отдельного органа чувств, но ощущения вызывает). Человек может испытывать 6 видов внешних ощущений: зрительные, слуховые, обонятельные, тактильные (осязательные), вкусовые и кинестетические ощущения (ощущения, дающие субъекту информацию о движении и положении его собственного тела).

Проводящие пути от органов чувств у человека — вестибулярный, слуховой, зрительный, обонятельный, осязательный и вкусовой пути центральной нервной системы.

### **Сенсорное развитие детей дошкольного возраста.**

Уже с первых месяцев жизни у ребенка интенсивно развиваются зрение и слух, потом он все пробует «на зуб». Начиная с 1 года, обогащается сенсорный опыт в разных видах деятельности. В процессе знакомства с предметами ребенок слышит названия форм (кубик, кирпичик, шарик), одновременно воспринимая их (гладит, обводит пальцем по контуру, стучит, бросает). С помощью взрослого упражняется в установлении сходства и различий между предметами, имеющими одинаковые названия (большой синий мяч, маленький красный мяч, большой черный мишка, маленький белый мишка). Далее наступает период младшего дошкольного возраста, и ребенок идет в детский сад. Сенсорное развитие стоит первым в направлении «Познавательное-речевое развитие» программы ДОУ, основная задача которого - формирование познавательных процессов умственной деятельности, усвоение и обогащение знаний о природе и обществе, развитие познавательных интересов, развитие речи как средства познания.

Задачи этого раздела, в первой младшей группе следующие: продолжение работы по обогащению непосредственного чувственного опыта детей в разных видах деятельности, постепенно включая все виды восприятия. Формирование умения обследовать предметы, выделяя их цвет, величину, форму. Формирование умения называть свойства предметов: большой, маленький, пушистый и др.

Во второй младшей группе: создание условий для ознакомления с цветом, формой, величиной, осязаемыми свойствами предметов (теплый, холодный, твердый, мягкий, пушистый и т.д.); развитие умения различать звучание музыкальных инструментов, родной речи. Совершенствование навыков установления тождества и различия предметов по их свойствам: величине, форме, цвету; обогащение чувственного опыта детей, развитие умения фиксировать его в речи; развитие образных представлений (используя при характеристике предметов эпитеты и сравнения).

В средней группе продолжается работа по сенсорному развитию в разных видах деятельности. Развиваются умения использовать эталоны как общепринятые свойства и качества предметов (цвет, форма, размер, вес и т.п.); подбирать предметы по 1-2 качествам (цвет, размер, материал и т.п.).

В старшей группе: развитие восприятия, умения выделять разнообразные свойства и отношения предметов (цвет, форма, величина, расположение в пространстве и т.п.), включая разные органы чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус.

Развитие умения сравнивать предметы, устанавливать их сходство и различия (найди в группе предметы, игрушки такой же формы, такого же цвета; чем они похожи и чем отличаются и т.д.).

Продолжение знакомства с цветами спектра, формирование умения различать по светлоте и насыщенности, знакомство с природными названиями цветов (малиновый, салатный, лимонный и т.д.).

Продолжение знакомства с геометрическими фигурами, плоскостными и объемными формами.

Расширение представлений о фактуре предметов (гладкий, пушистый, шероховатый и т.п.). Совершенствование глазомера.

Подготовительная группа. Развитие всех основных органов чувств и сенсомоторных способностей.

Совершенствование координации руки и глаза; развитие мелкой моторики рук в разнообразных видах деятельности.

Развитие умения созерцать предметы, явления (всматриваться, вслушиваться), направляя внимание на более тонкое различение их качеств.

Закрепление умения выделять в процессе восприятия несколько качеств предметов; сравнивать предметы по форме, величине, строению, положению в пространстве, цвету; выделять характерные детали, красивые сочетания цветов и оттенков, музыкальные, природные и бытовые звуки.

Расширение представлений о качестве поверхности предметов и объектов.

