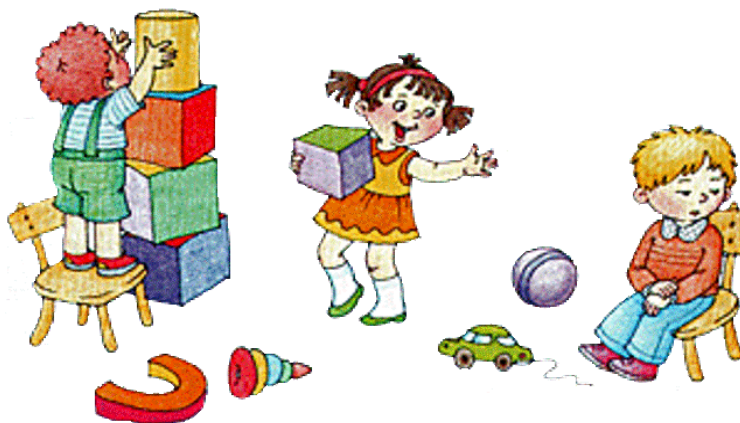


ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ
КАБИНЕТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
«ШАГ НА ПУТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА»



Кызыл-2022

Печатается по решению Экспертного совета ГБУ РЦПМСС «Сайзырал» (№1 от 15.02.2021 г.)

Составители: Сартыыл С.С., педагог-психолог высшей квалификационной категории

Сюрюнмаа О.С-К., методист первой квалификационной категории.

Методические рекаомендации по организации работы кабинета психологической разгрузки в общеобразовательных организациях «Шаг на пути развития ребенка» - ГБУ РЦ ПМСС «Сайзырал» г.Кызыл – 2022г. - 90 с.

Методические рекомендации содержат основные сведения кабинета психологической разгрузки, рекомендации для организации коррекционно-развивающей работы с использования комнаты психологической разгрузки. В сборнике также представлены материалы для проведения занятий в кабинете психологической разгрузки.

Стилистика, орфография и пунктуация
оставлены в авторском варианте

Содержание:

Введение	3
1. История. Основные понятия.....	5
2. Направления использования и области применения комнаты психологической разгрузки.....	7
3. Функциональные блоки комнаты психологической разгрузки...	10
4. Оформление комнаты психологической разгрузки.....	13
5. Оборудование комнаты психологической разгрузки.....	14
6. Методические рекомендации по проведению комплекса реабилитационных мероприятий в комнате психологической разгрузки.....	17
7. Рекомендации использования сенсорной комнаты в работе по преодолению различных нарушений в разных возрастных группах.....	18
8. Применение ароматерапии в комнате психологической разгрузки.....	31
Список литературы.....	38
Приложение.....	39
1. Положение кабинета психологической разгрузки	
2. План мероприятий («дорожная карта») педагогов-психологов направленный на повышение эффективности и качества психологической деятельности	
3. Журнал учета индивидуальных занятий в комнате психологической разгрузки	
4. Игры в комнате психологической разгрузки	
5. Релаксационные занятия с применением фиброоптических и световых изделий	
6. Упражнения на релаксацию	
7. Релаксационные игры в мягкой среде	
8. Цикл занятий	

Введение

Детство – это самый важный этап в жизни человека. Ведь именно в дошкольном и младшем школьном возрасте идет формирование личности и каким будет познание окружающего мира в детстве, такую личность мы и получим в будущем.

Сенсорное воспитание, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенькой которого является чувственный опыт. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е. от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающий его мир.

Сенсорное воспитание, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенькой которого является чувственный опыт. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е., от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее.

Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции центральной нервной системы в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она 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. Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе.

Сенсорная комната представляет собой помещение, оборудованное по специальному проекту, где ребенок или взрослый пребывает в безопасной и комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, воздействующими на все органы чувств. При этом основой сенсорной комнаты является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза, и именно через воздействие специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Сочетание разных стимулов оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Эффективность применения таких комнат в реабилитационной и терапевтической практике доказана опытом многих стран, в т.ч. России. Впервые понятие «сенсорная комната» было введено М. Монтессори. Сенсорная комната, с точки зрения М. Монтессори, это среда, насыщенная автодидактическим материалом для занятий с детьми. Первоначально

сенсорные комнаты были разработаны в Голландии в конце 70х годов. Термин «снузлин» происходит от голландского слова, означающего «дрема».

Сенсорная комната предназначена как для проведения релаксационных сеансов для детей и взрослых с различными неврологическими отклонениями, так и для улучшения качества жизни здоровых людей.

1. История. Основные понятия.

Значение слова «*сенс*» это – «чувство», «ощущение». Уникальная sensory среда воздействует на все воспринимающие системы организма (обонятельную, зрительную, слуховую, тактильную, вестибулярную, проприоцептивную и др.), обеспечивая при этом замечательный терапевтический эффект. Это стимулирование «информационных входов» организма очень полезно для детей и взрослых. Именно из-за этих удивительных свойств сенсорная комната психологической разгрузки или реабилитации восстанавливает психическое и физическое здоровье. Сенсорные комнаты были разработаны в Голландии в конце 70-х годов. Сначала они использовались реабилитологами для работы с наиболее тяжелыми больными психоневрологического профиля и грубым снижением интеллекта. В начале 80-х, кроме Голландии, самым активным пользователем сенсорных комнат стала Великобритания. Одновременно значительно расширяя диапазон возможностей использования **сенсорных комнат**.

Сенсорная комната - это окружение, которое состоит из множества различного рода **стимуляторов**. К ним относятся проекторы, световые и звуковые трубки, фиброоптическое волокно, генераторы света, цвета, запахов и звуков, тактильные дорожки и панели, массажные и фиброэлементы, терапевтические мячи и шары, интерактивные песочницы. Все это оборудование просто необходимо для того, чтобы активизировать мозг через стимуляцию базовых чувств - зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов, в этих условиях прекрасно развивается регулирование процессов возбуждения и торможения.

Сенсорная комната - незаменимое оборудование для полноценной работы психологов, дефектологов, нейропсихологов, реабилитологов, и является мощным инструментом сенсорного, познавательного, эмоционального и творческого развития. Специализированные сенсорные комнаты наполнены уникальным оборудованием, оказывающим комплексное воздействие на органы чувств, нервную систему человека таким образом, что возникает ощущение полной безопасности, умиротворения, поднимается настроение, беспокоившие проблемы отдаляются.

Определённые стимулы – музыка, цвета, свет, ароматы, тактильные ощущения, их сочетания по-разному влияют на человека – тонизируют, стимулируют к действиям или же, наоборот, снимают напряжение, зажатость, скованность и расслабляют. Детям сенсорная комната может помочь развиваться. Такие комнаты, оснащённые дидактическими мягкими

модулями, тактильными панелями, игровыми сенсорными элементами, световым и волоконно-оптическим оборудованием, мягкими конструкторами, интерактивными песочницами, имеются в разных учреждениях (медицинских, образовательных, психолого-педагогических, медико-социальных центрах). Сеансы в сенсорной комнате способствуют реабилитации пациентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП), речи, зрения, слуха, моторики, задержки психоэмоционального развития.

Занятия в сенсорной комнате помогают снять стресс, корректировать психоэмоциональное состояние, позитивно сказываются на развитии детей. Такую комнату можно организовать и дома.

Что она даст ребёнку?

- уменьшит тревожность, поможет преодолеть детские страхи;
- снизит конфликтность;
- снизит гиперактивность;
- повысит уровень сенсорной (тактильной) чувствительности, разовьёт мелкую моторику;
- улучшит внимание;
- пробуждает интерес к исследованиям окружающей среды, расширяет кругозор;
- развивает творческие способности, таланты, воображение;
- способствует адаптации к детскому саду (или школе);
- снизит утомляемость;
- поможет расслабиться и устранит проблемы с засыпанием.

Таким образом, сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир. Она используется как «энциклопедия стимулирующих ощущений» предлагающих гораздо большее разнообразие впечатлений, чем традиционное окружение, что приводит к более быстрому развитию интеллекта (мышления, речи) малыша. С уверенностью можно сказать, что сенсорная комната в современных условиях, является уникальным, незаменимым и значимым помощником! Следует подчеркнуть, что Сенсорная комната используется не только, как инструмент терапии, но и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья человека. Так как она является одним из уникальных инструментов, обеспечивающих среду гармоничного развития и наибольшую результативность обучения и воспитания без риска для психического здоровья детей. Сенсорная комната раскрывает потенциальные возможности и способности детей, ускоряет процесс развития на основе активного сенсорного воздействия и повышения уровня информированности об окружающем мире.

2. Направления использования и области применения комнаты психологической разгрузки

Сенсорную комнату в своей работе использовать такие специалисты как врачи, логопеды, психологи, коррекционные педагоги. В зависимости от формы основной патологии и сопутствующих заболеваний сеансы в сенсорной комнате могут быть направлены на решение следующих задач:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

Сенсорные комнаты также широко используются в специализированных реабилитационных центрах, школах, центрах для развития детей. Показаниями для детей:

1. Различные психоневрологические проблемы:

- неврозы и неврозоподобные состояния;
- задержки психомоторного и речевого развития;
- резидуально-органические поражения ЦНС с явлениями заикания, энуреза, энкопреза, тиков;
- аутизм;
- адаптационные расстройства;
- школьные проблемы;
- необходимость проведения семейной психокоррекции.

2. Все формы детского церебрального паралича.

3. Двигательные нарушения другой этиологии.

4. Нарушения зрения, слуха, речи.

Занятий в сенсорной комнате показаны для всех возрастных категорий детей и подростков. Содержание развивающих занятий зависит от актуальных психических и психологических потребностей ребенка, подростка, обусловленных возрастным периодом:

- Ранний возраст (1 – 3 года) - развивающие занятия для детей данного возрастного периода направлены на:
 - корректировку зрительно-моторной координации, ориентировочных реакций;
 - коррекцию слуховых ориентировочных реакций;
 - развитие тактильных ощущений;
 - развитие эмоциональной сферы;
 - развитие общей и мелкой моторики, коррекция двигательных нарушений;
 - развитие наблюдательности и внимания;

- развитие речи, обогащение пассивного и активного словаря.

Занятия проводятся в присутствии близкого ребёнка человека.

•Дошкольный возраст (3-6 лет) - развитие высших психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения);

- 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;

- психоэмоциональная разгрузка, достижение душевного равновесия.

•Младший школьный возраст (7-11 лет):

- адаптации;

- развитие высших психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения);

- развитие эмоциональной сферы;

- развитие познавательного интереса, мотивации к обучению;

- развитие способности к произвольной регуляции деятельности (снижение импульсивности, неусидчивости, развитие концентрации внимания);

- повышение стрессоустойчивости;

- снятие психоэмоционального напряжения.

•Подростковый возраст (12-14 лет). Занятия с данной возрастной группой направлены на решение следующих психологических проблем:

- адаптации;

- повышенная агрессивность, склонность к разрушительным действиям, резкие и немотивированные колебания настроения;

- чрезмерная робость, застенчивость, ранимость или повышенная обидчивость;

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Показаниями для взрослых к включению в занятия в сенсорной комнате могут являться:

- различные психологические проблемы: депрессивные состояния, неврозы, стрессы;

- нарушения зрения, слуха, речи;

- нарушение двигательных функций;

- различные соматические заболевания, сопровождающиеся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью.

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате являются:

- глубокая умственная отсталость - инфекционные заболевания.

Частичными противопоказаниями являются наличие у ребенка частых эпилептических припадков, в данном случае используются только

релаксационные приёмы. Осторожно следует подходить к занятиям с детьми, имеющими следующие проблемы:

- Астенические проявления. Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время наращивается от 7 до 15-20 минут.

- Коммуникативные нарушения. Рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

- Синдром гиперреактивности, (двигательной расторможенности). Для занятий с такими детьми в тёмной сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители, необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции.

- Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии. **ВНИМАНИЕ!** Занятия с людьми страдающими данными заболеваниями, проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом. Если врач допускает возможность её применения, то время пребывания в ней строго ограничено. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например, такие, как зеркальный шар, проектор «Нирвана», «Меркурий», «Брейнскан», Фиброоптический модуль «Грозная Тучка». Нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

- Психоневрологические заболевания. Нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами

- Нарушения зрения. Занятия с такими людьми требуют особого подхода. В этом случае опора делается на более сохранные слуховые анализаторы. Занятия в тёмной комнате с людьми с нарушением зрения требуют комплексного взаимодействия педагога-психолога и тифлопедагога.

- Нарушение слуха. Поскольку система работы ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, людям с нарушением слуха трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зрительные или тактильные эффекты. Музыкальное сопровождение занятий становится для глухих людей недоступно.

- Тревожные дети. При работе с такими детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому. Благодаря периодическому пребыванию в сенсорной комнате можно достигнуть следующих результатов:

- улучшение настроения;
- появление оптимистичного настроения, позитивного взгляда на мир;
- получение положительных эмоций;

- нормализация сна;
- снижение тревожности и беспокойства;
- уменьшение раздражительности и проявлений агрессии;
- отдых нервной системы, снижение излишней возбудимости;
- повышение иммунитета;
- ускорение восстановления поврежденных клеток и реабилитации после заболеваний;
- ускорение процессов мозговой активности;
- стимуляция познавательных процессов и двигательной активности.

Благодаря регулярным занятиям в сенсорной комнате у детей нормализуется психоэмоциональное состояние, ускоряются процессы развития восприятия и познания окружающего мира. Проводимые в такой обстановке психологические консультации и приемы психотерапии дают более ощутимый результат, чем аналогичные действия, происходящие в обыкновенном кабинете врача или психолога. Специалисты отмечают положительную динамику после занятий. Многие ученые также признают необходимость сенсорных комнат и их положительное влияние на развитие психики ребенка.

Сенсорная комната предоставляет неограниченные возможности в получении разнообразных зрительных, слуховых, тактильных стимулов, а также использования данной стимуляции длительное время. Сочетание данных стимулов оказывает на психическое, эмоциональное развитие ребенка расслабляющее, восстанавливающее и в то же время тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее действие. На занятиях в сенсорной комнате задействован каждый анализатор, поэтому восприятие становится более активным.

3. Функциональные блоки комнаты психологической разгрузки

В зависимости от требуемой направленности воздействия на ЦНС (релаксация или активация) – оборудование сенсорной комнаты можно условно разделить на три функциональных блока: релаксационный, активационный, общеоздоровительный блоки. В релаксационный блок входят мягкие покрытия стен, пола и других поверхностей, маты или коврики, сухой интерактивный бассейн (мягкая емкость из матов с пластиковыми шариками), набор твердых и жидких колес с узорами, светильники, создающие мягкий рассеянный свет, подвижные мобили, игрушки (в том числе мягкие и с наполнителями в виде мелких и крупных шариков). Также расслаблению способствует наличие аромалампы или ароматических свечей, спокойной расслабляющей музыки или записи звуков природы. Ребенок, с которым проводятся занятия, должен иметь возможность принять удобную позу (лежа или сидя), расслабиться и подумать о чем-то приятном, поэтому мебель должна быть мягкой и вызывать желание расположиться на ней и отдохнуть.

Окружающая обстановка должна настраивать на позитивный лад, способствовать ощущению безопасности и комфорта. Ребенок в расслабленном состоянии более восприимчив к психотерапевтическому воздействию и настроен на доверительную беседу, лежа в бассейне, может принять комфортную позу и расслабиться, все тело имеет удобную, безопасную опору, при этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими сухой бассейн, создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Медленно проплывающие по стенам картины (облака, бабочки, морские глубины и т.п. - сюжет подбирается индивидуально) в сочетании с легкой гармоничной успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия. При необходимости во время такого сеанса можно проводить психотерапевтическую работу с ребенком.

Во время сеанса релаксации все остальное оптическое оборудование сенсорной комнаты (фиброоптический ковер, воздушнопузырьковые трубки с различными наполнителями, сенсорную панель «Фонтан», водопад из светооптических волокон) желательно выключать. К этой группе также относятся фиброоптические эффекты: «Звездное небо», «Звездный дождь», «Веселый фонтан», мерцающие занавеси, а также: воздушно-пузырьковые колонны, «Жар-птица», зеркальные шары с подсветкой, ультрафиолетовое оборудование. Активационный блок включает все оборудование со светооптическими эффектами и интерактивными переключателями, сенсорные панели, мобайлы и др. Можно также использовать и сухой бассейн с шариками для проведения активных подвижных игр. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают атмосферу праздника.

Для усиления активационного воздействия к потолку подвешиваются различные подвижные конструкции – мобайлы. Они стимулируют у ребенка совершение различных действий: приближения, прикосновения, раскачивания, исследования.

- мобайл «Птица» - если потянуть за подвеску и отпустить ее, птица замашет крыльями;

- мобайл «Карусель» - при ее вращении звенят колокольчики, подвешенные к нижним концам зеркалец карусели, при этом от движущихся зеркал отражаются лучи света, дополнительно привлекая внимание ребенка;

- разноцветный мячик, подвешенный на эластичной нити, очень удобен для подвижных занятий и игр.

Ко второй группе также относятся: звукоактивированный проектор: «Русская пирамида», проекторы эффектов «Солнечный», интерактивные панели «Осенний лист», «Цветные фигуры», «Огненное колесо» и др., системы прожекторов «Бегущие огни» и «Луч».

Таким образом, применение оборудования активационного блока сенсорной комнаты направлено на привлечение интереса, стимуляцию подвижности и развитие исследовательской деятельности ребенка.

