**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН**

**ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Северяночка»**

**«РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОБОРУДОВАНИЯ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «СЕВЕРЯНОЧКА»»**

**Выполнил:**

**Педагог-психолог**

**Кастрюлева О.А.**

**С.Гыда**

**2022**

Понятие "сенсорная комната" было введено **М. Монтессори.**

Главные задачи сенсорной комнаты - **релаксация**, снятие напряжения и избавление от **стресса**.

Занятия в сенсорной комнате положительно сказываются на психическом и эмоциональном развитии детей. Необходимо учитывать, что для получения стойких улучшений подобные занятия должны проводится регулярно.

**Что такое сенсорная комната**

Темная сенсорная комната – это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и другие.

**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.

**Показаниями к занятиям в темной сенсорной комнате являются**

• Различные психоневрологические проблемы: неврозоподобные состояния;

• задержки психомоторного и речевого развития;

• резидуально-органические поражения ЦНС с явлениями заикания,

• энуреза, энкопреза, тиков и т.п.

•  аутизм (легкие формы);

•  адаптационные расстройства (при поступлении в детский сад, школу, смене места жительства и т.п.);

• трудности усвоения программного материала;

• явления нарушенного поведения (агрессивность, СДВГ (синдром гиперактивности и дефицита внимания, неусидчивость, импульсивность)

• нарушения эмоциональной сферы (страхи, замкнутость, застенчивость)

•  психосоматические заболевания

• различные психологические проблемы: состояние психоэмоционального напряжения, стрессы, депрессивные состояния

**Противопоказания**

Противопоказаниями для проведения сеансов в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичными противопоказаниями являются наличие у детей частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы.

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

**Возрастные категории**

Занятий в Сенсорной комнате показаны для всех возрастных категорий детей.  Ранний возраст, дошкольный возраст (3-7 лет)

Посещение сенсорной комнаты сотрудниками педагогического коллектива помогает снять психоэмоциональное напряжение, обеспечить релаксацию, повысить мотивацию к деятельности.

**Оборудование сенсорной комнаты:** **особенности и предназначение**

**Безопасная пузырьковая колонна.**

 Предназначение: усталость, стрессы, переживания – все это негативно сказывается на нашем здоровье нервных клетках. С помощью воздушно пузырьковой колонны можно расслабиться и забыть о проблемах и заботах. Воздушно-пузырьковая колонна прекрасно подходит для украшения интерьера зоны релаксации. Множество пузырьков, которые поднимаясь вверх, создают динамичную, захватывающую и в то же время умиротворяющую картину.

**Безопасное настенное зеркало с фибероптическими волокнами** – **"Волшебные нити"**

Фиброоптические волокна приятно брать в руки, 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 настенным  панно из фибероптических нитей:

              - способствуют эмоциональному расслаблению;

              - психологическому комфорту и мотивирую на дальнейшую работу;

             -  способствуют активизации кинестетических ощущений;

             -  развивают воображение, познавательные процессы;

             -   формирую представление о цвете.

**Сухой душ** («уголок уединения»)

Ленты спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом.

«Струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных детей.

Сухой душ может использоваться как один из ритуалов перед началом работы с детьми.

Он позволяет ребенку «смыть» с себя то, то ему не нравится, в себе, то что вызывает у него отрицательные эмоции, обиды, переживания.

Под сухим душем можно избавится от страхов, от злости, от неуверенности в себе.

**Сухой бассейн:** особенности и предназначение

Сухой бассейн – это неотъемлемый элемент для сенсорных и детских комнат. Применяется сухой бассейн для релаксации. Он полезен абсолютно для всех – для детей, для взрослых, для пожилых и для людей с ограниченными возможностями.  Сухой бассейн – идеальное приспособление для игры с детьми, которые не умеют плавать. Легкие шарики удерживают ребенка на поверхности, создавая ощущение невесомости. Разноцветными шариками обеспечивают необычные зрительные и тактильные ощущения.

Тело в бассейне все время имеет безопасную опору, что особенно важно для детей. Постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими бассейн, дает возможность почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивает глубокую мышечную релаксацию.

Такое воздействие способствует снижение 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.

**Большой  пуфик-кресло с гранулами**

 Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло

Разберите куб, выложите его стороны на полу, соединяя их друг с другом (зеркальной поверхностью вниз), и куб сразу превратиться в великолепную тактильную дорожку, по которой могут ходить дети, укрепляя и массируя свои ножки. С помощью зеркал, расположенных на гранях куба, можно решать задачи связанные с развитием психо-эмоциональной сферы ребенка.