### **Сенсорное развитие детей с ОВЗ.**

Сенсорному развитию детей с ОВЗ отводится особое внимание. У детей развиваются все виды восприятия: зрительное, слуховое, тактильно-двигательное, обонятельное, вкусовое, на их основе формируются полноценные представления о внешних свойствах предметов, их форме, цвете, величине, запахе, вкусе, положении в пространстве и времени. Сенсорное воспитание предполагает развитие мыслительных процессов: отождествления, сравнения, анализа, синтеза, 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.

Обратимся к программе, и рассмотрим, какие дети относятся к группе детей с ОВЗ.

Категории детей с нарушениями развития (согласно программе «От рождения до школы»):

- дети с нарушениями слуха (не слышащие и слабослышащие), первичное нарушение носит сенсорный характер – нарушено слуховое восприятие, вследствие поражения слухового анализатора;

- дети с нарушениями зрения (незрячие, слабовидящие), первичное нарушение носит сенсорный характер, страдает зрительное восприятие, вследствие органического поражения зрительного анализатора;

- дети с тяжелыми нарушениями речи, первичным дефектом является недоразвитие речи;

- дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, первичным нарушением являются двигательные расстройства, вследствие органического поражения двигательных центров коры головного мозга;

- дети с задержкой психического развития, которых характеризует замедленный темп формирования высших психических функций, вследствие слабовыраженных органических поражений центральной нервной системы (ЦНС);

- дети с нарушениями интеллектуального развития, первичное нарушение - органическое поражение головного мозга, обуславливающее нарушения высших познавательных процессов;

- дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы (дети с ранним детским аутизмом (РДА)) представляют собой разнородную группу, характеризующуюся различными клиническими симптомами и психолого-педагогическими особенностями;

- дети с комплексными (сложными) нарушениями развития, у которых сочетаются два и более первичных нарушения (слабослышащие с ДЦП, слабовидящие с ЗПР и др.).

Значительную по численности группу детей составляют дети с Нерезко выраженными, а, следовательно, трудно выявляемыми отклонениями в развитии двигательной, сенсорной или интеллектуальной сферы. Группа детей с минимальными либо парциальными нарушениями полиморфна («Группа риска») и может быть представлена следующими вариантами:

Дети с минимальными нарушениями слуха.

Дети с минимальными нарушениями зрения, в том числе амблиопией, косоглазием.

Дети с нарушениями речи (дислалия, ОНР, заикание, нарушения лексико-грамматического строя, нарушения фонематического восприятия), ЗРР.

Дети с легкой ЗПР (конституциональной, соматогенной, психогенной).

Педагогически запущенные дети.

Дети - носители негативных психических состояний (утомляемость, психическая напряженность, тревожность, фрустрация, нарушения сна, аппетита), соматогенной или церебрально-органической природы без нарушений интеллектуального развития (часто болеющие, постравматики, аллергики, с компенсированной и субкомпенсированной гидроцефалией, цереброэндокринными состояниями).

Дети с психопатоподобными формами поведения (по типу аффективной возбудимости, истероидности, психастении и др.).

Дети с нарушенными формами поведения органического генеза (гиперактивность, синдром дефицита внимания).

Дети с психогениями (неврозами).

Дети с начальным проявлением психических заболеваний (шизофрения, ранний детский аутизм, эпилепсия).

Дети с легкими проявлениями двигательной патологии церебрально-органической природы.

Дети, имеющие асинхронную созревания отдельных структур головного мозга или нарушения их функционального или органического генеза (в том числе по типу минимальной мозговой дисфункции).

Такие дети нуждаются в организации своевременной коррекционной помощи с целью предотвращения дальнейшего усложнения проблем.