Для этого также используют световые и цветовые эффекты; звуки различной высоты и интенсивности, предметы, с которыми можно производить действия, способствующие развитию крупной и мелкой моторики.

Высокий уровень надежности оборудования и безопасность в обращении делают его незаменимым для проведения лечебных сеансов с детьми, у которых в силу различных причин имеет место сенсорная депривация. Кроме общеактивационного эффекта вышеперечисленное оборудование мультисенсорной комнаты позволяет проводить направленную стимуляцию нарушенных сенсорных и двигательных функций.

Общеоздоровительный блок состоит из набора мячей: гимнастических, массажных, мячей-гигантов, мячей с ручками, мягких модулей. Сюда же можно отнести увлажнитель воздуха, генератор запахов со звуками природы и ароматами, аппарат аэро-ионо-профилактики и другое оборудование.

По способу воздействия на органы чувств, оборудование сенсорной комнаты можно подразделить на следующие группы:

1. **Тактильные ощущения.** Воздействие на органы осязания, поверхность кожи рук, ног и других частей тела создает благоприятную атмосферу для успокоения нервной системы и полного расслабления организма. Рекомендуется использовать мягкие и пушистые изделия спокойных оттенков, комбинируя их между собой. Некоторые элементы могут быть с подогревом, так как ощущение теплоты наиболее приятно, чем прохладные прикосновения. Посредством тактильных ощущений развивается чувствительность, ребенок научается различать предметы и квалифицировать их по группам, улучшается координация и моторика (в том числе, мелкая моторика пальцев рук, так полезная при письме и манипуляциях с небольшими предметами). Для ребенка «мягкие» ощущения важны тем, что он приучается не бояться окружающих его предметов, чувствует безопасность обстановки, и тем самым, стимулируются стремления самостоятельно познавать окружающую действительность, развиваются навыки самообслуживания. Двигательные навыки развиваются быстрее и сопровождаются позитивными эмоциями и положительными впечатлениями. В результате устраняются страхи и необоснованные переживания, снимаются неврозы, поведение становится более адекватным и регулируемым. Особенно полезно такое воздействие для детей с повышенным уровнем тревожности и для гиперактивных детей.

2. **Зрительные ощущения.** Мягкий свет, медленно меняющиеся картинки спокойных цветов или абстрактные расплывчатые изображения снимают возбуждение нервной системы, приводят в нормальное состояние все внутренние процессы организма. Яркие образы и сильная освещенность, напротив, стимулируют познавательные процессы, активизируют работу сознания, усиливают мозговую активность. Важно иметь возможность регулировать степень освещения в сенсорной комнате, так как в разных ситуациях может понадобиться различный эффект. Окружающие предметы

должны быть не слишком ярких оттенков, но в то же время в комнате можно оставить несколько аксессуаров для привлечения внимания. Лучше, если эти предметы можно будет перемещать с места на место или без проблем убирать из комнаты при необходимости.

3. Звуковые ощущения. Здесь также можно добиться полностью противоположных эффектов: сильный и громкий звук или быстрая музыка задают нужный темп при активных действиях, вызывают желание двигаться быстро или даже танцевать, медленный темп замедляет нервные процессы, снимает возбуждение, расслабляет и успокаивает. Часто для воздействия на психику используется музыка (в основном классическая). Доказано, что мелодия более сильно воздействует на сознание, чем простой набор звуков.

4. Обонятельные ощущения. Для стимулирования через органы обоняния чаще всего используются эфирные масла. Вообще благотворное влияние различных запахов на организм человека известно еще с древних времен. Еще тогда для лечения и профилактики болезней и психических расстройств использовались приемы ароматерапии. В дальнейшем ученые доказали, что натуральные эфирные масла успешно ликвидируют воспалительные процессы, снижают воздействие бактерий, вирусов и микробов, обладают антисептическими свойствами, успокаивают нервную систему, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние, стимулируют восстановительные процессы, активизируют работу защитных и иммунологических процессов и оказывают благотворное воздействие на организм в целом.

Таким образом, сенсорная комната позволяет провести сеансы светотерапии, музыкотерапии, цветотерапии, ароматерапии и является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка сенсорных комнат оказывает воздействие на все органы чувств - гармонизирует, способствует расслаблению, снижению утомляемости, повышению работоспособности, развитию устойчивости к стрессовым ситуациям, активизации собственных защитных сил организма. Комната психологической разгрузки позволяет проводить групповые и индивидуальные мероприятия по психологической поддержке и социальной адаптации взрослых и детей, поддержанию здоровья и оптимальной работоспособности, ускорению реабилитации после чрезмерных нагрузок, стрессов и переутомления, освоению навыков саморегуляции. В практике чаще всего сенсорная комната выполняет и функции комнаты психологической разгрузки.

4. Оформление комнаты психологической разгрузки

Площадь комнаты. Что бы комнату можно было со всей серьезностью назвать «Сенсорная комната», она должна быть не менее 10 кв.м. Ведь в помещении необходимо расположить различные фиброоптические, световые и мягкие модули, уголки для релаксации.

Разделить комнату на несколько *основных зон (пусть и небольших)*. Для детей это: *игровая зона, познавательно-развивающая, зона отдыха и релаксации*.

Для взрослых: зона отдыха и сна, зона лечебных и профилактических сеансов, массажных процедур. Наличие окна. Обратите, пожалуйста, внимание на эту немаловажную деталь. Любое помещение необходимо регулярно проветривать, не говоря уже о том, где предполагается работать с группой людей. Ведь без проветривания помещений в воздухе повышается концентрация вредных веществ. Это вызывает чувство тяжести век, головную боль, состояние дискомфорта, общий упадок сил. А в нашей комнате все должны чувствовать себя прекрасно, и покидать ее с чувством «Вернуться вновь»!

Ремонтные работы или косметический ремонт. Если помещение требует ремонта: капитального или косметического, это необходимо сделать. Оборудование для сенсорных комнат дорогое и профессиональное.

Мягкие и релаксационные модули эстетичны и эксклюзивны. Во-первых, на фоне неотделанной и неподготовленной комнаты, оборудование будет «чувствовать себя не в своей тарелке». Ну, а главное, что могут возникнуть проблемы при монтаже оборудования, и какие-то элементы просто-напросто не смогут быть установлены. Проводка электричества или одна розетка. Позаботьтесь, пожалуйста, о том, чтобы в помещение было проведено электричество, а в идеале была сделана хотя бы одна розетка. Все оборудование, в любом количестве может работать от одной сети.

5. Оборудование комнаты психологической разгрузки

Сенсорные комнаты представляют собой помещение, оборудованное по индивидуальному проекту, где ребенок пребывает в безопасной обстановке, наполненной различными стимулами, самостоятельно или при сопровождении специалиста познает окружающий его мир.

Сенсорная комната может быть оборудована как для релаксации, так и для активизации органов чувств и физических процессов человека, но в обоих типах она должна создавать радостное настроение и ощущение полной безопасности.

К оборудованию для релаксации можно отнести: мягкие модули (пуфики, кресла-груши и т.д.), мягкие напольные и настенные покрытия, приборы из фиброоптики (звездное небо, мерцающие занавеси, воздушно-пузырьковые клоны и т.д.) для создания рассеянного света, приборы для ароматерапии, релаксационная музыка.

К оборудованию активной составляющей сенсорной комнаты относятся: сухой бассейн, оборудования со светооптическими и звуковыми эффектами, тактильные панели для рук и ног, массажные мячики, в общем, такие элементы, которые могут побудить к активным действиям и исследованиям.

Условно оборудование сенсорной комнаты (СК) можно разделить на два функциональных блока:

- **Релаксационный** — в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухие бассейны, приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, библиотека релаксационной музыки.

- **Активационный** — в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики и т.д. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн.

Сенсорная комната для детей инвалидов должна содержать в себе те элементы, которые направлены на развитие или активацию определенных 9 органов чувств.

Например, в комнате ребенка с плохим зрением, необходимо использовать яркий точечный свет, который даст определенные акценты на предметы интерьера или игры.

1. Аудиовизуальное оборудование, декоративные световые панели и электронные приборы управления комплексом.

2. Позиционное оборудование, включающее в себя бескаркасную мебель – маты и мягкие кресла, подушки и экспериментальные модули, подстраивающиеся под форму человеческого тела, снимающие физическое и психическое напряжение и достигая максимальной релаксации.

3. Оборудование и панели, развивающие сенсорные ощущения – мячигиганты, массажные мелкие предметы.

4. Зеркальные элементы с фиброоптической подсветкой, помогающие стимулировать тактильные и зрительные рецепторы.

5. Звукоанимированные тактильные панно для детских сенсорных комнат позволяют создавать интересные объемные картины, пользуясь собственным замыслом или по уже отработанной схеме.

6. Удивительны фонтаны света из светодиодных шнуров. Великолепное решение для темной сенсорной комнаты в сочетании со звездным небом и расслабляющей музыкой.

Рассмотрим некоторые элементы более подробно:

Фиброоптическими нити. Фиброоптические волокна приятно брать в руки, они завораживают переливанием цвета, своей красотой, легкостью в прикосновении к ним, их можно сгибать, перебирать, выполнять различные действия руками, а отражение этих волокон в зеркале, доставляет огромное удовольствие от визуальных образов, создаваемых этим отражением.

Упражнения и занятия с фиброоптическими нитями:

- способствуют эмоциональному расслаблению;
- развивают воображение, познавательные процессы;
- формируют представление о цвете;
- способствуют развитию зрительного восприятия, формированию фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания и зрительной координации;

Панно «Кривое зеркало». Зеркало изогнуто для создания эффекта кривизны. Это важная составляющая сенсорной комнаты, применяется в коррекционной и развивающей работе. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, непровольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

Занятия с панно «Кривое зеркало»:

- создают бодрое, оптимистичное настроение;
- развивают мимику и пантомимику;
- развивают умение выражать различные эмоциональные состояния;
- снижают нервно-психическое и эмоциональное напряжение;
- способствуют развитию зрительного сосредоточения;

Воздушно-пузырьковая колонна. Воздушно-пузырьковые колонны с водой – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Поток пузырьков, рыбок под давлением поднимается вверх по прозрачной пластиковой трубке, наполненной водой, с разноцветной подсветкой.

В сенсорной комнате используются для:

- развития зрительного восприятия,
- формирования фиксации взора,
- концентрации внимания,
- эмоционального расслабления;
- вибрация колонны способствует развитию тактильных ощущений.

Сухой бассейн. Бассейн, с мягкими стенками, наполнен пластмассовыми шариками. Может использоваться как для релаксации, так и для активных игр.

В бассейне можно двигаться, менять положение – это развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат. Перемещения и игры в сухом бассейне эмоционально окрашены; ребёнок сначала тратит энергию, а затем, откинувшись на спину, может расслабиться, успокоиться. Назначение – релаксация, снятие напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Стол с песком, световой. Песочная терапия является эффективным средством для сенсорномоторного и общего развития детей, особенно для детей с особыми потребностями в развитии. Песочная терапия является способом самовыражения ребёнка, позволяет ему во время игры рассказать о своих проблемах, подсознательных страхах и избавиться от них, а также снять эмоциональное напряжение.

Упражнения стабилизируют эмоциональное состояние детей, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти.

Кресло-груша или пуфик с гранулами. Пуфы и подушечки для сенсорной комнаты наполнены гранулами из пенополистирола. Благодаря этому они легко принимают форму тела и обеспечивают ему надежную поддержку. Их поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ними

частей тела. Особый наполнитель оказывает мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

Панно бесконечность. В выключенном состоянии представляет зеркало. После включения загораются лампочки и появляется оптический эффект светящегося тоннеля, уходящего в бесконечность. Назначение – зрительная стимуляция, развитие воображения, релаксация.

Волшебная нить с контроллером. По гибкой пластмассовой трубке, с цветными лампочками внутри, путешествует цвет. Скорость движения огоньков по трубке и их количество можно задать при помощи контроллера. Волшебная нить абсолютно безопасна, её можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали.

Панно «Звездное небо» с мерцающими звездами и планетами на фоне темного неба, является необходимым компонентом сенсорной комнаты. Занятия с этим панно способствуют развитию зрительных ощущений, концентрации внимания, снятию напряжения. Панно обладает эффективным расслабляющим воздействием.

Тактильно-развивающая панель «Лабиринт-колесо». Лабиринт тренирует ловкость, развивает мелкую моторику и укрепляет зрение. Шарики скрыты под прозрачным акриловым стеклом. Тактильно-развивающая панель «Разноцветное домино». Панель «Домино» предназначена для развития мелкой моторики, тактильной и зрительной стимуляции.

Таким образом, уютная и гармоничная сенсорная комната или уголок – это настоящая «энциклопедия» новых ощущений и одновременно «островок» спокойствия для «особых» детей

6. Методические рекомендации по проведению комплекса реабилитационных мероприятий в комнате психологической разгрузки

7.

Время сеансов в сенсорной комнате 40 - 45 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена. При использовании сенсорной комнаты, как помещения для психотерапии, время сеанса определяется психотерапевтом индивидуально.

После посещения СК человек должен ощущать покой и отдых, даже если занятия были направлены на развитие определенных когнитивных процессов, тем более, если была поставлена четко определенная цель: нормализация психоэмоционального состояния. Здесь важно задействовать эмоциональный фактор, который обеспечит большую продуктивность за минимальное время.

Форма проведения занятий зависит от индивидуальности и творческого подхода пациента и педагога-психолога. Занятия должны проводиться подгруппами по 2-4 человека или индивидуально. Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом пациентов и размерами помещения.

Занятия в сенсорной комнате с детьми проводятся индивидуально, особенно, если необходимо достичь релаксационного эффекта. При

использовании сенсорной комнаты для проведения занятий по релаксации взрослых возможно проведение фронтальных занятий (10 - 15 человек). С детьми занятия должны проводиться в форме игры. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

8. Рекомендации использования сенсорной комнаты в работе по преодолению различных нарушений в разных возрастных группах

В зависимости от проблематики и возраста пациента используются разные приёмы и методы работы в Сенсорной комнате.

1. Общие вопросы по организации работы в СК. Занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части:

- вводная (ритуал приветствия, разминка);
- основная (релаксация, игра);
- завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

Цель работы - сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

- 1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- 2) создание положительного эмоционального состояния;
- 3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- 4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- 5) формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- 6) развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- 7) развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

Количественный состав группы: До 7 человек или индивидуально.

Противопоказания: соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Принцип комплектования группы: добровольное участие.

Метод работы: релаксация. Методики работы: Методы и приемы работы.

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

- 1) Цвето -, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света). 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 тем, кто страдает

сезонной 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.

2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
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. «АвеМария», 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 «Маленькой 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 методике как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.

3) ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека). Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Входящая диагностика (тест Люшера; наблюдение; беседа).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
6. Конечная диагностика (тест Люшера; наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

Первые занятия с детьми посвящены профилактике или устранению так называемой «тактильной агнозии текстуры объекта». Для этого мы

предлагаем дополнить комплектацию мультисенсорной комнаты специальными панелями, на которых представлены материалы, распределенные по следующим признакам: «шероховатость» - «гладкость», «мягкость» - «твердость» и т.д. Перед посещением сенсорной комнаты проводится установочная беседа, которая должна соответствовать возрасту детей, быть легко доступной для понимания. Детям рассказывается о том, что они пойдут в «волшебную комнату», где есть много сюрпризов, но волшебник откроет их только после того, как они выполнят его задания. Только после беседы детей вводят в комнату, где включен мягкий, приглушенный свет. Методист, или лучше голос «волшебника», записанный на магнитофон, просит детей пройти по «волшебной дорожке». В зависимости от возраста и умственных способностей детей инструкцию нужно давать в разной форме, например, для подростков необходимо оговаривать цели и задачи пребывания в комнате, для дошкольников и младших школьников - придумать игру или сказку. Мотив работы в мультисенсорной комнате должен подбираться в зависимости от ведущей деятельности ребенка. С предлагаемой текстурой дети знакомятся дважды: сначала проходя по специальным напольным дорожкам босиком, затем ощупывая его руками. После соответствующего ознакомления, методист предлагает детям самостоятельно найти ту или иную текстуру.

Завершением занятия и поощрительным призом может быть «купание» в сухом бассейне. Во время второго занятия в мультисенсорной комнате детям предлагается пройти по специальной напольной дорожке, где представлены объемные геометрические фигуры, буквы или цифры, но не просто пройти, а сначала ногой, затем рукой обвести контуры предлагаемых фигур. После выполнения задания включается боковой свет, и методист просит детей нарисовать знакомые контуры в воздухе, используя эффект теневого театра. Изменения вносятся и в занятия в сухом бассейне, которые дополняются первым включением слухового анализатора: дети должны с изменением музыкального оформления выполнять в бассейне определенные, доступные для ребенка действия. В завершающей части занятия используется теплый водяной матрас со звучащей в глубине музыкой. В качестве дополнительной стимуляции может быть использован дополнительный набор ароматов.

