**Обеспечение психологически комфортной образовательной среды ДОУ: возможности сенсорной комнаты**

Сенсорная комната-это организованное особым образом помещение, где находится множество различных стимуляторов, воздействующих на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. Это мощный инструмент для расширения мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, для проведения психологических консультаций.

Оборудование сенсорной комнаты

Условно оборудование можно разделить на **два функциональных блока:**

1**.Релаксационный**-мягкие покрытия, пуфики, подушечки, сухой бассейн, приборы, создающие рассеянный свет.

2.**Активационный** – приборы, создающие светооптические и звуковые эффекты, массажные мячики, сенсорные панели для рук и ног.

В сенсоной комнате гармонично соседствуют **четыре среды**: мягкая, зрительная и звуковая, среда запахов, тактильная.

**Мягкая среда** – обеспечивает комфорт и безопасность. Ее создают напольные и настенные маты, пуфики-кресла с гранулами, сухой бассейн.

**Зрительная и звуковая среда –** спокойная музыка действует на ребенка успокаивающе, расслабляет, яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса. К оборудованию зрительной и звуковой среды относится музыкальный центр, зеркальный шар, звездная сеть с контроллером, ковер «Млечный путь», панно «Кривое зеркало», лампа «вулкан», оптиковолоконный пучок «Цветной ручеек», аквариум с рыбками, наборы для мыльных пузырей.

**Среда запахов –** положительно действует на нервную систему ребенка, улучшает психоэмоциональное состояние.

**Тактильная среда-**способствует развитию зрительно-моторной координации, умения различать свойства предметов (сухой душ, напольные и настенные сенсорные дорожки, массажные мячи, валики, мячи сручками, конструкторы «Лего», мягкие пазлы.

**Методы воздействия на состояние ребенка через разные органы чувств**

**Светотерапия**

Зрению принадлежит самая 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. Светотерапия поможет тем, кто страдает сезонной депрессией. Чаще всего ее симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца. Элементарные частицы света – фотоны – воздействуют на процессы, происходящие в организме:

-передают информацию из окружающей среды, а также внутри организма – между клетками, тканями и органами;

-улучшают состояние имунной системы;

-регулируют функции многих гормонов;

-задают и поддерживают ритм суточных колебаний.

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека.

**Звукотерапия**

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

Звукотерапия – одно из наиболее интересных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этого метода базируется на частом колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека.

**Организация работы в сухом бассейне**

Занятия плаванием полезны – это знает каждый. Игры и упражнения в таком бассейне дают реальный оздоровительный эффект. Дети испытывают огромное удовольствие, радость, у них появляется возможность выплеснуть негативные эмоции, расслабиться, снимают психоэмоциональное напряжение.