### **Сенсорная комната в ДОУ.**

Психологическое сопровождение эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста с использованием сенсорных модулей, позволяют педагогам комплексно и профессионально воздействовать на органы зрения, слуха, обоняния, осязания, на вестибулярные рецепторы ребенка приемами сказко- и игротерапии, релаксации и импровизации. Способствует появлению у детей позитивных поведенческих реакций и переживаний, формированию самооценки, развитию

эмоциональной и познавательной сферы, помогают предупредить и скорректировать нежелательные личностные особенности.

Таким образом, становится понятной необходимость использования сенсорной комнаты в работе педагога-психолога.

Основные цели – развитие познавательной сферы и сенсорного развития, коррекция нежелательных личностных особенностей детей.

Основные задачи.

Для детей с нарушенными формами поведения органического генеза (гиперактивность, синдром дефицита внимания): научить чувствовать свое состояние покоя и комфорта, улавливать момент расслабления, учить концентрировать внимание на всех ощущениях (слушать различные звуки, видеть объект, более тонко различать качества предметов). Световые эффекты (разноцветный шар, цветомузыка) таким детям показывать не рекомендуется, поскольку они могут возбуждать их. (Коля, увидев цветной вращающийся шар, начал кривляться и сказал, что началась вечеринка.)

Дети с нарушениями речи (дислалия, ОНР, заикание, нарушения лексико-грамматического строя, нарушения фонематического восприятия), ЗРР. Для таких очень важна работа по развитию мелкой моторики рук, познавательное развитие, ознакомление с окружающим, сенсорное развитие.

Дети с легкой ЗПР (конституциональной, соматогенной, психогенной). Остро нуждаются в работе по сенсорному развитию.

Для детей - носителей негативных психических состояний (утомляемость, психическая напряженность, тревожность, фрустрация (Д.Ф.), нарушения сна, аппетита) необходимо сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, тактильных ощущений), которые оказывают различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

Сенсорная комната является мощным инструментом для расширения и становления мировоззрения ребенка, его сенсорного и познавательного развития.

#### **Сеансы в сенсорной комнате направлены на:**

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снятие негативных эмоций и состояний;
- снижение двигательного тонуса;
- снятие зрительного напряжения после лечения;
- формирование навыков саморегуляции;
- стимуляцию зрительных и тактильных ощущений;
- активацию различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- снижение уровня тревожности, агрессивности, коррекцию страхов;
- развитие фантазии и воображения;
- развитие двигательной активности;
- создание психологического комфорта.

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать

специальные рекомендации невропатолога. Так, например, при судорожной готовности и эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

### **Методики работы.**

Для работы в сенсорной комнате можно использовать методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние пациента через соответствующие органы чувств.

Зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, “красивая пища для глаз” - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Свето- и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза.

Светотерапия может помочь детям с нарушением зрительных функций и тем, кто страдает сезонной световой депрессией. Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период). Элементарные частицы света - фотоны - воздействуют на процессы, происходящие в организме:

- осуществляют передачу информации из окружающей среды, а также внутри организма между клетками, тканями и органами;
- улучшают состояние иммунной системы;
- регулируют функции многих гормонов;
- задают и поддерживают ритм суточных колебаний;

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Уже сотни лет назад египтяне строили целительные храмы цвета. Купание пациента в воде, окрашенной различными цветами, давало разные результаты.

Вот описанные в литературе примеры воздействия на организм некоторых цветов:

**КРАСНЫЙ** - активизирует, стимулирует;

**ОРАНЖЕВЫЙ** - восстанавливает, согревает, стимулирует;

**ЖЕЛТЫЙ** - укрепляет, тонизирует;

**ЗЕЛЕНЫЙ** - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;

**СИНИЙ** - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции;

**ФИОЛЕТОВЫЙ** - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

Звуки окружают нас со всех сторон. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссонировав с его душевным миром. Известно, что шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность. Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм.

Звукотерапия - одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

Поскольку звуков множество, то и методика звукотерапии подразделяется на ряд более узких и специфических направлений. Так, от нее отделилась и в последнее время получила большое признание музыкотерапия.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние.