Следующее занятие в мультисенсорной комнате посвящено одному из наиболее трудных моментов акустического (слухового) восприятия: узнаванию предметов или явлений по соответствующему звучанию. Для этого используются специальные картины, проектируемые на стену и соответствующее музыкальное оформление. Нельзя не отметить, что введение новых элементов происходит параллельно закреплению навыков, полученных на предыдущих занятиях. В качестве дополнительных возможностей развития перцептивных способностей воспитатель может на этом этапе использовать в работе четыре различных раствора: сладкий (раствор сахара), соленый (раствор соли), кислый (раствор яблочного уксуса или лимона) и горький. Более подробное описание методики этой работы

можно найти в различных изданиях Монтессори-материалов. Работу по развитию зрительного восприятия необходимо начинать с плетения цветных (сверкающих) фиброоптических волокон. В процессе этой работы детям дается возможность, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения также помогают развитию произвольности. Закрепляющим моментом является занятие в сухом интерактивном мерцающем бассейне, в ходе которого дети должны выдавать определенную реакцию не только на изменение звукового раздражителя, но и на изменение цвета шаров. Работа с использованием цветных воздушно-пузырьковых трубок посвящена (в данной педагогической системе) сличению по цвету двух, на первый взгляд, различных для ребенка систем: кнопок переключателя и воздушно-пузырьковых трубок с различными цветными наполнителями. Работа с данным тренажером направлена на формирование сложного понятия, что своим действием ребенок может изменить цветовое оформление окружающей его действительности. Для закрепления этого понятия важной является начало работы в компьютерном классе с различными программами-раскрасками. Использование компьютерных игр до соответствующих занятий в мультисенсорной комнате может привести к не сформированности цепочки «собственное действие - изменение на мониторе» при наличии у ребенка определенных видов расстройств. Использование зеркального шара в качестве тренажера для развития зрительного гнозиса с акцентуацией на частях целого, мелькающих объектах должно применяться крайне избирательно. В частности, зеркальный шар не показан в работе с детьми, имеющими тенденцию к различного рода аутическим проявлениям, а также страдающими эпилепсией. Вводить различные сенсорные модальности необходимо постепенно, сопровождая многократным кратким и однотипным объяснением. Для закрепления полученных навыков через некоторое время воспитатель может провести занятие на развитие того или иного вида восприятия как в мультисенсорной комнате, так и в группе. Например, с целью развития тактильно-двигательного восприятия вне мультисенсорной комнаты традиционно используются различные варианты игры «Волшебный мешок».

Ребенку предлагается определить предмет, его текстуру, форму, материал, из которого он изготовлен, вес, температуру. Целью этого задания является также обучение ребенка перцептивным действиям, то есть ощупыванию предмета, целенаправленному передвижению ладони и пальцев по его поверхности. Оборудованием является «волшебный мешок» - непрозрачный мешочек с завязками, в который кладется определенный набор кусочков ткани, игрушек, бытовых предметов или геометрических фигур. Детям дается инструкция найти предмет по образцу, воспринимаемому зрительно, зрительно-тактильно или только тактильно, а также по названию. Наиболее сложным заданием является определение хорошо знакомых, обследованных на предыдущих занятиях предметов без предъявления образца и в условиях,

когда ребенок точно не знает, что лежит в «волшебном мешке». Рассмотрим вариант подобной игры, которую можно проводить как в мультисенсорной, так и в игровой комнате.

Применение занятий в сенсорной комнате при психоневрологических нарушениях. Занятия в мультисенсорной комнате при наличии различных психоневрологических расстройств могут быть как индивидуальными, так и групповыми (3-4 ребенка и психолог). Групповые занятия проводят при аутизме, задержках психомоторного развития для развития коммуникативных навыков и др. В зависимости от диагноза и поставленной реабилитационной задачи сеансы в сенсорной комнате могут являться основным или оптимизирующим методом лечения. Исходя из того, основным или оптимизирующим методом являются занятия в сенсорной комнате, определяется количество сеансов и этап курса, на котором они будут проводиться - подготовительный, основной или закрепляющий.

Основными показаниями для проведения психокоррекционной работы в сенсорной комнате являются:

- психическое недоразвитие;
- задержанное психическое развитие;
- поврежденное психическое развитие;
- искаженное психическое развитие;
- дисгармоничное психическое развитие. Для детей с 2 лет и подростков можно выделить два вида психологической коррекции с использованием сенсорной комнаты:

- коррекция эмоционального развития ребенка;
- коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности.

В зависимости от проблемы, решаемой при коррекционной работе, применяются различные приемы игровой, групповой, индивидуальной, нейропсихологической работы.

Коррекция эмоционального развития детей. Перед началом психокоррекционной работы необходимо проанализировать влияние факторов, способствующих эмоциональному неблагополучию ребенка.

Диагностика эмоционального неблагополучия ребенка. Используются проективные и психологические методики: рисуночные тесты, методика Розенцвейга и др.

Для оценки эмоциональных состояний ребенка до и после занятий в мультисенсорной комнате целесообразно использовать:

- цветовой тест Люшера, методику цветописи, разработанную Лутошкиным, рисуночные тесты, для детей с 10 лет и взрослых можно применять САН. Для оценки значимых межличностных отношений - цветовой тест отношений (ЦТО), адаптированный Эдкиным.

Занятия в сенсорной комнате проводятся с использованием мягкого освещения и спокойной музыки для того, чтобы ребенок чувствовал себя спокойно и безопасно. Занятия в мультисенсорной комнате делятся на два этапа. Подготовительный этап включает 2-3 занятия.

В течение этого этапа ребенку предоставляется возможность спонтанной игры. Ребенок и его родители (первое занятие) знакомятся с мультисенсорной комнатой, с ее возможностями. В течение второго и третьего занятий ребенок знакомится с другими детьми под наблюдением психолога. У детей формируется положительный эмоциональный настрой на занятия, что является важным для выявления внутренних конфликтов. Кроме того, продолжается диагностика поведения и особенностей общения детей с целью окончательного формирования группы.

На данном этапе коррекции используются различные коммуникативные игры (как вербальные, так и основанные на парадигматических средствах общения). Для этой цели применяется сенсорная панель «Фонтан» (5-7 минут), сухой бассейн (10-15 минут) с демонстрацией картин: «Пикник», «Динозавры», «Подводный мир». Общая продолжительность одного занятия на первом этапе от 25 до 35 минут.

Реконструктивный или основной этап. Его целью является коррекция неадекватных эмоциональных и поведенческих реакций. Психотехническими приемами на данном этапе являются сказкотерапия и сюжетно-ролевые игры, разыгрывание проблемных жизненных ситуаций. Эти игры способствуют эмоциональному отреагированию и вытеснению негативных переживаний. Ребенок обучается самостоятельно находить нужные способы поведения и формы эмоционального поведения.

Кроме групповых психокоррекционных игр, для детей с предневротическими состояниями на основном этапе используется психорегулирующая тренировка, основной целью которой является смягчение эмоционального дискомфорта, формирование приемов релаксации, а также развитие навыков саморегуляции и самоконтроля.

Психорегулирующая тренировка проводится с учетом возрастных и индивидуально психологических особенностей ребенка. Занятия проводятся через день с небольшой (до 5 человек) группой детей, либо индивидуально.

Занятие по психорегулирующей тренировке делится на 3 блока:

1 - успокаивающий, в процессе, которого используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения. Ребенок находится либо в сухом бассейне, либо удобно располагается на мягком пуфе. Светлоцветовой фон выключен (кроме сухого бассейна). Затем ребенку предлагаются зрительные стимулы, направленные на снятие тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия. Здесь используются картины-слайды: «Подводный мир», «Космический пейзаж», «Облака».

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

3 – восстанавливающий, после достижения релаксации под определенную музыку дети выполняют специальные упражнения, направленные на

коррекцию настроения, на развитие коммуникативных навыков, перцептивных процессов и пр. Здесь используются элементы психогимнастики по Чистяковой.

Примерный план психокоррекционного занятия на основном этапе:
1 вариант:

- 15 минут - упражнения в сухом бассейне;
- 12 минут - сказкотерапия (прослушивание одной сказки или серии сказок) или разыгрывание сюжетно-ролевой игры;
- 15-20 минут - проигрывание сказки;
- 15 минут - сухой бассейн. 2 вариант:
- 20-30 минут - психорегулирующая тренировка (1-3 блоки);
- 15-20 минут - упражнения в сухом бассейне. Коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности.

Психологическая коррекция умственного развития ребенка включает в себя развитие сенсомоторных функций, наглядно-образного и словесно-логического мышления. При составлении психокоррекционной программы учитывается форма психического дезонтогенеза и степень тяжести нарушения развития психических функций.

Коррекция строится в следующих направлениях:

- обучение детей различным предметно-практическим манипуляциям с предметами различной формы, величины, цвета;
- обучение детей использованию вспомогательных предметов (орудийные действия);
- формирование наглядно-образного мышления в процессе конструктивной и изобразительной деятельности.

Сам процесс психокоррекции происходит на фоне того вида деятельности, которая доступна ребенку с интеллектуальной недостаточностью. Если у ребенка не сформирована игровая деятельность, то психокоррекция проводится в контексте предметно-практической деятельности. Используется тактильная панель для приобретения нового опыта и обработки последовательности выполнения задания.

Для привлечения внимания, развития устойчивости и концентрации дети работают с помощью интерактивных кнопочных переключателей как с тактильной панелью, так и с сенсорной панелью «Фонтан».

3. Применение занятий в сенсорной комнате при нарушениях речи (устранение заикания у детей дошкольного и школьного возраста).

I. Этап ограничения речи проходит в «режиме молчания и спокойной речи» в течение 3-4 недель. Занятия проводятся в мультисенсорной комнате с использованием ее релаксационного блока. Создается определенный световой и звуковой фон успокаивающего характера. На этапе ограничения речи проводят 8 занятий в мультисенсорной комнате. Ребенок успевает прослушать 6-7 сказок, каждые два занятия меняется световой и звуковой фон комнаты. Примерный план занятий:

- 25 минут - транскраниальная микрополяризация + логопедический массаж;

- 15 минут - вибромассаж по точкам лица;

- 5-10 минут - артикуляционная гимнастика (игровая) перед зеркалом;

- 10 минут - сухой бассейн;

- 12 минут - сказкотерапия (прослушивание одной сказки или серии сказок).

На этом этапе логопед проводит на занятиях релаксационные мероприятия. Каждому ребенку для создания положительного эмоционального фона и снятия напряжения подбирается любимое занятие. Один ребенок любит рисовать, другой - делать кораблики, третий - выкладывать узор из мозаики. Проводятся дидактические игры без речи, игры по развитию слухового внимания и памяти («Голоса леса», прослушать запись и показать картинки с птицами и т.п.). Кроме того, проводится индивидуальная работа по заданию логопеда: контроль за диафрагмальным дыханием (тактильный), зрительный контроль за удлинением выдоха, артикуляционная гимнастика, обучение расслаблению мышц рук, ног, шеи и т.п., сдувание пушинок с поверхности, катание шарика по желобку, карандаша по столу.

У детей среднего дошкольного возраста нужно воспитывать правильный дыхательный ритм: вдох - пауза - длительный выдох. Особое внимание необходимо уделить коррекции моторики: игры с фиброоптическим волокном, сенсорной тактильной панелью, игры с мячиками в сухом бассейне. В эти игры вводятся простейшие упражнения для расслабления мышц кистей рук, предплечья, шеи, ног.

II. Этап спокойной речи (к этому этапу переходят, когда запинки в речи становятся минимальными). Продолжается закрепление полученных навыков правильного речевого дыхания и расслабления. Используется спокойное произношение считалок, потешек. Проводятся игры на расслабление, спокойные игры с разборными игрушками, с мозаикой, со строительным материалом и пр.

Примерный план занятий:

- 25 минут - транскраниальная микрополяризация, логопедический массаж, вибромассаж;

- 10 минут - сухой бассейн, сказкотерапия;

- 10 минут - игра. Через 10 занятий после исчезновения заикания ребенок выписывается, с родителями проводится консультация по организации дома следующего этапа коррекции заикания и этапа сопряженной речи (4-5 недель), далее - отраженной речи (4-5 недель) и т.д.

4. Использование сенсорной комнаты при нарушениях психического развития. Перейдем к подробному рассмотрению упражнений, направленных на коррекцию конкретных нарушений восприятия, познавательной и эмоциональной сферы (развитие фантазии, устранение эмоциональной скудности, снижение уровня тревожности и уровня агрессивности).

С целью коррекции этих расстройств мы предлагаем следующие варианты работы.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Детей приглашают в сенсорную комнату, рассаживают по кругу.

Инструкция: «Сейчас вы закроете глаза и попробуете представить себе, что-то очень приятное, это могут быть хорошие воспоминания или мечты». Детям раздается по листу бумаги, на пол кладутся карандаши, пластилин, фломастеры. «С закрытыми глазами нужно выбрать тот материал, из которого вы бы хотели изобразить свое внутреннее состояние. Это могут быть замысловатые узоры, несуществующие цветы и т.п. Слушайте свои внутренние ощущения, которые будут направлять ваши руки. В процессе работы материал нельзя менять». Включается спокойная расслабляющая музыка и примерно через 5 минут включается ароматизатор. Задание выполняется примерно 10-15 минут. Далее по желанию детей каждый рассказывает о своих впечатлениях, ощущениях, которые они испытали за время тренинга, что они пытались нарисовать на бумаге и т.д. Необходимо отметить, что при обсуждении нельзя критиковать, иронизировать, подшучивать над чувствами, прозвучавшими мыслями и ощущениями. Это распространяется не только на методиста, но и на участников группы.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Рассчитано на детей младшего школьного возраста. Направлено на развитие эмоциональной сферы. Задачей данного упражнения является обучение детей выражать свое эмоциональное состояние в движениях и позе, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

Инструкция: «Сейчас мы включим музыку и постараемся представить себя в каком-либо образе (животного, растения, папуаса и т.д.), который бы соответствовал музыке, а потом изобразим его». При помощи этого упражнения дети учатся выражать свои эмоции в танце, что помогает осознанию своего эмоционального состояния, выплескиванию своей агрессивности не на кого-либо, а в пространство, где никто не пострадает, никто не будет ругать и осуждать. Именно в этом состоит главный психотерапевтический эффект данного упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Рекомендовано для детей всех возрастов, направлено на преодоление ночных страхов и неврозов. Дети рассаживаются в круг.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем рассказывать друг другу, что нам снится. Расскажите наиболее страшный, наиболее счастливый сон или то, что приснилось сегодня». Ребенок сам должен подобрать к своему сну картинку, запах, цвет, подходящую музыку, и на созданном фоне рассказать сон. Если сон страшный, нужно стараться наиболее точно донести свои ощущения до окружающих. Это помогает ребенку вспомнить, заново пережить и проработать свои страхи. В ходе рассказа о своих ощущениях он выплескивает тревожащие его чувства. В данной статье были рассмотрены некоторые возможности мультисенсорных комнат, а также предложены упражнения для развития зрительного, слухового, тактильного восприятия и

обоняния, которые рекомендуется использовать в мультисенсорной комнате, а также для закрепления, пройденного в ней. Для разных возрастов были предложены конкретные задания, направленные на преодоление эмоциональных проблем, в частности агрессивности, ночных страхов и неврозов, на осознание своего состояния, на развитие фантазии и воображения,

Общий комплекс упражнений в сенсорной комнате.

Ранний возраст. Занятия в Сенсорной комнате являются одним из направлений медико-педагогической коррекции детей первого года жизни с перинатальным поражением ЦНС. Занятия проводятся в основном индивидуально, иногда в малых подгруппах. Поощряется присутствие на занятии близкого ребёнка человека (мамы) - это снижает тревожность малыша. Количество занятий определяется индивидуально и зависит от динамики развития. Длительность занятий также подбирается индивидуально и зависит от особенностей адаптации ребёнка, его эмоциональных реакций.

Перед началом занятий проводится диагностика, в ходе которой выявляется наиболее отстающая сфера развития, на которую и направляется основное стимулирующее действие.

I. Корректировка зрительно-моторной координации, ориентировочных реакций. Для этого по очереди используются пузырьковая колонна, зеркальный шар и другие световые стимулы, подвижные конструкции (мобайлы).

Примерный ход занятия:

- Светоцветовой фон выключен.
- Взять ребёнка на руки, чтобы его тело располагалось вертикально. При необходимости осуществлять поддержку спины и головы ребёнка.
- Включить колонну и поднести к ней ребёнка так, чтобы он зафиксировал её взглядом.
- Медленно поворачивая ребёнка, следя за тем, чтобы ребёнок продолжал удерживать колонну в поле зрения.
- Через некоторое время упражнение повторить (возможно 3 - 4 повторения).
- Затем выключить колонну и включить зеркальный шар.

II. На коррекцию слуховых ориентировочных реакций. Для этого используются различные музыкальные инструменты, погремушки, колокольчики. Важно, чтобы используемые инструменты имели звуки разной высоты и интенсивности. Для того чтобы ребёнок научился поворачивать голову к источнику звука, в начале используйте яркие звучащие игрушки. Расположите игрушку перед ребёнком, издавая звук, перемещайте её медленно в сторону. Обращайте внимание ребёнка на то, чтобы ребёнок поворачивал голову вслед за игрушкой. Если же он её потерял, то начните сначала. По мере того, как ребёнок начнёт обращать внимание на близкие звуки, постепенно увеличивайте расстояние между источником звука и ребёнком. Воспроизводите звук из разных мест комнаты.

III. Для развития тактильных ощущений. Применяются предметы различной формы из разного материала.

- Если ребёнок не берёт предмет в руку, то аккуратно разожмите его кулачок и вложите ему игрушку, массажный валик или шарик.

- Возьмите руку малыша, слегка потрясите, расслабляя её. Погладьте открытой ладонью ребёнка разные предметы на тактильной панели (по очереди правой и левой рукой).

