

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Машенька»

Консультация

Использование сенсорных тренажеров для оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста

(Для повышения эффективности занятий с детьми)

педагог-психолог А.Г.Воробей

г. Сургут 2011г

Основное содержание и цель работы — психолога- это психологическая помощь и психологическая поддержка, ребенка, оказавшегося в сложной жизненной ситуации, обеспечение психологического комфорта личности в отношении к самому себе, во взаимоотношении с другими людьми

Сенсорная комната представляет собой помещение, оборудованное по стандартному или индивидуальному проекту, где ребенок или взрослый, пребывая в безопасной, комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, самостоятельно или при сопровождении специалиста исследует окружающее. **Сенсорная комната** является мощным инструментом для расширения и *развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития*, проведения психологических консультаций. Обстановка **Сенсорной комнаты** способствует нормализации психического состояния у здоровых и больных людей.

Сочетание разных стимулов (музыки, цвета, *запахов*, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: *как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее*. Поэтому **сенсорная комната** не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

- 1) стимулирует все сенсорные процессы;
- 2) создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- 3) возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
- 4) корректирует нарушенные высшие корковые функции;
- 5) развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Занятия в **сенсорной комнате** помогают поднять простые ощущения на уровень осознанного восприятия, стимулируя тем самым процессы саморегуляции центральной нервной системы - **психоэмоциональная сфера человека начинает ограждать себя от негативного воздействия стрессовых ситуаций**.

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

1.Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухие бассейны с безопасными зеркалами, приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, установка для ароматерапии и библиотека релаксационной музыки.

2.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.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную **атмосферу праздника**. Применение оборудования этого блока **сенсорной комнаты** направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате:

- Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;

- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

Развитие коммуникативной сферы детей:

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

Развитие психических процессов и моторики детей:

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

Противопоказания.

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая **умственная отсталость, инфекционные заболевания**. Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых **эпилептических припадков**, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с людьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. Так, например, при судорожной готовности и **эписиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы** и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.

При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорнику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с **тревожными детьми** нужно исключить **резкие переходы** от одного стимула к другому. Для работы в сенсорной комнате можно использовать методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние пациента через соответствующие органы чувств. Зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, “красивая пища для глаз” - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Свето- и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза.

Светотерапия может помочь 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.

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

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

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

Мягкие кресла-пуфы

Мягкие кресла-груши легко принимают форму вашего тела, осуществляют массажный эффект благодаря специальному наполнителю — шарики из пенополистирола. Этот наполнитель экологически чистый и абсолютно безопасный, не впитывает влагу, не рассыхается и не разрушается от механических нагрузок. Отличаются феноменальной легкостью. Большое кресло весит не более 4 кг, его можно свободно перемещать в любое место по Вашему желанию. Мягкими креслами предлагаем оборудовать детские игровые комнаты, зоны отдыха, их можно использовать как в домашнем, так и в общественных местах.

Сухой бассейн

Игры в бассейне с разноцветными шариками не только очень нравятся детям, но и оказывают оздоровительный эффект. Массирующее воздействие шариков способствует развитию **тактильной чувствительности**. Купание в бассейне улучшает самочувствие и эмоциональное состояние детей. Сухой бассейн используется как для **релаксации, так и для активных игр**. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела, что особенно важно

для детей с двигательными нарушениями. Такое воздействие способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и коррекция уровня тревожности.

В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют развитию координации движений в пространстве. Если на бассейн направить источник меняющегося света, то в его лучах меняется и цвет шариков, что стимулирует зрительные ощущения и восприятия ребенка.

Аквалампа

Пузырьковая колонна - основной и неотъемлемый элемент любой Сенсорной комнаты. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, поднимаются бесконечное число воздушных пузырьков. Если в колонну запустить пластмассовых рыбок или шарики - то они начинают двигаться, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей ни взрослых.

Если прижаться к трубке, можно ощутить вибрацию. У основания колонны имеется ручка регулировки мощности подачи воздуха компрессором в колонну.