С древних времен известно благоприятное влияние музыкальных произведений на состояние здоровья человека. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья.

При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.) Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д.

Поэтому, если надо пообщаться на музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни, то используются различные колыбельные: “Спи, моя радость, усни” (Моцарт - Флис), “Сон приходит на порог” (Дунаевский - Лебедев-Кумач), “За печкою поет сверчок” (Островский - Петрова), “Колыбельная Светланы” и т.п.

Релаксационными свойствами обладают, например, отрывки из следующих произведений: Бах И.С. “Ария из сюиты № 3”, медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. “Аве-Мария”, 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В. “Каватина Нормы”; Вивальди А. “Зима”; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии, “Июнь” и “Октябрь” из цикла времена года и др.

К активизирующим музыкальным произведениям относят, например, произведения В.Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, “Рондо” из “Ма-ленькой ночной серенады”, отрывки из оперы “Волшебная флейта”; П. Чайковского - вальсы из балетов, “На тройке” из “Времен года”, отрывок из финала 4-й симфонии; М. Глинки “Романсы”; А. Вивальди “Весна”; Л. Боккерини “Менуэт” и др.

Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.

## Оборудование сенсорной комнаты в ДОУ.

- сухой бассейн (позволяет ребенку удовлетворить потребность в гармоничных движениях, стимулирует поисковую и творческую активность, снижает уровень психоэмоционального напряжения);
- интерактивная пузырьковая колонна с мягкой платформой и двумя зеркалами (внутри колонны воздушные пузырьки, и разноцветные рыбки, работа воздушно-пузырьковой колонны успокаивает, умиротворяет, снимает стресс и напряжение, различные цвета и оттенки подсветки концентрируют внимание, развивают зрительную память и восприятие);
- гимнастический мат;
- мягкое напольное покрытие;
- матрас-кресло с гранулами (комфортабельный, мягко поддерживает и принимает форму тела, хорошо подходит для отдыха и наблюдением за воздушно-пузырьковой колонной);
- сухой душ (набор шелковых разноцветных лент, которые спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом; разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве; за «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира);
- проектор;
- музыкальный центр;
- сказочный шатер (для создания психотерапевтического пространства);
- комплект светонепроницаемых занавесей;
- тактильная дорожка (для развития чувствительности, тренировки навыков ходьбы и массажа ног, укрепления голеностопного сустава и предотвращения появления продольного и поперечного плоскостопия; способствует развитию координации движений);
- модульный строительный набор «Автомобиль» (сборная конструкция позволяет конструировать различные постройки, например диван для отдыха);
- подиум угловой (модульная мебель);
- диван угловой (модульная мебель);
- подушка ортопедическая (заполненная гречкой);
- кубики Кооса «Сложи узор» (модульная дидактика. Кубики служат для исследования пространственного воображения, конструктивного мышления. Обследуемый должен обнаружить способность перенесения зрительного образа с карточки-образца на определенную конструкцию, которую он в ином масштабе воссоздает из цветных кубиков.);
- комплект модулей «Змейка» (модули для физических упражнений);
- фитболы 10 шт.;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- светильник «Вращающийся шар» (развивает воображение, способствует релаксации);
- батут (координирует движения, тренирует вестибулярный аппарат, положительно влияет на коррекцию эмоциональных отклонений у детей, снимает агрессивность, снижает тревожность);

- центр тактильности (набор брусочков обтянутых полосками различных материалов с разными тактильными поверхностями – развивает познавательную активность, коммуникабельность, память, мышление, внимание);
- центр спокойных игр (способствует развитию познавательных процессов: мышления, внимания, памяти; координации зрительного и тактильного анализаторов, мелкой моторики, восприятия, воображения, что способствует развитию когнитивной сферы);
- зеркальный шар (создает «волшебную» атмосферу, способствует развитию воображения, релаксации);
- набор «Узнай звук» (развивает умение дифференцировать звуки, положительно влияет на развитие слуховых анализаторов);
- набор тактильных шариков;
- ароманабор.