- Когда ребёнок начнёт брать предметы в обе руки, предлагайте ему шарики, поднесите его к колонне и помогите обнять её ладошками. Малыш почувствует лёгкую вибрацию, а пузырьки привлекут его внимание.

IV. Для развития эмоциональной сферы. На первом году непосредственное эмоциональное общение ребёнка со взрослым является ведущей линией его нервно-психического развития. Сенсорная комната позволяет обогатить ребёнка положительными эмоциями. Общайтесь с ребёнком ласково, улыбкой и нежным словом поощряйте выполнение им действий. Использование Сенсорной комнаты значительно сокращает этап установления эмоционального контакта с ребёнком, а этот этап является начальным во всей психокоррекционной работе.

V. Развитие общей моторики. В Сенсорной комнате удобно проводить работу по стимулированию и развитию общих движений, так как мягкие маты на полу и стенах создают безопасную обстановку, где ребёнок защищён во время падений от ударов. Мягкое пространство обеспечивает простор и свободу для передвижений малыша. Дошкольный возраст. Дошкольный возраст является сензитивным для развития восприятия, на его основе развиваются память, внимание, мышление. В основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. «Развитие восприятия различной модальности создаёт ту первичную базу, на которой начинает формироваться речь» (Л.С. Выготский).

Поэтому очень важно при различных нарушениях особое внимание уделить развитию восприятия.

Коррекционная работа в Сенсорной комнате направлена на поэтапное включение и синхронизацию всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств. Поскольку большое количество раздражителей может вызвать у ребёнка отрицательные эмоции, знакомство с Сенсорной комнатой надо начинать, когда все стимуляторы выключены. Для детей полезно на занятиях, для избежания однообразия, использовать сказочные сюжеты, где использование какого-нибудь тренажёра будет частью сказки. Перед входом в комнату детям можно рассказать о том, что они сейчас попадут в волшебную комнату, а чтобы волшебство не исчезло, нужно выполнять задания. Начинать лучше всего с занятий, направленных на развитие кожно-кинестетической (общей) чувствительности, так как данный вид чувствительности по Е.Д. Хомской, являясь филогенетически одной из самых древних, может быть представлен как база для формирования

зрительного и слухового восприятия. Кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений.

Можно выделить два направления в данной работе:

- Развитие рецепторов, содержащихся в коже.
- Развитие рецепторов, находящихся в мышцах, суставах, сухожилиях.

Для этого можно использовать сенсорные панели для рук и ног, сухой бассейн и некоторые другие тактильные стимуляторы. Как дополнение, можно использовать Монтессори-материалы (тактильные пластинки, тяжёлые дощечки, рамки и вкладыши). На специальных панелях для развития тактильной чувствительности размещены предметы разной формы и фактуры - из ворса, ткани, дерева, пластмассы и т.п. Ощупывая их, ребёнок учится различать разные свойства предметов: теплый - холодный, мягкий - жесткий, круглый - квадратный. Улучшается зрительно-моторная координация и чувствительность кончиков пальцев. Они дают возможность освоения новых ощущений, что особенно важно для слабовидящих и слабослышающих детей.

Сухой бассейн, наполненный пластиковыми шариками - великолепное средство для точечного массажа всего тела, кроме того, постоянное изменение положения тела в бассейне способствует развитию вестибулярного аппарата.

В Сенсорной комнате можно проводить игры, направленные на развитие тактильной чувствительности, например, игру в «Волшебный мешочек». В зависимости от темы занятия в непрозрачный мешочек кладут разнообразные по форме, материалу предметы. Ребёнок находит предмет по названию. Например, в мешочек можно положить письменные принадлежности и попросить ребёнка не глядя достать резинку, карандаш, ручку.

Для детей, имеющих проблемы внимания, не стоит класть в мешочек много предметов. Для начала можно положить один предмет и попросить на ощупь угадать, что это такое. Самым сильным и наиболее эмоционально окрашенным (сказочным) эффектом обладают световые стимулы.

Подростковый возраст. Спектр работы с данной возрастной категорией довольно широк. Подростки часто недоверчиво относятся к взрослым, поэтому необходимо вначале работы над любыми проблемами наладить с ними отношения. Сенсорная комната создаёт безопасную, дружественную обстановку, которая как раз способствует созданию таких доверительных отношений. Перед началом работы в Сенсорной комнате или на начальных её этапах необходимо выяснить интересующие подростка темы, предпочтительную музыку. От этого будет зависеть дальнейший выбор оборудования для работы.

В сенсорной комнате можно эффективно работать с детьми и подростками с девиантным поведением, подвергшимися насилию, травмированными, воспитываемыми в среде гиперопеки или безнадзорными. Вследствие перечисленных причин у детей могут возникнуть склонность к разрушительным действиям, агрессивность, резкие и немотивированные

колебания настроения, чрезмерная робость, застенчивость, ранимость или повышенная обидчивость. В спокойной доверительной обстановке Сенсорной комнаты у ребёнка создаётся ощущение защищённости, спокойствия, уверенности в себе.

Комплексная терапия детей и подростков, имеющих эмоциональные нарушения, вследствие различных травмирующих ситуаций должна быть направлена на снижение проявлений посттравматического синдрома, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.

Для этого необходимо решать ряд задач:

- восстановление эмоционального комфорта, снятие тревоги;
- создание чувства безопасности, защищённости;
- достижение релаксирующего эффекта;
- возвращение способности ощущать своё тело;
- восстановление тактильной чувствительности;
- развитие позитивного общения и взаимодействия с другими детьми и взрослыми

9. Применение ароматерапии в комнате психологической разгрузки

Чистые экстракты из ароматических растений в течение тысячелетий высоко ценятся людьми за целебные свойства и восхитительный аромат. Откройте для себя вобравшее мудрость многих веков древнее искусство ароматерапии и научитесь использовать терапевтические достоинства ароматических масел в восстановительном и расслабляющем массаже, объединяя благотворное действие ароматов с целительным прикосновением. Использование душистых масел позволит победить недомогания, улучшит ваше здоровье, придаст вам бодрость духа и сделает вашу жизнь лучше во всех отношениях.

Эти могущественные летучие вещества - бесценный дар природы, облагораживающий и тело и душу. Эфирные масла - высоколетучие вещества, смешивать их следует осторожно и экономно, хранить плотно закупоренными. Пролитое эфирное масло заполняет своим запахом все помещение и может вредно повлиять на детей и домашних животных. Сила эфирных масел почти ню хайте неразбавленные масла в бутылочках, капните каплю на стенку стакана и действуйте как настоящий знаток: нюхайте, оценивайте, при желании делайте записи.

СМЕШИВАНИЕ. Высококонцентрированные эфирные масла применяют в малых количествах - каплями, которые закапывают в масла-основы, уменьшающие их испарение. Масла-основы легко и равномерно распределяются по коже и помогают целебным эфирным маслам быстрее всасываться. При смешивании пользуйтесь стеклянной, фарфоровой или алюминиевой посудой и, перед тем как добавить пипеткой или капельницей рекомендованное количество капель эфирного масла, проверьте, правильно ли отмерен нужный объем масла-основы. Хорошо все перемешайте и

сделайте понятную этикетку. Если вы случайно пролили эфирное масло, сразу же вытрите пролитое бумажной салфеткой и вынесите ее из дому: запах может быть слишком сильным.

ХРАНЕНИЕ Эфирные масла хранят в бутылочках из темного стекла, с двойной (полиэтиленовой и виниловой) пробкой, в вертикальном положении, в темном, прохладном месте, недоступном детям. Никогда не храните эфирные масла в пластиковой посуде — может испортиться и масло, и бутылочка. В нормальных условиях масла хранятся не менее года, однако масла из цитрусов могут испортиться быстрее.

БЕРГАМOTOBOE MАСЛО. *Citrus bergamia*. Терапевтические свойства. Имеет мощное тонизирующее и освежающее действие. Эффективен при лечении заболеваний кожи, полости рта и глотки. Помогает при бронхитах и расстройствах пищеварения, может действовать жаропонижающе. Применение. Бергамотовое масло хорошо сочетается почти со всеми другими маслами и очень популярно в парфюмерии. При массаже может проявлять как стимулирующее, так и успокаивающее действие — в зависимости от того, с чем оно смешано. Предостережение. В концентрациях выше 1 % может вызывать раздражение кожи. В некоторых коммерческих средствах бергамотовое масло используют для загара, однако применять его в домашних смесях для загара не следует.

КЕДРОВОЕ MАСЛО. *Jniperus virginiana*. Терапевтические свойства. Применяется при болезнях кожи и волос: угрях, экземе, перхоти, облысении, — а также при бронхитах и катарах. Применение. Ингаляции и массаж. Хорошо сочетается с кипарисовым, можжевельным и розовым маслами. Предостережение. В высоких концентрациях может вызывать раздражение кожи.

РОМАШКА. *Chamomilla sp., Anthemis sp.* Терапевтические свойства. Обладает противовоспалительным и успокаивающим действием. Хорошо помогает при детских болезнях (в том числе и взрослым!), начиная от плаксивости и кончая свинкой. Применяется также при аллергиях, анемии, бессоннице, дерматитах, зубной боли, лихорадке, ожогах. Применение. Некоторые виды ромашки используют в виде настоев и отваров. Обладающее антиаллергическим действием масло добавляют в средства для ванн и по уходу за кожей и волосами. Для детского пользования масло должно быть разбавленным.

КОРИЧНОЕ MАСЛО. *Cinnamomum zeylanicum*. Терапевтические свойства. Снимает усталость и подавленное состояние. Тонизирует дыхательную и пищеварительную систему, особенно полезно при кашле, простуде, гриппе, желудочных болях. Применение. Ингаляции и массаж. Помещенное в ароматницы, предотвращает распространение вируса гриппа. Для придания пикантного оттенка положите в смесь кусочек коры или капните масло корицы. При массаже и в компрессах снимает мышечный спазм. Предостережение. Используйте в очень низких концентрациях или под наблюдением профессионала.

ОКОПНИКОВОЕ МАСЛО. *Symphytum officinale*. Терапевтические свойства. Масло окопника содержит способствующий регенерации тканей аллантоин и особенно полезно при лечении ран и кожных заболеваний, включая экзему, псориаз, эпидермофитию, а также при растяжении мышц. Помогает избавиться от после родовых растяжек кожи, при нарушении менструаций, осложненной менопаузе. Применение. Массаж и компрессы.

КИПАРИСОВОЕ МАСЛО. *Superssus sempervirens*. Терапевтические свойства. Ценится за вяжущее и антиспастическое действие. Его используют при нарушениях кровообращения, простуде, кашле, гриппе. Кроме того, имея седативные (успокаивающие) свойства, снимает напряжение нервной системы. Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Используется в компрессах при отеках и ревматизме. В ваннах повышает мышечный тонус. Благодаря вяжущему действию помогает очищать жирную кожу. Предостережение. Нельзя применять при высоком кровяном давлении.

ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО. *Eucalyptus globulus*. Терапевтические свойства. Основной компонент эфирного масла — эвкалиптол антисептического и противовоспалительного действия. Успешно применяется при лечении астмы, бронхитов, синуситов, гриппа, ревматизма, кожных инфекций и язв. Имеет жаропонижающие свойства, сильный диуретик. Кроме того, снимает сонливость и способствует концентрации умственной деятельности. Применение. Ванны, ингаляции, массаж. Снижает температуру тела, помогает при мышечных и ревматических болях. Широко применяется в микстурах и растираниях от кашля и простуды. Нанесенное на носовой платок, эвкалиптовое масло поможет сохранить ясность ума.

ФЕНХЕЛЕВОЕ МАСЛО. *Foeniculum vulgare*. Терапевтические свойства. Фенхелевое масло обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Применяется при коликах, запорах, тошноте, нарушениях пищеварения, почечнокаменной болезни, осложненной менопаузе и ожирении. Во время кормления грудью увеличивает количество молока. Применение. Массаж. Душистое масло часто используют для отдушки лекарств против нарушений пищеварения и метеоризма. Фенхелевое масло входит в состав желудочных капель, его можно добавлять в чай.

ЛАДАННОЕ МАСЛО. *Boswellia thurifera* Терапевтические свойства. Ладанное масло устраняет отрицательные эмоции и способствует концентрации внимания. Как отхаркивающее средство применяется при бронхитах, простуде, кашле и ларингитах. Омолаживает кожу, устраняя морщины. Применение. Ингаляции, ванны, массаж. При катарактах и для снятия напряжения рекомендуются ингаляции. Добавление нескольких капель масла в ванну или в массажное масло поможет согреться и расслабиться, создаст медитативное настроение. Часто используется в сочетании с миррой, хорошо сочетается с базиликовым и сандаловым маслом.

ГЕРАНИЕВОЕ МАСЛО. *Pellargonium odorantissimum*. Терапевтические свойства. Уникальное средство, действует на психику успокаивающе и одновременно повышает настроение; незаменимо при депрессиях и нервном

напряжении. Его также применяют при нарушениях кровообращения, при кожных заболеваниях, для лечения ран. Добавляют в ножные ванны при обморожениях. Применение. Все способы. Гераниевое масло из-за свежего цветочного аромата часто используют в парфюмерии. Его расслабляющее и освежающее действие хорошо проявляется при ингаляциях и массаже. Сочетается с большинством иных эфирных масел.

ИССОПОВОЕ МАСЛО. *Hyssopus officinalis*. Терапевтические свойства. Иссоповое масло применяют при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы: обладая стимулирующим и успокаивающим действием, оно нормализует кровяное давление - как повышенное, так и пониженное. Эффективно при заболеваниях дыхательных путей (простуда, бронхиты, кашель) и кожных болезнях. Применение. Массаж и ингаляции. Входит в состав микстур от кашля, рекомендуемых при бронхитах. Предостережение. Применять в крайне малых дозах.

ЖАСМИННОЕ МАСЛО. *Jasminum officinale, Jasminum grandiflora*. Терапевтические свойства. Поднимает настроение, избавляет от тревожного и подавленного состояния, успокаивает воспаленную или раздраженную кожу. Применение. Ингаляции, ванны и массаж действуют согревающе и расслабляюще. Восхитительный аромат духов и освежителей воздуха поднимает настроение.

ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО. *Lavendula officinalis*. Терапевтические свойства. Тонизирующее и успокаивающее действие лавандового масла помогает сбалансировать психическую и эмоциональную сферу. Эффективно при мигрени. Как противовоспалительное средство применяют при многих кожных заболеваниях, инфекциях дыхательного, пищеварительного и мочевыделительного трактов. Необычайно универсальное средство. Применение. Ингаляции, ванны, массаж, ароматизация помещений и множество других разнообразных видов использования. При головной боли и мигренях накладывают холодный компресс или добавляют несколько капель масла в кипящую воду и делают ингаляцию. Обертывание в теплое полотенце снимает нервное утомление. Лавандовая ванна на ночь помогает справиться с бессонницей.

МАЙОРАНОВОЕ МАСЛО. *Origanum majorana*. Терапевтические свойства. Майорановое масло действует согревающе и снимает спазмы. Его особенно ценят за целительное влияние на нервную систему. Применяют также при повышенной тревожности и бессоннице, артритах, астме, бронхитах, нарушениях кровообращения, запорах, головной боли, нарушениях менструального цикла, растяжении мышц и ревматизме. Применение. Ингаляции и массаж. Хорошо сочетается с бергамотовым, лавандовым и розмариновым маслами. В ваннах и массажном масле дает приятное ощущение тепла и расслабления. При простуде делают ингаляции или смазывают виски и надсинусовые области. Предостережение. Не применять в первой половине беременности. В больших дозах может давать наркотический эффект, также может снижать половое влечение.

МЕЛИССОВОЕ МАСЛО. *Melissa officinalis*. Терапевтические свойства. Издавна известно, что при меланхолии Melissa улучшает настроение и одновременно успокаивает. Тонизирующее и антиспастическое действие масла Melissa эффективно проявляется в лечении аллергий, простуды, диареи, гипертонии, мигреней, стрессов, головной боли, тошноты и сердечных аритмий. Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Мелиссовое масло помогает понизить кровяное давление и снимает нервное напряжение (достаточно добавить в ванну 6 капель масла). Оно успокаивает тело и разум, возвышая душу, — это масло, рождающее мечты.

МИРРОВОЕ МАСЛО. *Commiphora mirrha*. Терапевтические свойства. Мирровое масло оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие, оно помогает при простуде, бронхитах и кашле. Полезно при расстройствах пищеварения, инфекциях глотки и полости рта, кожных заболеваниях. Применение. Ингаляции и массаж. Используется в фармацевтике и парфюмерии. Оказывает охлаждающее действие и в ароматерапии применяется в сочетании с камфарным и лавандовым маслами.

НЕРОЛИЕВОЕ (ПОМЕРАНЦЕВОЕ) МАСЛО. *Citrus aurantium* Терапевтические свойства. Неролиевое масло - превосходное успокаивающее и анти депрессивное средство; оно помогает при тревожных и истероидных состояниях, шоке, сердечных аритмиях и бессоннице. Применяется при лечении дерматитов, сухости кожи, предменструальном синдроме и осложнениях менопаузы. Применение. Ингаляции, ванны, массаж, дающие ощущение мягкого расслабления.