Она эффективна для стимуляции **зрительных и тактильных** ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.

«Таинственный свет»

Безопасное настенное зеркальное панно с подсветкой из волоконнооптических волокон

Назначение прибора панно предназначено для создания релаксационного светового эффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах в детских учреждениях, а также — для декоративного светового оформления интерьеров.

Проектор направленного света, зеркальный шар

При одновременной работе данных приборов возникает эффект бесконечного множества бликов, напоминающих падающий снег или «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой эти блики создают ощущения сказки, героями которой становятся те, кто находится в сенсорной комнате. Дополнительный эффект создается при автоматической смене цвета луча, направленного на зеркальный шар. Прибор активно используется в процессе проведения релаксационных упражнений, а также занятий по фантастическим сказочным сюжетам, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах.

Проектор «Цветовые пятна»

Восприятие световых эффектов, производимых данным прибором, развивает:

- зрительное восприятие;
- воображение;
- снижает уровень тревожности;
- способствует психоэмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

Панно и ковер «Звездное небо»

Панно и ковер «Звездное небо» — важная составляющая интерактивной среды темной сенсорной комнаты. При взаимодействии с панно у ребенка возникает ощущение, будто бы он дотрагивается рукою до звезд.

Панно и ковер находят применение в развивающей и коррекционной работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок, развития восприятия, воображения, внимания, а также снижения уровня психоэмоционального и мышечного напряжения.

Назначение прибора: Фиброоптические волокна, вплетенные в черную легкую ткань, завораживают эффектом мерцания. В темной комнате на стене то загораются, то гаснут разноцветные звездочки. Мягкую, теплую на ощупь поверхность ковра приятно трогать. Ковер используется для развития творческого воображения, побуждения к фантазированию, созданию новых тактильных ощущений.

«Жар-птица»

Оригинальный цветодинамический светильник назначение:

Прибор предназначен для создания *успокаивающего релаксационного светового эффекта* в комнатах психологической разгрузки и уголках релаксации, а также для декоративного светового оформления интерьеров.

«Бесконечность»

Настенная интерактивная светозвуковая панель назначение:

Панель предназначена для использования в составе сенсорных комнат при работе с детьми и людьми с ограниченными возможностями для стимулирования двигательной и познавательной активности пациентов.

«Звездный дождь»

Пучек фиброоптических волокон с боковым свечением техническое описание:

пучек содержит 100 фиброоптических волокон с боковым свечением в местах, равномерно распределенных по длине волокон. Длина каждого волокна: 2 метра. Каждое волокно упаковано в прозрачную защитную оболочку. Все волокна собраны в общий кабель, торец которого должен быть подключен к интерактивному источнику света ФОС-50ГЛ. Фиброоптический кабель совершенно безопасен при тактильных контактах, не боится воды и мороза. Используется в комплекте с ФОС-50ГЛ

Музыкальный центр + набор музыкальных дисков

Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейроэндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психоэмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок;

- Развитие слухового восприятия;
- Создание психологического комфорта.

«Зебра-50»

Пушка световая узконаправленная назначение прибора:

Основное назначение пушки - подсветка зеркальных шаров узким мощным световым лучом, состоящим из насыщенных цветных полос. При этом достигается изумительный эффект: множество «бегущих» разноцветных «зайчиков» - бликов, меняющих цвета при вращении шара.

Шар из традиционных «белых» зеркал становится цветным.

«Плазма-250»

Цветодинамический проектор «Плазма-250» - проекционный прибор, имеющий в составе волоконно-оптический преобразователь, что позволяет добиться невероятного

перераспределения цветов. Постоянно меняющиеся световые картины напоминают движение плазмы.

«Волшебный цветок» оптоволоконная лампа

Используется для стимуляции зрительного восприятия, концентрации внимания, развития творческого воображения. Наблюдение за сменой цветов оказывает стимулирующее и расслабляющее воздействие при проведении релаксационных упражнений. Медленно сменяющиеся цвета и приглушенный свет создают ощущение уюта и покоя в пространстве темной сенсорной комнаты.