### Использование сенсорной комнаты в работе педагога-психолога ДОУ.

Наименование оборудования	Цели использования	Формы использования
Сухой бассейн	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: -кинестетической и тактильной чувствительности; -образа тела; -пространственных восприятий и представлений; -проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности, агрессивности.	Игры на снятие агрессивности, тревожности Имитация плавания Упражнения на релаксацию Сеансы психофизической разгрузки
Интерактивная пузырьковая колонна с мягкой платформой	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Развитие: -зрительного восприятия; -цветовосприятия; -тактильного восприятия. Активизация внимания. Релаксация в процессе представления образов.	
Гимнастический мат	Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие: -образа тела; -общей моторики; -пространственных представлений. Релаксация. Саморегуляция психического состояния.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности.
Мягкое напольное покрытие	Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие: -образа тела; -общей моторики; -пространственных представлений. Релаксация. Саморегуляция психического состояния.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности.
Матрас-кресло с гранулами	Реабилитация нервно-психического состояния. Снятие негативных эмоций и состояний.	Комплекс упражнений на

	<p>Саморегуляция психического состояния.  Релаксация.  Тактильная стимуляция частей тела.  Расслабление за счет легкого точечного массажа.</p>	<p>релаксацию.  Место для отдыха.</p>
Сухой душ (набор шелковых разноцветных лент)	<p>Стимуляция тактильных ощущений.  Развитие:  -восприятие пространства;  -образа тела.</p>	<p>Упражнения на воображение.</p>
Проектор	<p>Снижение уровня психоэмоционального напряжения.  Развитие:  -зрительного восприятия;  -цветовосприятия.  Активизация внимания.  Релаксация: воздействие зрительных образов.  Создания визуальных эффектов.</p>	
Музыкальный центр	<p>Обогащение восприятия и воображения.  Создание психологического комфорта.  Релаксация: воздействие слуховых образов.  Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.  Активизация двигательной активности.  Формирование навыков саморегуляции.</p>	
Центр тактильности	<p>Развитие:  -внимания;  -мышления;  -памяти;  -мелкой моторики;  -восприятия и воображения;  -речи.  Координация зрительных и тактильных анализаторов.</p>	<p>Игры «Найди и покажи», «Найди на ощупь».  Упражнения.</p>
Сказочный шатер	<p>Создание психотерапевтического пространства.  Развитие:  -воображения;  -восприятия пространства.  Релаксация.  Коррекция уровня тревожности.  Снижение уровня психоэмоционального напряжения.</p>	<p>Упражнения.  Этюды.  Сказкотерапия.</p>
Комплект светонепроницаемых занавесей	<p>Создание психотерапевтического пространства.  Развитие:  -воображения;  -восприятия пространства.  Релаксация.</p>	
Тактильная дорожка	<p>Развитие:  -проприоцептивной чувствительности;  -рецепторов стопы;  -координации движений;  -кинестетической чувствительности;  -мыслительной деятельности;  -речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи;  -произвольного внимания.  Тренировка навыков ходьбы.  Массаж ног.  Профилактика плоскостопия.  Коррекция уровня тревожности.</p>	<p>Игры – путешествия.  Игры на воображение.  Игры на коррекцию уровня тревожности.</p>
Диван угловой	<p>Создание психотерапевтического пространства.</p>	