АПЕЛЬСИНОВОЕ МАСЛО. *Citrus aurantium* (померанец - горький апельсин). *Citrus sinensis* (апельсин). Терапевтические свойства. Апельсиновое масло действует успокаивающе и освежающе, то низирует при нервном утомлении и депрессиях. Применение. Ванны и массаж. Богатое витамином С, масло используется в пищевой и косметической промышленности и входит в состав множества продуктов — от масел для тела и ванн до апельсинового шоколада.

МАСЛО ПЕТРУШКИ. *Petroselinum sativum*. Терапевтические свойства. Масло петрушки благотворно действует на почки и мочепускающий тракт, помогает при отеках. Содержит много витамина А, необходимого для здоровья глаз, кожи, волос и зубов. Высокое содержание железа улучшает кроветворение и работу печени, помогает компенсировать потерю крови при менструациях. Применение. Массаж. В сочетании с фенхелевым маслом уменьшает отеки. Совместно с лимонным и розмариновым маслами способствует детоксицирующей функции (фильтрующей токсические вещества) печени и почек. Успокаивает нервную систему.

МАСЛО ПАЧУЛИ. *Pogostemon patchouli* Терапевтические свойства. Масло пачули вяжущее, нормализует состояние волос при перхоти, кожи при угрях, экземе, кожных рубцах. Поднимает настроение при утомлении и депрессиях. Помогает при отеках. Применение. Ингаляции, ванны, массаж. В

малых количествах тонизирует, в больших успокаивает. Часто используется в духах, рекомендуется для экзотичного, чувственного массажа.

МЯТНОЕ МАСЛО. *Mentha piperata*. Терапевтические свойства. Превосходно действует на пищеварение, избавляя от запоров, лечит кожные заболевания. Применяется при простуде, гриппе, головной боли, тошноте, зубной боли и солнечных ожогах. Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Мятное масло входит в состав желудочных капель, снимающих спазмы желудка. Капнув несколько капель масла на носовой платок, вы застрахуете себя от морской болезни — запах освежит и взбодрит вас. Благодаря охлаждающему действию мятного масла его хорошо добавлять летом в тонизирующие лосьоны и масла для ванн. В ножных ваннах устраняет запах пота и снимает усталость. Предостережение. Мятное масло при концентрации выше 1% может вызвать раздражение кожи.

РОЗОВОЕ МАСЛО. *Rosa centifolia*, *Rosa damascena*. Терапевтические свойства. Розовое масло поднимает настроение. Оно действует общетонизирующе, укрепляюще и полезно при головной боли, депрессиях, плохом настроении. Применение. Ванны и массаж. Одно из наименее токсичных эфирных масел, особенно благо творно для стареющей сухой кожи. Всегда уместно в смеси для отдушки постельного и личного белья (в сухую смесь добавляют несколько капель розового масла).

РОЗМАРИНОВОЕ МАСЛО. *Rosmarinus officinalis* Терапевтические свойства. Розмариновое масло — хороший стимулятор, особенно благоприятно действует на память и кровообращение. Помогает при головной боли, бронхитах, ожогах. Применение. Ингаляции, ванны, массаж. Капля розмаринового масла на носовом платке поможет вам снять утомление и избавиться от головной боли. При массаже активизирует лимфатическую систему. Предостережение. Использовать в малых дозах, избыток может вызвать судороги и приступы типа эпилепсии. Нельзя применять в первой половине беременности и при высоком кровяном давлении.

ШАЛФЕЙНОЕ МАСЛО. *Salvia officinalis*, *Salvia sclarea* (мускатный шалфей). Терапевтические свойства. Шалфейное масло действует тонизирующе. Масло мускатного шалфея (*Salvia sclarea*) успокаивает и поднимает настроение, применяется при бессоннице. У него пряный аромат с более выраженным цветочным оттенком, чем у шалфея лекарственного. Применение. Ванны и массаж. Шалфейные ванны помогают при мышечных болях и снимают эффекты длительных стрессов и умственного напряжения. Предостережение. В высоких дозах может вызывать перевозбуждение. Противопоказано при эпилепсии.

САНДАЛОВОЕ МАСЛО. *Santalum album* Терапевтические свойства. Сандаловое масло помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения. Применение. Ингаляции и массаж. Теплые компрессы полезны для сухой кожи. Хорошо сочетается с неролиевым и розовым маслом. Массаж усиливает успокаивающее действие сандалового масла.

ИЛАНГ-ИЛАНГОВОЕ МАСЛО. *Cananga odorata*. Терапевтические свойства. Уменьшает напряжение (при умеренном применении). Рекомендуется при утомлении, беспокойстве, бессоннице. Применение. Иланг-иланговое масло смягчает все формы стрессов достаточно добавить его в ванну или использовать при массаже тела. Образует удачные сочетания с бергамотовым, мелиссовым, сандаловым и жасминным маслами.

Список литературы:

1. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия, в кн.: «Руководство по психотерапии», Ташкент, 1979.
2. Браудо Т.Е., Кириченко Ю.А. «Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты».
3. Богданова О.В. «Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в сенсорной комнате».
4. Караваевой Е.В. «Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы».
5. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2000.
6. «Сенсорная комната - волшебный мир здоровья». Учебно-методическое пособие под общей редакцией В.Л. Жевнерова. Сенсорные комнаты «Снузлин» (сборник статей и методические рекомендации. -М.: ООО Фирма «Вариант2, 2001.
7. Тюниной Л.И. «Сенсорная комната: опыт, выводы, предложения».
8. Хватова М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребёнка. Автореферат, - Тамбов, 1996.
9. <http://ticca.ru>

Положение кабинета психологической разгрузки

Сенсорная комната (комната психологической разгрузки) представляет собой особый мир, в котором дети испытывают необычные ощущения и чувства, эмоционально раскрепощаются, расслабляются и отдыхают от негативных воздействий внешней среды.

Специально подобранное оборудование позволяет создать оригинальное реабилитационное и коррекционное пространство в образовательных организациях, улучшить лечебно-профилактическую базу, повысить качество и объём образовательных и медико-психологических услуг.

Использование таких факторов как световые и цветовые, музыкально-звуковые и ароматерапевтические эффекты, способствует быстрому достижению состояния релаксации, то есть в течение одного сеанса пребывания в сенсорной комнате 15-45 минут в зависимости от возраста у детей снижается нервное и мышечное напряжение, возникает состояние расслабленности, умиротворения и защищённости, что является благоприятным фоном для коррекционной работы с детьми.

1. Общее положение.

1.1. Сенсорная комната (далее-СК) осуществляет свою деятельность на базе общеобразовательной организации.

1.2. Положение о сенсорной комнате утверждается директором.

1.3. Занятия осуществляются с целью профилактики, коррекции и развития психо-эмоционального состояния детей, педагогов. Занятия в СК проводятся педагогами общеобразовательных организаций, школьным логопедом.

2. Организация работы СК.

Цель: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей с помощью мультисенсорной среды.

Задачи сенсорной комнаты:

1. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.
2. Коррекция эмоционального состояния, активизация мозговой деятельности, ускорение восстановительных процессов в организме.

3. Организация работы сенсорной комнаты, направленной на повышение профессионального мастерства педагогов, на развитие творческого потенциала педагогического коллектива, на достижение оптимальных результатов образования, воспитания и развития школьников.

4. Внедрение программного обеспечения сенсорной комнаты.

5. Развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.

Функции сенсорной комнаты:

1. Планирование и организация изучения и внедрения в практику передового психологического опыта, новейших достижений педагогической, психологической, других специальных наук, а также новых психологических и педагогических технологий.

2. Разработка дидактических и методических материалов в соответствии с направлением работы сенсорной комнаты.

3. Организация деятельности.

3.1. Работа в СК осуществляется с детьми, педагогами.

3.2. Посещение СК на добровольной основе в соответствии с графиком работы СК.

3.3. Количественный состав группы: до 7 человек и индивидуально.

3.4. Занятия в СК проводятся в форме упражнений и тренингов.

3.5. Организационное обеспечение сенсорной комнаты предполагает подготовку её оборудования в соответствии с задачами работы педагога-психолога.

4. Требования к материально-техническому оснащению сенсорной комнаты

4.1. Требования к помещению и интерьеру:

- для сенсорной комнаты в общеобразовательных организациях отведено помещение 14 кв.м. с тем, чтобы в ней одновременно могли находиться 2-4 человека, деятельность которых должна поддерживаться рядом комфортных условий.

4.2. Температурный режим:

- помещение теплое, проветриваемое. Температура воздуха в комнате – от 20 до 22 С.

4.3. Освещенность и цвет

- освещение в комнате осуществляется при помощи ламп дневного света. Во время релаксационных занятий включаются различные световые приборы.

- в комнате одно окно, которое закрывается жалюзи, что служит дополнительным эффектом при использовании световых приборов, которые служат для психологической разгрузки, что помогает во время занятий детям и взрослым расслабиться, снять напряжение.

- в комнате светлоокрашенные стены, на полу ковровое покрытие голубого цвета.

- площадь кабинета освещена равномерно.

5. Организация пространства

Для занятий релаксационными упражнениями имеется мягкое покрытие пола. Учитывая специфику задач сенсорной комнаты, она включает несколько зон, каждая из которых имеет специфическое назначение и соответствующее оснащение.

6. Ответственность.

Специалисты, работающие в СК несут ответственность за проведение упражнений и тренингов согласно разработанным программам.

Примерный план мероприятий («дорожная карта») педагогов-психологов направленный на повышение эффективности и качества психологической деятельности

№	Направления и мероприятия работы	Сроки	Участники
1. Психодиагностика			
1.1.	Готовность к обучению в школе учащихся	сентябрь	1 классы
1.2.	Диагностика адаптации учащихся	октябрь	1 и 5 классы
1.3.	Профдиагностика учащихся	декабрь	8,9,11 классы
1.4.	Мониторинг психологического здоровья обучающихся (МПЗ)	октябрь	с 1 по 11 классы
1.5.	Индивидуальная диагностика учащихся по запросу	в течение года	с 1 по 11 классы
1.6.	Диагностика детско-родительских отношений по запросу родителей	в течение года	с 1 по 11 классы
2. Психопрофилактика			
2.1.	Анализ результатов диагностики готовности первоклассников к обучению в школе (в рамках совещания при завуче)	ноябрь	Заместитель директора по учебной части; классный руководитель педагог-психолог
2.2.	Занятия по профилактике дезадаптации учащихся	сентябрь октябрь	1, и 5 классы
2.3.	Занятия, направленные на сплочение коллектива	первое полугодие	с 1 по 11 классы
2.4.	Тренинги на формирование коммуникативных навыков	в течение года	с 1 по 11 классы
2.5.	Тренинги на формирование уверенного поведения	2 полугодие	4,9,11 классы
2.6.	Тренинги по подготовке к экзаменам для учащихся выпускных классов	январь- май	9 и 11 классы

2.7.	Коррекционно-развивающие занятия с учащимися	в течение года	с 1 по 4 классы
2.8.	Психологические часы общения	1 четверть 4 четверть	с 1 по 11 классы
2.9.	Психологический лекторий-практикум для родителей	по плану по запросу	родители учащихся
2.10.	Психологические семинары, лектории для педагогов	по плану по запросу	учителя школы
2.11.	Тренинги для профилактики профессионального выгорания педагогов-психологов	1 раз в квартал	педагоги-психологи школ района
3. Психологическая коррекция и развивающая работа			
3.1.	Индивидуальная и групповая работа по коррекции и развитию эмоционально-волевой личностной и познавательной сферы с применением психотерапевтических техник	октябрь- март	с 1 по 11 классы по результатам МПЗ
3.2.	Групповая работа по коррекции и развитию эмоционально-личностной сферы с применением психотерапевтических техник	в течение года по согласованию	с 1 по 11 классы; учащиеся других школ кожууна
3.3.	Индивидуальная работа по коррекции и развитию эмоционально-личностной сферы	по плану индивидуальной программы сопровождения	с 1 по 11 классы, в том числе опекаемые дети, дети в особом внимании/сопровождении педагога-психолога
3.4.	Индивидуальная работа с учащимися стоящими на ВШУ, ПДН.	в течение года	учащиеся группы риска
3.5.	Индивидуальная работа по коррекции детско-родительских отношений по запросу родителей	в течение года	с 1 по 11 классы
3.6.	Индивидуальная коррекция психоэмоционального состояния педагогов	по запросу в течение года	учителя школы
4. Психологическое просвещение			
4.1.	Информирование родителей о возрастных особенностях детей и подростков	1 четверть	родители
4.2.	Профилактическая работа по повышению психолого-педагогической компетентности родителей	выступления на родительских собраниях	родители
4.3.	Информирование классных руководителей о возрастных особенностях детей и подростков	октябрь	Классные руководители
4.4.	Распространения буклетов и брошюр	во время проведения месячника	учителям родителям

		псих.безопасности	
4.5.	Профилактические мероприятия, направленные на профилактику асоциальных явлений (акции, показ видеофильмов и т.д.)	в течение года	с 1 по 11 классы
4.6.	Работа по профориентационному определению	январь	8,9,11классы
4.7.	Профилактические мероприятия, направленные на профилактику девиантного поведения	октябрь март	с 1 по 11 классы

9.1. Журнал учета индивидуальных занятий в комнате психологической разгрузки

МБОУ СОШ _____

ФИО ребенка _____

Класс _____

Журнал первичных консультаций родителей.

Ознакомление родителей или законных представителей, обучающихся в МБОУ _____ с технологией работы в

сенсорной комнате.

№	Дата	ФИО родителей, законных представителей, Контактный телефон	ФИО ребенка	Класс	Характер затрудненный обучающегося	Дата предоставления	
						Справки	Анкетирования
1.							
2.							
3.							

Журнал

учета индивидуальных занятий в комнате психологической разгрузке

№	Дата	ФИО ребенка	Класс	Вид нарушения/ психологическая проблема	Рекомендации по применению оборудования, прием коррекции, к подбору упражнений	№ занятия	Изменения
1.						1 занятие	
2.						2 занятие	

Игры в комнате психологической разгрузки

Для подбора игр и занятий можно использовать различную методическую литературу. Только не надо видеть в предложенных играх готовые рецепты, они должны лишь служить стимулом для самостоятельного творчества.

ИГРА «ПОМОГИ КУКЛЕ»

Цель игры: Научить выбирать предметы на ощупь по образцу форм и величин, уточнять и закреплять названия предметов, величин, форм, опираясь при этом на зрительный образец.

Оборудование: Набор игрушечной посуды (разной величины тарелки, блюда, ложки и чашки), «волшебный мешок».

Ход игры: Дети располагаются вокруг педагога. Педагог демонстрирует куклу, объясняя, что ее зовут Маша, и она пришла к ним на занятие. Педагог объясняет, что Маша купила посуду и должна накрыть на стол к приходу гостей, показывает отдельные предметы из набора и просит найти такой же предмет в «волшебном мешке». Дети выполняют задание, ориентируясь только на вид предмета. Разбирая задание, следует обратить внимание на точное соответствие выбранного предмета предъявляемому образцу. Интересным и важным разделом работы по развитию тактильно-двигательного восприятия является обучение восприятию различной температуры предметов, а также соотнесение ее с наиболее характерными явлениями природы.

ИГРА «ОТКУДА ВОДА?»

Цель: Научить определять температуру воды, связывать температуру с определенным явлением окружающего мира.

Оборудование: Бутылочки с очень холодной, комнатной, теплой и горячей. Картинки с изображением проруби в реке зимой, реки весной и летом, чайника, стоящего на плите. Ход игры: Педагог сообщает, что эту воду он взял в разных местах, показывает картинки. Жалуется, что забыл, откуда какая вода взята, так как перепутал бутылки, и просит детей помочь ему определить, откуда может быть взята вода в каждой бутылке. Дети по очереди ощупывают бутылки и подбирают соответствующие картинки, обсуждая свой выбор. В конце занятия вместе с детьми педагог подводит итог, обобщая ответы детей об изменении температуры воды. При развитии слухового восприятия большое внимание следует уделить развитию неречевого слуха. С этой целью проводятся занятия, направленные в начале на развитие элементарной реакции на слуховой раздражитель, затем на его различение и использование как сигнал к действию, осмысление. Важно научить детей распознавать различные звуки, определять источник звука, его направление и удаленность, а также направление и скорость его движения. Все это поможет им лучше ориентироваться в окружающей среде. Наиболее просто дети воспринимают звуки не только на слух, но и с опорой на зрение - слухозрительно, что должно предшествовать изолированному слуховому

восприятию. Приводим примеры игр, направленных на развитие слухового восприятия.

ИГРА «ЧТО ЗВУЧАЛО?»

Цель: Научить детей различать на слух инструменты, похожие по звучанию.

Оборудование: Гармонь, детские пианино и металлофон, ширма. Ход игры: На столе педагога стоят инструменты. Педагог играет по очереди на каждом инструменте, дети называют инструмент. Затем педагог объясняет детям, что они сейчас будут угадывать, какой инструмент звучал. Для этого они должны внимательно слушать. Педагог закрывает игрушки ширмой и играет на одном из них. Дети должны назвать этот инструмент. Через некоторое время педагог вызывает одного за другим несколько ребят и предлагает остальным детям узнать, на каком инструменте они сыграют. В заключение занятия педагог снимает ширму и еще раз играет на каждом инструменте.

