2013 г.

**Использование Сенсорной комнаты для психического оздоровления детей**

**Доклад для педагогической конференции**

**Дутова С.А., педагог-психолог МКДОУ «Дюймовочка» г. Бородино**

***Использование Сенсорной комнаты***

***для психического оздоровления детей***

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников всегда было и остается приоритетной задачей дошкольного образования. Однако, говоря о здоровье, чаще всего подразумевается физическое здоровье. Сохранение психического здоровья зачастую как задача обозначается, говорится о создании благоприятной психологической обстановке в ДОУ, но конкретных способов, методов и приемов сохранения и укрепления психического здоровья дошкольников предлагается весьма мало. А ведь на сегодняшний день все больше и больше детей имеют такие отклонения в поведении, в развитии, как агрессивность, тревожность, замкнутость и др.

Я хочу поделиться одним таким средством психического оздоровления детей – это использование Сенсорной комнаты. Первые Сенсорные комнаты (или Комната релаксации, или Комната психологической разгрузки, или Комната «Снузлин» и др.) как средство психического оздоровления появились в 70-е годы, но, к сожалению, еще недостаточно распространены. В нашем детском саду имеется такое помещение, и оно пользуется очень большой популярностью у детей. Часть оборудования Сенсорной комнаты – приобретенное (но, поверьте, оно стоит затраченных на него средств), часть оборудования - изготовлена своими руками из подручного и бросового материала.

Оформление интерьера, цвет подбирались с учетом психотерапевтического воздействия на психическое здоровье ребенка. Стены окрашены в спокойный бежевый цвет. В оформлении использованы зеленые, голубые тона.

Сразу на входе ребят встречает подвеска «Веселки», которая создает положительный эмоциональный настрой (игры «Приветствие», «Прощание с веселками»).

На полу мягкое покрытие для релаксации и спокойных развивающих игр. Имеются много мягких подушечек, ковриков, мягкое кресло. Они используются для релаксации, для снятия мышечного напряжения, а также для снижения уровня агрессивности, для снижения уровня тревожности (игры «Уходи, злость, уходи!», «Выбиваем пыль», «Упрямая подушка»).

Благоприятное, расслабляющее действие оказывают на детей панно «Бесконечность», светильник «Фонтан света» - дети любят просто смотреть на них, устроившись на мягких подушках.

Оптоволоконный пучок «Водопад света» помогает ребенку как бы «спрятаться» за него и почувствовать себя в безопасности, почувствовать себя спокойно, к тому же с волокнами можно поиграть – дети любят заплетать из них косички, тем самым буквально физически – через пальцы – «отдавая» какую-то свою тревогу, свои страхи.

Очень нравится детям пузырьковая колонна. Можно просто сидеть и разговаривать о чем-нибудь, глядя на разноцветные пузырьки, на плавающих в них рыбок, а можно приложить ладошки к колонне и почувствовать ее вибрацию.

Зеркальный шар с мотором и прожектором направленного света, прибор динамической заливки света «Нирвана» создают «волшебную атмосферу», способствуют развитию воображения, релаксации.

В нашей сенсорной комнате имеются тактильное панно (для развития тактильных ощущений), сенсорная дорожка (дети босиком ходят по разным поверхностям, подошвами ощущая разную структуру). Кроме развития тактильных ощущений, это еще и средство физического оздоровления, поскольку сочетает в себе и закаливание, и массаж. И, конечно, это еще и приятные ощущения и способ расслабления – ребенок будто сливается с природой (эта дорожка расположена возле фотообоев с изображением природы). Дорожка «Времена года» имитирует прогулку по разным временам года (это развивает воображение, внимание, а также координацию движений, кроме того, способствует профилактике плоскостопия – по следам дети ходят на носках, пятках, внешней стороне стопы, также развивается умение передавать эмоции в речи).

Неотъемлемой частью Сенсорной комнаты является музыка. У нас имеется подборка музыкальных произведений, способствующих регуляции процессов возбуждения и торможения в организме. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации. Висящая система «Мелодичный звон» действует успокаивающе, способствует релаксации, кроме того, эти звуки могут служить сигналом для перехода от одной деятельности к другой, способствуя тем самым развитию процессов саморегуляции.

К сожалению, далеко не все, что хотелось бы, имеется в нашей Сенсорной комнате. Значит, нам есть куда стремиться. Но то, что имеется, мы активно используем, и это дает положительные результаты. Посещение детьми Сенсорной комнаты 2-3 раза в неделю способствует снижению уровня тревожности .

*Дутова С.А.,*

*педагог-психолог*