(модульная мебель)		
Подушки ортопедические (заполненные гречкой)	Развитие фантазии и воображения. Снижение уровня тревожности. Снижение уровня агрессивности. Формирование навыков саморегуляции.	Игры на снятие агрессии.
Кубики Кооса «Сложи узор» (модульная дидактика)	Развитие: -пространственного воображения; -конструктивного мышления; -цветовосприятия; -памяти; -внимания.	Конструирование. Сказкотерапия. Игра «Сложи узор».
Комплект модулей «Змейка» (модули для физических упражнений)	Развитие: -координации движений; -общей моторики; -речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи; -произвольного внимания. Тренировка навыков ходьбы. Коррекция уровня тревожности.	
Фитболы 10 шт.	Развитие: -координации движений; -общей моторики; -речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи; -образа тела; -вестибулярного аппарата. Преодоление страхов. Коррекция уровня тревожности.	Упражнения. Игры.
Светильник «Вращающийся шар»	Развитие: -цветовосприятия; -внимания; -воображения; -познавательной сферы; -ориентировки в пространстве. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов.	Сказкотерапия. Упражнения для коррекции страхов. Упражнения по релаксации. Упражнение «Дискотека».
Люстра Чижевского	Позволяет полностью нейтрализовать вредное излучение от компьютеров, видеотехники, чистить воздух от пыли, аллергенов и микробов	
Центр спокойных игр	Стимуляция зрительных и тактильных ощущений. Развитие: -коммуникативных навыков; -познавательных процессов; -восприятия и воображения; -речи.	Игры. Тренинг творческих тактильных восприятий.
Ароманабор	Развитие обоняния. Формирование умения дифференцировать запахи. Стабилизация психического состояния. Релаксация.	Игры: «Мой любимый запах», «ароматы цветов». Упражнение «Узнай запах».
Набор тактильных шариков	Развитие: -познавательных процессов; -мелкой моторики. Активизация мышления и внимания.	Комплекс заданий на определение: -разнообразия поверхностей;

	Стимуляция тактильных анализаторов. Стимулирующее и расслабляющее воздействие.	-твердости и мягкости; -видов материалов; -тепла и холода поверхностей; -веса; -скорости движения шариков по плоскости в зависимости от вида их поверхности и веса.
Набор «Узнай звук»	Развитие: -когнитивной сферы; -слуховых анализаторов. Активизация мышления, произвольного внимания, памяти. Дифференциация звуков. Психотерапия.	Игры.
Пуговичное озеро	Обогащение восприятия и воображения. Стимулирование тактильных ощущений.	Игры. Упражнения.

### **Использование сенсорной комнаты для взрослых.**

Сенсорная комната в детском саду предназначена не только для детей. Снять стресс, забыть все жизненные неприятности, гармонизировать внутреннее состояние, успокоиться, расслабиться могут и сотрудники учреждения.

Занятия со взрослыми условно делятся на 3 блока:

1. успокаивающий, в процессе которого, используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения. Взрослый находится либо в сухом бассейне, либо удобно располагается на мягком пуфе. Свето-цветовой фон выключен.

Затем ему предлагаются зрительные стимулы, направленные на снятие тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия. Здесь используются картины-слайды, видеосюжеты: «Подводный мир», «Космический пейзаж», «Облака», «Камин», «Аквариум» и другие. Интерактивная пузырьковая колонна.

2. релаксационный, целью которого, является обучение релаксирующим упражнениям на вызывание тепла, на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений. Упражнения выполняются под функциональную музыку.

3. восстанавливающий — после достижения релаксации под определенную музыку взрослые выполняют специальные упражнения, направленные на коррекцию настроения, на развитие коммуникативных навыков, перцептивных процессов и т.д. Здесь используются элементы психогимнастики, аппарат цвето-импульсной стимуляции «Визулон».

Некоторое оборудование сенсорной комнаты можно изготовить своими руками, и, конечно же комната должна постоянно обновляться и пополняться новинками.

## Литература.

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

Сенсорное развитие детей раннего и дошкольного возраста: Методическое пособие/Под ред. И.В. Петровой. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

Сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста. Из опыта работы/Сост. Н.В.Нищева. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы/авт.-сост. М.В.Янчук. – Волгоград: Учитель, 2012.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.