ИГРА «НАЙДИ, ГДЕ ЗВЕНИТ»

Цель: Научить по звуку определять направление в пространстве. Оборудование: Бубен. Ход игры: Педагог показывает детям бубен и предлагает послушать, как он звенит, предоставляет возможность детям самим позвенеть. Затем рассказывает, в какую игру дети будут сейчас играть: все закроют глаза, а он отойдет, позвенит, и все дети должны тотчас открыть глаза и бежать к нему. Самым внимательным будет тот, кто быстрее подбежит к педагогу. В начале игры педагог отходит недалеко от детей. Постепенно расстояние увеличивается. Направление движения постоянно меняется. Во время игры педагог следит, чтобы дети не открывали глаза, пока звенит бубен.

При развитии зрительного восприятия существуют упражнения, направленные на восприятие формы, размера, цвета, а также целостного образа. Остановимся на последней группе упражнений. Детям предлагаются сборно-разборные игрушки, в которых не хватает деталей для определения того, чего именно не достает. Это упражнение помогает судить о развитии уровня обобщения, уровня развития абстрактного мышления, произвольного внимания.

При работе с детьми с органическими поражениями ЦНС необходимо учитывать возможность пространственных нарушений и нарушений зрительно-моторной координации. Данный вид упражнений способствует их коррекции. В дополнение упражнений, выполняемых в условиях мультисенсорной или игровой комнат, детям можно предложить рассмотреть абстрактную картину, спроецированную на стену (космические, лесные, морские пейзажи и т.п.), и пофантазировать, какие отдельные детали наталкивают на определенные ассоциации, описать, с чем могут быть связаны эти ассоциации. Для развития обоняния следует проводить упражнения, задачей которых является узнавание различных запахов и определение их источников. С этой целью можно использовать, как

естественные источники запахов (дольки лимона, цветы, чеснок, различные фрукты и т.д.), так и самостоятельно изготовленные ароматные подушечки, наполненные травой, пропитанные духами и др.

Таким образом составляется «библиотека запахов». При невозможности приобретения мультисенсорной комнаты мы рекомендуем устанавливать в игровых помещениях сенсорные уголки или комплекты. Их можно оборудовать при помощи подручных средств. Например, угол в комнате отгораживается занавеской или ширмой для создания ощущения изолированности и безопасности; в качестве сидения используется мягкая банкетка, мат или кресло; живые или искусственные цветы, аквариум с подсветкой, окно, превращенное в витраж при помощи цветной пленки, магнитофон или проигрыватель с медленной музыкой успокаивают и способствуют расслаблению.

В этом уголке можно проводить занятия по развитию восприятия с использованием наборов Монтессори, «библиотеки запахов», «волшебного мешка» и других средств.

«Спонтанный танец»

Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности. Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

«У водопада» (Выполняется при использовании модуля «Волшебный фонтан»; занятие сопровождается музыкальной 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.

«В лесу у ручья» (Для этого упражнения также используется модуль «Волшебный фонтан»; занятие сопровождается музыкальной композицией «Водопад» или «У ручья»)

Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации. Упражнение проводится аналогично представленному выше.

«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.

«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.

«На Северный полюс» (Используется проектор «Релакс» или «Морская волна» с жидким (!) диском неповторяю щегося рисунка)

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков. Дети удобно располагаются в креслах-пуфиках и закрывают глаза. Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс или к берегам бездонного океана, где смогут полюбоваться северным сиянием морскими пейзажами. Включается проектор «Релакс» и «Морская волна», дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

«Мысленная картина» (Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо», так тильной панели любого вида)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти. Детей просят посмотреть на одно из вышеперечисленных изделий, закрыть глазки и по пытаться удержать увиденное в памяти.

Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

«Писатели звездных историй» (Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо»)

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление. Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив Панно «Звездное небо», и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальнейшем развитии событий элементов, изображенных на панно или представив себя «внутри» картины, при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

«Звездочеты» (Для игры используется ковер «Звездное небо»)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации. Детей просят зрительно подсчитать количество звезд на панно – это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость. Если кому-то не

удается удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом коврике.

«Коса» (Это упражнение выполняется с помощью изделия на базе пучка волокон)

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов. Дети устраиваются рядом с этими изделиями и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

«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.

«Что я чувствую, когда слушаю музыку» Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства. Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма. Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

Релаксационные занятия с применением волоконных и световых изделий

Фиброволокно. Назначение и принцип работы. Изделия на базе фиброволокна представляют собой различные по тематике модули (подвесные, напольные, настольные), с которыми по-разному работают в зависимости от вида каждого изделия. Объединяют все Фибермодули одно – это оптоволокно (световоды) толщиной от 0,75 до 150 мкм и длиной от 100 до 500 см (в зависимости от изделия), которое бережно упаковано по одной нити в силиконовую трубочку толщиной от 2 до 5 мм. Используя оптоволокно с источником света, каждая нить получает свет, в совокупности приобретая поистине, волшебное сияние.

К Фиброоптическим модулям относятся: Подвесные модули: «Солнышко» и «Тучка» Напольные модули: «Волшебный фонтан», «Пучок волоконных» волокон.

Настенные модули: «Каскад». Каждое из изделий имеет пучок волокон, цветом и режимами которого можно управлять с пульта или установить автоматический режим светозффектов. Пучок волокон, само по себе уже является антидепрессантом. Волокна мягкие и приятные на ощупь, их можно переплестать между собой, заплетая длинные косы, можно опустить в сухой бассейн или мастерить из волокон замысловатые фигурки, применив бумажный скотч. Функция смены цветов и светозффектов позволит придумать интересный сюжет для занятий. К, примеру, волоконный модуль «Солнышко» может «вставать на восходе-садиться на закате» (красный цвет), сиять в летний день (зеленый цвет), или ждать рождения радуги (режим смещения цветов, перед чем, синий цвет, как хмурое небо перед дождем). Примеры работы с волоконными изделиями рассмотрим ниже. Тучка Прибор предназначен для создания релаксационного светозффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах в детских учреждениях. Включить «Тучку», «Дождик» начинает светиться. Придумать игровой сюжет.

Например: В затемненной комнате релаксации подопечные (дети/взрослые) отдыхают на матах/пуфах/мягких островках с закрытыми глазами. Поочередно включаем панно ионизатор с подсветкой с капельками масла в нем (иланг-иланг, пачули или хвоя), включаем МРЗ-диск с композицией дождика с грозой. Далее «приглашаем» к работе «Тучку». Просим подопечных открыть глаза и понаблюдать за переливанием «дождя» из «Тучки».

Упражнение «Жгутики».

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные т.п.). Обращается к детям: «Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из волокон жгутики». Педагог показывает детям, как при помощи переплетения волокон друг с другом получается жгутик. Жгутики можно переплестать из двух и более волокон.

Упражнение «Заплетем косу»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

Каскад и Пучок волокон Каскад мягких светящихся и переливающихся волокон завораживает, привлекает внимание, стимулирует

зрительное восприятие, идеально для людей с нарушением глазного хрусталика. Методы работы с Каскадом различны. Вот несколько примеров работы с данным прибором.

1. Подопечный встает на расстояние 2-3 метра от Каскада, прикрывает левый глаз ладонью, причем так, чтобы центр ладони находился как раз напротив зрачков (по методу Бейтса). Правым глазом необходимо смотреть на переливающийся Каскад в течении пару минут, далее прикрыть теперь уже правый глаз ладонью и проделать тоже самое.

2. Полезно делать следующие упражнения: 30 секунд быстро моргайте, столько же времени смотрите не отрываясь на Каскад, (повторите 3 раза).

3. Закройте глаза и вращайте по кругу глазами яблоками влево - вверх - вправо - вниз - прямо (на Каскад), (повторите 4 раза). Закройте глаза и посмотрите вверх – вниз - прямо (повторите 8 раз).

Для людей с совсем ослабленным зрением полезны следующие упражнения: Подопечный встает на расстоянии 2-3 метра от Каскада, медленно, полной грудью вдыхает и выдыхает воздух через рот 3-5 раз. Прикрывает глаза на несколько секунд, смотрит прямо перед собой и пытается отгадать приблизительный цвет волокон, за каждый верный ответ делает шаг вперед. Важно, чтобы наставляющий сам определял меру верности отгадывания. Если подопечный не может определить цвет при определенном расстоянии, его необходимо уменьшить.

Данное упражнение повторять по разу в день, периодически увеличивая 2. Подопечный садится напротив Каскада на расстоянии менее полуметра. Беря по 10 трубочек в руку наблюдает за переменной цвета в течении минуты. Далее подопечный встает на расстоянии метра, пытается назвать цвета Каскада глядя на него так же в течении минуты. (Метод Э.Р. Мулдашева)

Упражнение «Сжимаем в кулачке»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие, их можно сгибать. Давайте со берем волокно в ручке». Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение «Наматывание»

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на

пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Педагог постоянно комментирует свои действия.

Веселый фонтан Прибор предназначен для создания релаксационного светового эффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах, в детских учреждениях, а также для декоративного светового оформления интерьеров. Рядом спокойно посидеть, близко придвинувшись на мягком пуфе или островке, перебирать мягкие светящиеся волокна, заплетать из волокна косы, гладить, следить за изменением цветов и т.д. С помощью пульта задайте необходимый режим светоэффектов и цвет.

Придумайте сюжет, к примеру: садимся полукругом возле фонтана. Все подопечные закрывают глаза. Включаем композицию с шумом водопада. Просим подопечных мысленно перенестись на другой уголок земли, где будут горы, водопады, лес и прекрасная природа. Водопад ниспадает в чистое озеро, из которого бьет ключом вода, превращаясь в завораживающий Фонтан. Попросите подопечных открыть глаза. Установите режим плавной смены цветов Фонтана на 3 минуты, постепенно увеличивая «Движение падающей воды».

По завершению работы с модулем, необходимо вернуться к первоначальному режиму.

Для профилактики и лечения зрения методика работы с фонтаном схожа с методом работы с Каскадом Фиброоптический модуль «Солнышко» Задавая необходимый режим светоэффектов и цветов, можно создать массу интересных сюжетов для проведения занятий с использованием «Солнышка». Например: включаем Солнышко.

Просим детей встать рядышком/под модулем. Сокрушаемся, что Солнышко не сияет. Дети представляют себя добрыми волшебниками, и должны «вылечить» или «развеселить» Солнышко. Далее, дети выполняют определенную роль (отгадывают загадки/«варят спасительное зелье»/водят хоровод вокруг солнышка с песнями и т.д. (сюжет данной задачи на усмотрение психолога)). Когда задача наполовину выполнена, включаем Солнышко, но ненадолго. Выключаем. Сокрушаемся, что Солнышку опять грустно. Далее, дети продолжают пытаться развеселить Солнышко. Наконец-то, Солнышко в настроении, и начинается «Новый день». Все закрывают глаза (ночь). Солнышко начинает вставать (красный цвет), далее сюжет «нового дня» может развиваться в различных тематических направлениях.

Далее приведены примеры режимов работы с цветами и светоэффектами:

- Летний день (зеленый цвет);
- Солнышко на пасмурном небе перед дождем (синий цвет. Включаем Флеш-режим – пошел дождь);
- Солнышко на закате или восходе (красный цвет);
- Солнышко подружилось с радугой (режим смешения цветов);
- Солнышко в осенний день (Оранжевый цвет).

Упражнение «Узелки»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, завязывая узелки и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся. Давайте завяжем из них узелки». По образцу, предложенному педагогом, дети завязывают узелки: сначала на одном волокне; затем один узелок завязывается из нескольких волокон.

Другие виды светового и интерактивного оборудования и принцип работы с ними Шар «Зеркальный» Зеркальный серебряный или цветной шар является идеальным вариантом для любой сенсорной комнаты благодаря множеству сияющих лучей, направляемых прожектором. Моторчик создаст вращение шара. Прожектор для шара — это световая пушка белого луча - профессиональный источник света для зеркального шара. Закрепите шар на приводе вращения, установите на полу, столе или подвесьте под потолок, направьте прожектор на шар, и множество лучей и объемных точек закружат в Вашей комнате. Медленное вращение привода создаст ненавязчивую и успокаивающую атмосферу. Вы увидите, как комната сразу же преобразится и подарит праздничное настроение взрослым и детям. Ловите блики на стенах, считайте их на потолке, запоминайте цвета бликов Зеркального шара; или уютно устроившись на мягких пуфах, прикройте глаза, и полностью расслабившись, насладитесь негами блаженства, под световое убаюкивание Шара.

Упражнение «Поймай взглядом»

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 поймем ее глазками, - она хочет с вами поиграть». Дети ловят взглядом звездочку.

Упражнение «Поймай пальчиком»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

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 догоним ее, — она хочет с вами поиграть». Дети ловят звездочку пальчиком, весело бегают за ней, не отрывая пальчика от отражения звездочки.

Упражнение «Поймай ладошками»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Обратите внимание, звездочки улыбаются вам. Они хотят с вами поиграть. Вон они убегают от нас. Давайте, догоним их и поиграем с ними». Дети ловят звездочки ладошками, весело бегают за ними, не отрывая ладошек от отражения звездочек. Воздушно-пузырьковая колонна и сенсорный уголок

Пузырьковая колонна - основной и неотъемлемый элемент любой Сенсорной комнаты. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, постоянно меняется цвет подсветки. Акриловые зеркала создают объемный эффект и искаженное отражение. За счет чего сенсорный уголок преобразуется в уголок «Трио», а уголок из трех колонн превращается в колоннаду из... количество колонн попросите посчитать ребенка. По желанию можно запустить ПЛАСТМАССОВЫХ рыбок. Рыбки то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Попросите ребенка приглядеться к «плавающим» рыбкам. Они же шевелят хвостиками! Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей ни взрослых.

Панно с тематикой «Звездное небо». Напольные ковры «Звездное небо» Светооптические волокна, вплетенные в ворс темного ковролина, (мягкого прочного материала из 100 % шерсти) завораживают эффектом мерцания. В темной комнате на полу то ли разноцветные звездочки, то ли капли росы. По мягкой, при ятной на ощупь поверхности ковра, хорошо ходить, сидеть, играть на нем. Ковер используется для развития творческого воображения, побуждения к фантазированию, созданию новых тактильных ощущений. Панно или настенный ковер можно повесить на стену. Сидя на мягком пуфе или отдыхая на мате, приятно смотреть на горящие звездочки, которые привлекают внимание, а также, волшебные планеты, созвездия или уходящий в бесконечность «млечный путь». Прикройте глаза, помассируйте веки подушечками пальцев, глубоко вдохните и снова погружайтесь в негу успокаивающего мерцания. Цветовые возможности ковра, так и цветовая гамма звезд позволяют оптимально вписаться в любой интерьер.

Упражнение «Знакомство»

Цель: привлечение внимания ребенка к тактильному объекту.

Ход упражнения Педагог обращает внимание ребенка на сенсорное панно «Морское дно» и показывает ему все, что на нем находится. При этом он знакомит ребенка с качеством текстур, обитателями фона на панно. Затем взрослый дает возможность ребенку изучить панно самостоятельно.

Упражнение «Обследование»

Цели: обучение обследованию объектов; развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики.

Ход упражнения Педагог показывает ребенку сенсорное панно «Морское дно». Предлагает ему «совершить путешествие» по морским просторам, объясняя, как нужно обследовать объекты на панно: сначала одним пальчиком, затем - ладонью, потом пальчиками другой руки и т.д. При обследовании объектов педагог называет их свойства.

Упражнение «Звездное небо»

Цели: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия. Ход упражнения Дети и педагог лежат на мягком модуле, любясь 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.

Упражнение «Куда полетела звезда?»

Цель: развитие зрительного восприятия, плавного прослеживания глазами, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения. Дети и педагог лежат на мягком модуле, любясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»: Педагог обращает внимание детей на звезду зеленого цвета в центре панно и просит найти такую же: слева, справа, вверху, внизу.

При повторении упражнения, когда дети усвоят материал, педагог усложняет задания:

- а) просит найти звезду в верхнем правом углу и т.д.;
- б) постепенно увеличивает количество звезд, которое нужно найти.

Упражнение «Поймай звезду»

Цель: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на сенсорное панно «Звездное небо», говорит им: «Давайте, представим себе, что звездочка упала и нужно ее поймать. Вот она, звезда, закружилась и полетела». Каждому ребенку дается задание определить, куда полетела звездочка. Каждый должен в указанном месте «поймать» свою воображаемую звезду, делая хватательные движения, ловя ее и т.д. Когда каждый ребенок поймает воображаемую звезду, педагог обращает внимание всех на то, что, к примеру, у Маши звездочка колючая, у Игоря - мягкая и т.п. Дети должны изобразить ощущения от названной звезды. При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество своей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит каждого ребенка «поймать» не одну, а несколько звездочек.

Упражнение «А у тебя какая звезда?»

Цели: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, ориентировки в структуре собственного тела.

Ход упражнения. Дети и педагог лежат на мягком модуле, любясь панелью «Звездного неба». Педагог предлагает им представить звездопад и говорит: «Звезды посыпались с неба и падают на нас. Толе колючая звезда упала на животик, Наташе на плечико» и т.п. Названный ребенок, представляя, как колючая звезда колет его животик, должен изобразить это. К каждому ребенку во время упражнения «прилетает» по одной звезде. При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество прилетевшей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит каждого ребенка изобразить телесный контакт не с одной, а с несколькими звездочками.

Упражнение «Мы звезды»

Цель: развитие кинестетического анализатора, самовосприятия, эмоционального мира детей.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на Ковер «Звездное небо», говоря: «Какое оно загадочно красивое! Какие интересные звезды живут на небе». Затем педагог предлагает детям самим стать звездочками: «Катя, ты будешь маленькой, пушистой, веселой звездочкой. Вася, ты будешь большой, шершавой, злой звездой...» и т.п. Звучат определенные музыкальные отрывки, под которые каждая «звезда» изображает себя. При повторении упражнения дети сами выбирают, какой будет звезда, которую каждый из них собирается изображать.

Упражнения на релаксацию

Релаксация мышц рук.

Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью.

В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3. Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4. К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5. Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6. Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение 7. Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь. В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

Релаксация мышц ног можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступать к релаксации.

Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Упражнение 1. Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

Упражнение 2. А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

Упражнение 3. Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

Упражнение 4. Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

Упражнение 5. Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

Упражнение 6. Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них. Данные шесть упражнений

разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

Релаксация мышц туловища

Упражнение 1. Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

Упражнение 2. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

Упражнение 3. Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании.

Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

Упражнение 4. Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упреждение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно.

Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз

Упражнение 1. Напряжение в области лба - достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

Упражнение 2. Напряжение мышц век - сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

Упражнение 3. Напряжение глазодвигательных мышц - при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим

вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Упражнение 4. Напряжение глазодвигательных мышц - овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Про чувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мышц

Упражнение 1. Сстиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 2. Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

Упражнение 3. Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

Упражнение 4. Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

Упражнение 5. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Релаксация умственной деятельности. Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите то же мышечное напряжение, которое испытали бы при выполнении этого задания «наяву». Расслабьтесь на пять-десять минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа.

Цель - выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться с любыми движущимися предметами; можно вообразить, будто идет поезд, пролетает самолет или птица, катится мяч и т. п. Про чувствовал напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при «наблюдении» за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением какой-либо книги. Такой подход ведет к «вычищению мыслей» - уже вовремя или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли как бы улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу. Для умственного успокоения Джекобсон рекомендует представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей.

Тренинг релаксации.

Все упражнения делаются по единому принципу: Вы считаете про себя или вслух – «раз-два-три-четыре», при этом постепенно напрягая соответствующие мышцы.

На счёт «четыре» мышцы максимально напряжены. На следующие четыре счёта («раз-два-три-четыре») вы удерживаете максимальное напряжение в мышцах и стараетесь напрячь их ещё сильнее. Можно использовать воображение. Например, если вы сжимаете кулак, на этой стадии вы представляете, что вам нужно раздавить шарик. На счёт четыре вы резко прекращаете напряжение, например, «бросив» руку. На следующей стадии вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, возможно, чувствуете покалывание, дрожь, биение крови. При этом также считаете «раз-два-три-четыре». Последняя стадия - на счёт «раз-два-три-четыре» вы представляете образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть манная каша, тёплый мёд, варёные макароны, всё что придёт вам в голову. Считая, не фиксируйте внимание на счёте. Считайте в своём ритме, не спеша, как вам удобно. Третья и четвёртая стадия могут быть объединены при недостатке времени. Последовательность работы с мышцами такова. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. «левое плечо - правое плечо», «левое предплечье - правое предплечье».

I) Начнём с мышц рук и плечевого пояса:

- 1) напряжение достигается максимальным поднятием плеча.
- 2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс, как культурист).
- 3) Теперь задействуем мышцы предплечья. Предплечьем называется часть руки, расположенная между лучезапястным и локтевым суставами. Чтобы качественно напрячь мышцы предплечий согните руку в лучезапястном суставе, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

4) То же самое - к тыльной стороне предплечья.

II) Мышцы ног:

- 1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак
- 2) носок ноги тянется максимально вверх
- 3) носок ноги тянется вперёд

III) Дыхание:

На первые «раз-два-три-четыре» - вдох, на вторые «раз-два-три-четыре» - пауза, на третий счёт «раз-два-три-четыре» - выдох, на четвёртые «раз-два-три-четыре» - пауза

IV) Шея - дополнительно, в случае трудностей с расслаблением мышц шеи:

- 1) голова откинута назад
- 2) голова наклонена вперёд

V) Лицо:

- 1) максимально поднимаете брови («удивление»)

- 2) максимально поднимаете крылья носа («отвращение»)
- 3) максимальное растяжение губ («улыбка»)
- 4) сжатие челюстей
- 5) зажмуривание

После этого делаете упражнений для лица 2,3,4,5 одновременно. В конце можно также сделать все перечисленные упражнения «волной» - постепенно напрягай все группы мышц. Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц - повторите упражнения для этой группы. Упражнения можно делать перед сном, или в ситуации, когда необходимо снять психоэмоциональное напряжение. После длительного применения данного комплекса для достижения расслабления бывает достаточно напряжение одной группы мышц - например кулаков.

Релаксационные игры в мягкой среде

Мягкая среда сенсорной комнаты:

- Бескаркасная мебель: Пуфы-груши с гранулами для релаксации и снятия напряжения, сюжетные и детские пуфы с гранулами, диваны для релаксации и отдыха, «Островки» и Кресла-подушки.

- Набивные и мягкие модули
- Маты напольные и настенные
- Сухие бассейны с шариками и с подсветкой (как дополнительный элемент)

- Тактильные изделия: дорожки, ячейки, панели, «Сухой душ», Сухие бассейны Сухой бассейн оказывает многостороннее влияние на организм ребенка – нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, способствует нормализации массы тела, оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психоэмоциональный фон.

Эффекты создаваемые сухим бассейном:

- Массажный эффект;
- Эффект ускользящей, податливой опоры;
- Эффект погружения;
- Сенсорный эффект;
- Расслабляющий эффект;
- Тренирующий эффект.

Лечебная гимнастика в сухом бассейне позволяет тренировать:

- мышцы туловища и конечностей;
- отрабатывать методику безопасного падения;
- тренировать функцию равновесия, выполнять упражнения на сопротивление в вязкой среде бассейна;
- выполнять упражнения на расслабление.

Занятия в сухом бассейне показаны всем без ограничения возраста. Показания: Занятия в сухом бассейне показаны для детей с ДЦП,

нарушениями осанки, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, при сколиозах позвоночника, при остеохондрозах, при заболеваниях нервной системы, в восстановительном периоде после травм, вегетососудистой дистонии, гипотонии, при неврозах у детей.

Противопоказания: • заболевания кожи, гнойничковые и грибковые; • повышенная температура тела (больше 37,5°C) • острый период заболевания; • повышенное артериальное давление больше 140/ 90.

Перечень основных упражнений, используемых в сухом бассейне:

1. Обще развивающие и специальные.
2. Дыхательные упражнения.
3. Массажные движения.
4. Упражнения в сопротивлении.
5. Упражнения в равновесии.
6. Упражнения с применением разнообразных дополнительных предметов (валики, ручные мячи, мячи большого диаметра, утяжелители, чудо- лестница и др.)
7. Упражнения в лечебных костюмах «Адели» и «Гравистат».
8. Прикладные (ползание, ручные захваты, метание мячей).

Исходные положения, применяемые в сухом бассейне: лежа на животе, спине, на боку, сидя, сидя ноги скрестив по-турецки, сидя и лежа ноги свешиваются с бортиков бассейна, стоя на четвереньках, стоя на коленях. При проведении лечебной гимнастики используются индивидуальный и малогрупповой метод занятий в сухом бассейне. ЛГ проводится по I, II и III режиму.

Методика применения сухого бассейна для детей грудного возраста с перинатальной патологией. Дети грудного возраста с помещаются на пеленку, простынь в сухом бассейне или на прозрачную тонкую пленку, занятия проводятся индивидуальным методом с участием родителей, продолжительность занятия 10-15 минут. Применяют пассивные, пассивно-активные и рефлексорные упражнения. В процессе занятия медленно и осторожно перемещают ребенка по поверхности бассейна.

Перечень упражнений:

- 1) Перекаты через правое и левое плечо со спины на живот.
- 2) Присаживание.
- 3) Прокатывание на спине, на животе.
- 4) Повороты на 180 и 360°С на пеленке (вращение по часовой и против часовой стрелки).
- 5) Ползание на животе, на спине
- 6) Заваливание мячами и освобождение из них.
- 7) Захват и перемещение шаров руками.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза. Использование сухого бассейна для занятий ЛГ с детьми ДЦП (I режим) в лечебных костюмах. Исходное положение лежа (темп медленный).

Упражнения пассивные, пассивно-активные (упражнения с помощью). Возможно использование рефлекторных упражнений, упражнений на расслабление.

Упражнения с использованием цветовой гаммы мячей (развитие зрительного анализатора). В процессе занятия озвучивают все движения и создают положительный эмоциональный фон. Использование сухого бассейна для занятий ЛГ с детьми ДЦП (II и III режим) в лечебных костюмах.

Комплекс лечебной гимнастики.

1. Расслабление, исходное положение лежа на спине.
2. Массажные движения на спине самостоятельно и с помощью взрослого (на спине, на животе, на боку)
3. Ползание на спине, на животе.
4. Перекаты со спины на живот.
5. Дыхательное упражнение. Взять мяч заданного цвета поднять вверх, вдох, посмотреть на мяч и уронить мяч и руку вниз, выдох.
6. Исходное положение, сидя, по-турецки, раскачивания из стороны, в сторону сохраняя правильную осанку.
7. Отталкивание мячей ногами в центр бассейна в исходном положении сидя.
8. Исходное положение на четвереньках, подгребание мячей руками под себя.
9. Исходное положение на спине, покачивания на спине в позе «эмбриона».
10. Исходное положение сидя, взять мяч заданного цвета положить на ладонь, подуть на него, бросить в бассейн, назвать цвет)

Игры в сухом бассейне. Предлагаемые вашему вниманию игры и упражнения используются для снятия психоэмоционального напряжения в течение дня. Каждое упражнение предполагает повторение от трех до пяти раз.

Эти игры и упражнения полезны как детям с нормальным психофизическим развитием, так и детям, имеющим нарушения в сенсомоторном развитии. Все занятия в «сухом бассейне» проводятся под непосредственным наблюдением и руководством взрослого (воспитателя, инструктора по физической культуре, учителя-логопеда и других специалистов).

Игры и упражнения в «сухом бассейне». Часики Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу. Полощем белье Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

Разноцветные круги Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги, то же повторяет левой рукой. Солнышко Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно). Шаловливые ножки

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей. Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

Хитрый котенок. Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности. Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

Золотая рыбка. Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками - как будто плавает.

Дельфин Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

Разведчик Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадется по бассейну на четвереньках, «плавает в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

Воронки. Цели: массаж и развитие координации верхних конечностей. И.П. – дети стоят на коленях вокруг бассейна. - опускают в бассейн правую руку и делают вращательные движения, затем те же действия повторяются левой рукой. - опускаются обе руки в бассейн и одновременно делают вращательные движения:

- а) встречные,
- б) расходящиеся,
- в) в правую сторону,
- г) в левую сторону.

НЫРЯЕМ. Цель: массаж шейных мышц. И.П. – ноги на полу перед бассейном, руки в упоре -достаем головой дно бассейна

ПЕРЕКАТЫ. Цель: массаж и коррекция работы позвоночника. И.П.-ребенок лежит на бортике бассейна, руки вытянуты: - ребенок скатывается с бортика в горизонтальном положении и перекатами добирается до противоположного бортика.

НЕ ЗАМОЧИ РУКИ. Цель: развитие динамической и статической координации. И.П.: обычная стойка в бассейне: - разное положение рук:

- а) на голове,
- б) за головой,
- в) за спиной,

г) согнуты в локтевых суставах и обхвачены ладошками, - ребенок проходит из одного угла бассейна в другой, обходит бассейн по кругу.

НАЙДИ И ДОСТАНЬ СО ДНА БАССЕЙНА. Цель: развитие тактильных ориентировки, ощущений мелкой моторики. Прячем на дне бассейна один или нескольких предметов, и просить ребенка найти их.

КТО БОЛЬШЕ. Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук. Дается задание:

1. набрать и удержать в руках как можно больше шариков.

2. Собрать только шарики определенного цвета.

ЛОВКИЕ НОГИ. Цель: развитие координации, укрепить мышцы ног.

1. Ребенок сидит на бортике бассейна и старается ногами поднять шарики.

2. Поднять только шарики указанного цвета или определенное количество шариков.

ВКЛЮЧИТЬ МОТОРЫ! Цель: укрепить мышцы ног, подвижность суставов:

1. Лежа в бассейне на груди, активная работа ног

2. Лежа в бассейне на спине, активная работа ног

БОЧОНОК. Цель: развитие координации, мышц спины, живота, ног. Перекаты «бочонком» к одному бортику бассейна, к другому.

ЭСКАВАТОР. Цель: укрепить мышцы живота, ног, подвижность суставов. И.П.: Лежа в бассейне на спине ноги вытянуты.

1. Ногами зачерпываем шарики, подтягивая колени к груди.

2. Ноги выпрямляются, шарики высыпаются.

САЛЮТ. Цель: укрепить мышцы живота, ног. И.П.: Лежа на спине, ноги вытянуты. 1. - Ноги врозь, захватить шарики, соединить ноги и подбросить ногами вверх.

ЛЯГУШКА И ЖУЧОК Цель: развитие координации, укрепление мышц спины, рук, ног. Лежа на груди пловем способом «брасс». Лежа на спине «жучок барахтается». У меня хорошее настроение.

РАССЛАБЛЕНИЕ. Цель этого упражнения — чередование напряжения с расслаблением, регуляция дыхания, снижение психоэмоционального напряжения. Ребенок лежит в бассейне на спине. Взрослый говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10—15 с). А теперь расслабься, отдохни — твое тело стало легким, как перышко».

РЕЛАКСАЦИЯ. Взрослый произносит релаксационный текст: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я легкий, как шарик. Я добрый и приветливый. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!»

Цикл занятий в сенсорной комнате

Занятие №1 «Знакомство с волшебной комнатой»

Цели:

- развивать когнитивную сферу детей;
- активизировать произвольное внимание, умственные способности;
- развивать проприоцептивную и тактильную чувствительность, мелкую моторику;
- формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо - моторную координацию;
- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат;
- закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов;
- формировать навыки саморегуляции.

Материалы и оборудование:

- напольные тактильные дорожки;
- сухой бассейн;
- балансировочная доска;
- мячики-веселки; -
- аквалампа;
- растение-фонтан;
- куб «Твизлер»;
- запутанные спиральки;
- центр тактильности;
- центр спокойных игр;
- центр, развивающий активность;
- проектор направленного света;
- зеркальный шар;
- легкие квадраты;
- мягкое напольное покрытие;
- аудиокассета.

Ход занятия: Ритуал начала занятия.

Игра «Приветствие»:

1. - Ребята, наши «веселки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помащите рукой и скажите: «Здравствуй!»

2. - А теперь мы с вами отправимся в путешествие... Начнется оно вот с этого большого водопада. (Рассматриваем пейзаж на фотообоях.) Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад – маленький (растение – фонтан). Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегает

по уступам горы. (Слушают шум воды.) - А какие маленькие яркие птички живут в нашем лесу, как звонко они щебечут! (Звучит аудиозапись «Голоса леса».) - Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте снимем обувь и пойдем в лес по тропинке босиком. (Ходьба по сенсорным напольным дорожкам.) Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой большой зеленой полянки, затем – по дну лесного озера, по камешкам...- и дальше в лес по тропинке, по мостику. (По ходу воспитатель спрашивает детей об их ощущениях.) - Что чувствуют ваши ножки? - А теперь мы пойдем по волшебному лесу, где времена года сменяют друг друга каждые несколько шагов. Идти надо след в след, чтобы не оступиться и не упасть в воду. Руки расставьте в стороны. Смотрите внимательно, по какому времени года вы проходите, и называете его.

3. - Теперь надевайте обувь и переходите на эту разноцветную полянку. (Звучит спокойная фоновая музыка.) - Двое ребят будут играть с игрушками на этой панели (центр, развивающий активность), а двое – скатывать шарики по этой спиральке: один кидает шарик, а другой ловит его на выходе. Слушайте внимательно, где находится шарик, чтобы не упустить его. Делайте это поочередно. - Подойдите к этой спиральке. Кидайте шар, внимательно за ним наблюдайте и ловите на выходе (запутанная спиралька). (Через несколько минут дети меняются местами.)

4. - Ребята, тот из вас, кто поиграл на этой полянке, может переходить на следующую.

5. - Кто хочет поиграть с игрушками на этой панели? Пожалуйста! А кто будет рассматривать драгоценные материалы в нашем сундучке?

6. - А по лабиринтам путешествовать кто хочет? (По ходу игры воспитатель спрашивает об ощущениях, предлагает меняться местами.)

7. - Ребята, вот еще один сундучок! Давайте посмотрим, что в нем находится. (Открывает.) - Что это? - Правильно, это квадратики из разной ткани. Выбирайте, кому, какой нравится. Подбросьте свои платочки как можно выше; понаблюдайте, как они падают вниз. - А сейчас надо не просто подбросить платочки, но и постараться, чтобы они подольше не опускались на пол. Для этого надо дуть на них – вот так! (Показ.) (Далее педагог предлагает подбросить платочки несколько раз. Включая аквалампу.)

8. Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная лампа! Называется она аквалампа – значит, водяная лапма. А что же там плавает? - Какого цвета шарики? (Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.) - Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше? - Приложите ладошки правой руки к стеклу. Что чувствуют ваши ладошки? (Дети говорят о своих ощущениях.)

9. - Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу! Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). А кто – то может и на этом островке (мягкий островок). (Звучит релаксационная музыка.) - Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Включает проектор,

направляет его на зеркальный шар.) - Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным. Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Дышится легко, ровно, глубоко. - Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать! Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день. 10. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками». - Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!» Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 2 Игра «Помощь друзьям»

Цели:

- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления;
- развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов;
- развитие умения передавать ощущения в вербальной форме;
- стимуляция поисковой и творческой активности;
- создание положительного эмоционального настроения.

Материалы и оборудование: подсветка «веселки»; растение – фонтан; центр спокойных игр; двойная спиралька; центр тактильности; сухой бассейн; игра «Легкие квадраты».

Ход занятия Ритуал начала занятия.

1. Игра «Приветствие». - Ребята, представьте себе, что у вас грустное настроение. Какое у вас при этом выражение лица? Покажите! - Посмотрите в зеркало: какие у вас грустные лица! Давайте попробуем поднять друг другу настроение. Давайте скажем каждому, что в нем нам нравится. Говорить будем по очереди, и каждый услышит о себе что-нибудь хорошее. (Игра «Комплименты».) - Ну что, улучшилось ваше настроение? Давайте поприветствуем наших «веселок» и улыбнемся им так же, как они улыбаются нам.

2. - Подойдите к волшебному замку (растение – фонтан). Внимательно посмотрите на замок и природу вокруг него. Как вы думаете, кто живет в замке? - Твой герой злой или добрый? - А что нужно сделать, чтобы он стал добрее? - Посмотрите на водопад, который сбегает с гор. Давайте послушаем шум воды. (Слушают шум воды.)

3. - Переходим на зеленую полянку. Тут вы можете поиграть с этими спиральками. (Двойная и одинарная спиралька.) Внимательно наблюдайте и слушайте, где находится шарик, и ловите его на выходе.

4. - Давайте внимательно посмотрим вот на эту панель (центр спокойных игр). По очереди ощупайте игрушки и скажите, какая игрушка на ощупь вам нравится больше остальных, а какая – не нравится и почему.

5. Упражнение «Море из шариков» (сухой бассейн): - А сейчас мы будем плавать в море из шариков. Давайте все перевернемся на животик и поплывем. - А теперь перевернемся на спинку.

6. Продолжаем плыть. - А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря.... (4-5 минут.) - Вот и закончилась наша игра.

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»: - Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Занятие № 3 «Давайте представим...»

Цели:

- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;

- продолжение обучения умению определять свое настроение;

- обучение способам поднятия настроения;

- развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости;

- саморегуляция психического состояния.

Материалы и оборудование: зеркало; колпаки клоунов; мягкое напольное покрытие; аквалампа.

Ход занятия Ритуал начала занятия.

1. Приветствие «веселок». - Давайте представим, что мы с вами – обезьянки. Подойдите к зеркалу и покажите мне без слов: веселую обезьянку, грустную, удивленную, плачущую, смеющуюся, испуганную, поющую, радостную. - Ну, как? Улучшилось у вас настроение? Покажите свое настроение.

2. Далее психолог читает стихотворение: Бывает чувства у зверей, У рыбок, птичек и людей. Влияет, без сомнения, На всех нас настроение. Кто веселится? Кто грустит? Кто испугался? Кто сердит? Рассеет все сомнения Хорошее настроение.

3. - А сейчас мы с вами окажемся в цирке. Выйдем на эту зеленую поляну и станем клоунами. Становимся парами, лицом друг к другу. Клоуны справа будут веселыми. Изобразите это настроение на своем лице. А теперь веселые будут стараться развеселить грустных так, чтобы они заулыбались и всем стало весело.

4. - Теперь клоуны поиграют в игру «Веселая зарядка». (Звучит бодрая, веселая музыка. Психолог моделирует ситуацию, а дети изображают соответствующие действия.) - Для того чтобы машина заработала, надо завести мотор. - Спящий человек похож на выключенную машину. - Тело устает за день, и ему нужен отдых. - Но впереди новый день и много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним: включить, «завести» свое тело. Давайте все дружно попрыгаем! - Каждый из вас –

хозяин своего тела. Вы – проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки. - А теперь вы – упавшие на спину божьи коровки. Удастся ли вам перевернуться на живот без посторонней помощи? - А сейчас вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Еще чутьчуть – и полетим! - Тянемся вверх, как жирафы. - Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. - А теперь мы – матрешки. Покачаемся из стороны в сторону. - А ну-ка запустим самолет! Крутим пропеллер изо всех сил. - Ребята, вы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. До новой встречи!

5. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 4 «Будьте внимательны!»

Цели:

- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия;
- формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической;
- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи;
- развитие координации «глаз – рука»;
- продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.

Материалы и оборудование: напольные тактильные квадраты; центр спокойных игр; куб «Твизлер»; балансировочная доска; аквалампа; игра «Легкие квадраты»; напольное мягкое покрытие.

Ход занятия Ритуал начала занятия.

1. Приветствие «веселок». - Ребята, давайте пройдем по нашим лесным тропинкам. Идем медленно, не спеша, слушаем пение птиц, журчание ручейка в лесу. (Звучит аудиозапись «Голоса леса»)

2. - Выходим с вами на полянку. (Центр спокойных игр.) - Посмотрите внимательно вот на эту панель, на игрушки и предметы, которые на ней расположены. Каждый из вас выберет себе предмет, но не говорит, что он выбрал. Остальные должны догадаться по описанию, что это, и назвать предмет. (Игра «Опиши предмет».)

3. - А сейчас мы с вами будем переходить через пропасть по волшебным канатам. Я каждому назову цвет каната, по которому он будет перебираться на противоположную сторону пропасти. Воспитатель поощряет тех, кто быстрее выполнил задание.

4. - Продолжим мы свой путь через этот волшебный лес, где через каждые 4 шага времена года сменяются. Идти надо по тем стопам, которые нарисованы, и называть времена года, по которым вы проходите. Не забудьте о том, что спинка должна быть прямой, а руки разведены в стороны.

5. - А теперь, ребята, ложитесь на наш мягкий диван. Мы будем наблюдать за шариками в волшебной лампе. Каждый выбирает свой цвет шарика и наблюдает за ним. (Упражнение «Танец шарика»)

6. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»: - Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Коррекционно-развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

«Море шариков»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения.

Ход упражнения: «Сейчас давай подойдем к этому разноцветному бассейну» (Сухой бассейн). Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагают представить, что он плавает в море на спине (на животе). Имитирует движения, плавание. (Звучит тихая, спокойная музыка). Выходя из бассейна,

ребенок рассказывает, какое у него настроение и что чувствовал, лежа на шариках.



«На дне»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения.

Ход упражнения: «Сейчас давай подойдем к этому разноцветному бассейну» (сухой бассейн). Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается добраться и лечь на самое дно бассейна.

«Найди»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, внимания, тактильной ориентировки, снятие мышечного напряжения.

Ход упражнения: ребенку предлагается найти в бассейне шар, который отличается от других (шар может быть больше, мягче остальных).

«Полощем белье»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ход упражнения: ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же



повторяет левой рукой. Затем выполняет вращательные движения обеими руками одновременно.

«Разведчик»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: _____ развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения. тактильного восприятия, снятие

мышечного напряжения.

Ход упражнения: ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как разведчик, крадется по бассейну на четвереньках, «плывет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

«Хитрый котенок»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения, тактильного восприятия, снятие мышечного напряжения.

Ход упражнения: ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

«Кто больше»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: развитие цветовосприятия и ловкости рук.

Ход упражнения: ребенку предлагается: набрать и удержать в руках как можно больше шариков; собрать только шарики определенного цвета.

«Сачок»

Используемое оборудование: сухой бассейн, большой сачок.

Цель: развитие цветовосприятия и зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: ребенку предлагается поймать сачком зеленые (желтые, красные, синие) шарики из бассейна.





«Ловкие ножки»

Используемое оборудование: сухой бассейн.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие координации, укрепление мышц ног.

Ход упражнения: ребенку предлагается сесть на бортик бассейна и постараться ногами: поднять шарики; поднять только шарики указанного цвета;

- определенное количество шариков.

«Коса»

Используемое оборудование: фиброоптические волокна «Фонтан».

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Ход упражнения: Ребенок перебирает волокна, заплетает их в косы. Упражнение оказывает релаксационное, успокаивающее воздействие.

«Пузырьки»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

Цель: развитие воображения, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на трубку с пузырьками

и движущуюся в ней рыбку. Ребенок следит за рыбкой взглядом. Затем педагог предлагает поймать рыбку пальчиком. Ребенок следит за движущейся рыбкой

с помощью пальца.

«Мысленная картина»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна; панно «Звездное небо» либо другая тактильная панель.

Цель: создание положительного эмоционального фона, тренировка зрительной памяти.

Ход упражнения: Ребенка просят посмотреть на колонну (позже на панель), закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Затем идет обсуждение, удалось ли удержать увиденное в памяти с закрытыми глазами.





«Золотая рыбка»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна с рыбками.

Цель: зарядка положительными эмоциями; стимуляция зрительных анализаторов; развитие цветового восприятия релаксационный эффект.

Ход упражнения: Ребенка просят выбрать понравившуюся рыбку и наблюдать за подъемом и спусканием рыбки в колонне. Педагог создает соревновательный момент среди движущихся рыбок, ребенку предлагается «поддерживать» рыбку словами, «болеть» за нее.



«Посчитаем пузырьки»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на

воздушно-пузырьковую колонну: как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). «Смотри, сколько пузырьков плавает, давай попробуем их посчитать». (Колонна должна быть настроена на режим слабой подачи воздуха).

«Поймай пальчиком»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на воздушно-пузырьковую колонну: как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). «Давай поймем рыбку», ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по вибрирующей поверхности трубки за движениями рыбок). Ловить рыбку можно поочередно правой и левой рукой (колонна должна быть настроена на режим сильной подачи воздуха).

«Верх – низ» (3-4 года)

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ и верх).

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на воздушно-пузырьковую колонну: как она меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). «Скажи, куда поплыла эта красная рыбка?» Ребенок определяет расположение рыбок (верх - низ).

«Назови цвет пузырьков»

Используемое оборудование: воздушно-пузырьковая колонна.

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование восприятия цвета, концентрации внимания, совершенствование ориентировки в пространстве (низ и верх).

Ход упражнения: ребенку предлагается следить за пузырьками в колонне, как только вода сменит цвет, ребенок должен его называть.



«Поймай взглядом»

Используемое оборудование: зеркальный шар, магнитофон.

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

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотри, как много звезд! Заметь, одна звездочка улыбается тебе. Вон она полетела. Давай поймем ее глазками — она хочет с тобой поиграть». Ребенок ловит взглядом звездочку.

«Поймай пальчиком»

Используемое оборудование: зеркальный шар, магнитофон.

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения: Педагог обращает внимание ребенка на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотри, как много звезд! Заметь, одна звездочка улыбается тебе. Вон она полетела. Давай догоним ее — она хочет с тобой поиграть». Ребенок ловит звездочку пальчиком, весело бегает за ней, не отрывая пальчика от отражения звездочки.

«На Северный полюс»

Используемое оборудование: зеркальный шар, магнитофон.

Цель: снятие мышечного напряжения, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных способностей, формирование восприятия цвета.

Ход упражнения: Педагог и ребенок удобно располагаются в пуфах-грушах и закрывают глаза. Далее говорится, что сейчас они отправятся в полет, где смогут полюбоваться звездами и дотронуться до них рукой. Включается световой проектор и зеркальный шар, педагог и ребенок открывают глаза и любуются звездами; идет обсуждение.

«Солнечные зайчики»

Используемое оборудование: зеркальный шар, магнитофон.

Цель: формирование восприятия цвета, снятие мышечного напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Ход упражнения: Педагог включает зеркальный шар, который рассеивает на полу разноцветные блики (зайчики). Ребенку предлагается понаблюдать за бликами. Упражнение (игра) сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т. д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

«Обследование»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо».

Цель: обучение обследованию объектов, развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики, воображения.

Ход упражнения: Педагог показывает ребенку сенсорное панно «Звездное небо» и показывает ему все, что на нем находится. При этом он знакомит ребенка с качеством текстур объектов на панно. Затем предлагает ему пофантазировать и «совершить путешествие» по городским улицам, рассказывая о том, что встречается на пути. Педагог рассказывает, как нужно обследовать объекты: сначала одним пальчиком, затем — ладонью, потом пальчиками другой руки и т. д. При обследовании объектов педагог называет их свойства.



«Звездное небо»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо», пуфы-груши.

Цель: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия.



Ход упражнения: Ребенок и педагог сидят на мягких пуфах, любуясь панно «Звездное небо». Педагог спрашивает, в какое время уток могут гореть звездочки. Ребенок рассматривает небо, определяя цвет, форму, размер звездочек.

«Куда полетела звезда?»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо».

Цель: развитие зрительно-моторного восприятия, восприятия цвета, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения: Ребенок и педагог располагаются возле панно «Звездное небо», любуются тем, как переливаются на нем цветные звездочки. Педагог обращает внимание на одну из звезд зеленого цвета в центре панно и просит



найти такую же справа, слева, сверху, снизу. При повторении упражнения, когда дети усвоят материал, педагог усложняет задания: а) просит найти звезду в верхнем правом углу и т. д.; б) постепенно увеличивает количество звезд, которое нужно найти.

«Поймай звезду»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо».

Цель: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения: Ребенок и педагог располагаются возле панно «Звездное небо», любуются тем, как переливаются на нем цветные звездочки. Педагог обращает внимание ребенка на сенсорное панно

«Звездное небо», говорит: «Давай представим себе, что звездочка упала и нужно ее поймать. Вот она, звезда, закружилась и полетела». Ребенку дается задание определить, куда полетела звездочка. Он должен в указанном месте «поймать»

свою воображаемую звезду, делая хватательные движения, ловя ее и т. д. Когда ребенок поймает воображаемую звезду, педагог обращает внимание на воображаемые качества звездочки, она, например, может быть мягкой, колючей и т. п. Ребенок должен изобразить





ощущения от названной звезды. При повторении упражнения ребенок должен сам называть воображаемое качество своей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит «поймать» не одну, а несколько звездочек.

«А у тебя какая звезда?»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо».

Цель: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, ориентировки в структуре собственного тела.

Ход упражнения: Ребенок и педагог сидят на мягких пуфах, любясь панно «Звездное небо». Педагог предлагает представить звездопад и говорит: «Звезды посыпались с неба и падают на нас. Вот колючая звезда упала тебе на животик (через некоторое время), другая - на плечико» и т. п. Ребенок, представляя, как колючая звезда колет его животик, должен изобразить это. При повторении упражнения дети должны сами называть воображаемое качество прилетевшей звезды, а педагог постепенно усложняет задание: просит ребенка изобразить телесный контакт не с одной, а с несколькими звездочками.

«Одинаковые звезды»

Используемое оборудование: световое сенсорное панно «Звездное небо», пуфы - груши.

Цель: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного, цветового и тактильного восприятия.

Ход упражнения: Ребенок и педагог располагаются возле панно «Звездное небо», любуются тем, как переливаются на нем цветные звездочки. Педагог обращает внимание ребенка на сенсорное панно «Звездное небо», говорит (создавая соревновательный момент): «Давай попробуем, кто быстрее поймать зеленые (синие, красные) звездочки». Далее можно попробовать ловить звезды разных цветов.



«Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Используемое оборудование: магнитофон, пуф-груша.

Цель: мышечная релаксация, развитие слуха, способности понимать свои чувства.

Ход упражнения: Ребенку предлагается принять удобное положение в кресле-пуфе и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что



же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

«Цветной водопад»

Используемое оборудование: магнитофон, сухой душ.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, формирование восприятия цвета, создание положительного эмоционального фона, умение выражать словами свои ощущения.

Ход упражнения: Педагог говорит, с какой стороны ребенку проходить под водопадом. Спрашивает:

«Какого цвета струйки воды?» Выходя из-под водопада, ребенок делится своими ощущениями, рассказывает, что он чувствовал под струйками воды.



«Ленточки»

Используемое оборудование: магнитофон, сухой душ.

Цель: снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения, развитие тактильного восприятия, мелкой моторики, развитие самоконтроля, повышение самооценки.

Ход упражнения: Ребенку предлагается «наперегонки» с педагогом намотать на палочку ленту выбранного цвета, до самой тучки.



«Буря»

Используемое оборудование: магнитофон, сухой душ.

Цель: снятие мышечного напряжения, гимнастика органов дыхания.

Ход упражнения: Ребенку предлагается «сделать» бурю, набрать воздух через нос и с силой выдохнуть на сухой душ, первый раз педагог должен показать ребенку, как правильно выполнить задание. Упражнение повторять 3 раза.



Используемое оборудование: магнитофон, сенсорные тропы.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, координации движений, умение выражать словами свои ощущения.

Ход упражнения: Ребенку предлагается пройти по сенсорной тропе – «кочкам», от-мечая какие мягкие, колючие и т. д. Во время упражнения играет приятная расслабляющая музыка.

«Ручками, ножками»

Используемое

оборудование: сенсорные тропы.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, координации движений.

Ход упражнения: Ребенку предлагается пройти по тропинке, следя сначала за тем, чтобы каждая рука побывала на каждой части тропы, затем за каждой но-

гой, и за руками и ногами вместе. Желательно, чтобы ребенок в итоге смог пройти тропинку, руками и ногами наступив на каждую часть тропы.



«Цвет тропинки»

Используемое оборудование: сенсорные тропы.

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие тактильного восприятия, формирование восприятия цвета.

Ход упражнения: Ребенку предлагается пройти по тропинке, называя цвет каждой части сенсорной тропы.