**Зеркальные панно**

Зеркало способствует:

-развитию визуального восприятия   собственного тела;

-мимики и пантомимики;

-развитию умения выражать различные эмоциональные состояния;

-формированию уверенности в себе.

**Тактильная панель «Елочка»**

Известно, что совершенствование мелкой моторики играет важную роль в общем развитии ребёнка, особенно его речевых  способностей. Посредством развития тактильных ощущений формируется  творческое воображение у детей, мышление, внимание, память, связная речь, умение пересказывать.

**Способы работы с пузырьковой колонной (аквалампой):**

***Игра "Поймай взглядом"***Обратить внимание ребенка на колонну с пузырьками: как колонна меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки, )

***Упражнение «Разноцветные пузырьки»***

*Педагог включает пузырьковую колонну и предлагает детям подойти к пузырьковой колонне и представить, будто бы они поднимают шарики и пузырики вверх.*

-Ребята вы чувствуете напряжение в мышцах рук при подъеме пузырьков вверх и расслабление в момент отпускания их вниз. Теперь отдыхаем…

*Так повториться несколько раз, чтобы дети почувствовали напряжение в мышцах и расслабление.*

***Упражнение «Разноцветные пузырьки»***

Педагог, включив музыку, предлагает детям наблюдать за пузырьками. Свет выключен. Включается пузырьковая колонна. Пузырьки меняют цвет. Дети прижимаются к колонне, ощущают нежную вибрацию, отвечают на вопросы:

- Какого цвета пузырьки?

- Какая труба (колонна): гладкая или шершавая?

***Танец рыбок (аквалампа)***

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями рыбок в воде, а потом старается передать похожие движения.

***Упражнение «Посчитаем пузырьки»***

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их

посчитаем».

Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

**Способы работы с зеркалом:**

***Отгадай настроение (зеркало)***

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

***Обезьянки (зеркало)***

Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

**Способы работы с фибероптическими волокнами:**

***Упражнение "Дорожка из кулачков"***Обратить внимание ребенка на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Можно сравнить длинные нити с дорожками и предложить по этой дорожке погулять: обхватив волокно кулачком правой руки, сверху приставить кулачок левой руки, затем снова кулачок правой руки и т.д., пока не закончится "дорожка".

**Игра "Давай посчитаем"**  
Обратить внимание ребенка на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Дать малышу возможность обследовать их. Затем предложить назвать цвет светящихся волокон и посчитать их

**Игра с прищепками**  
Обратить внимание ребенка на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Дать ребенку возможность обследовать их. Сказать, что из волокон можно сделать ежика (забор, елочку и др.). Предложить взять прищепку и закрепить её на светящейся нити.  
*Усложнение:* закреплять прищепки заданного цвета на соответствующих волокнах.

***Упражнение «Сначала вверх, а потом вниз!»***

*(Можно использовать при ознакомлении с предлогами****С****и****НА.****Пример: С горы и на гору)*

Педагог включаетфибероптические волокна, приглушает свет, дает в руки каждому ребенку часть волокон и говорит:

- Ребята, одной рукой держите внизу пучок, пальчиками другой руки поднимайтесь вверх, а теперь скользящими движениями съезжайте вниз. Поменяйте руки и вновь выполните это упражнение.

***Упражнение "Наматывание"***Обратить внимание ребенка на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем предложить познакомиться со свойствами волокон. Наматывая их на пальцы, говоря: "Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик". Ребенок вместе со взрослым наматывает волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Психолог постоянно комментирует свои действия.

***Упражнение "Жгутики"***Обратить внимание ребенка на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обратиться к ребенку: "Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давай сделаем из волокон жгутики".

**Игра "Узнай по контуру"**  
Обратить внимание ребенка на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Сказать, что нитей много и они похожи на занавеску, за которой находится окошко (зеркало). Если посмотреть в "окно", можно увидеть много интересного. Предварительно на зеркало наклеить изображения и контуры знакомых предметов (на одну игру не более трех изображений).  
Предложить рассматривать и отгадывать изображения предметов не раздвигая нити.

**Игра "Бусы для куклы"**  
Обратить внимание ребенка на светящиеся нити. Дать возможность их обследовать. Затем сказать ребенку, что в гости к нам пришла кукла Катя. Предложить ребенку сделать для Кати в подарок бусы. Психолог достает из корзинки бусы (шарики) и нанизывает их на светящиеся нити. Ребенок действует по подражанию. При повторении упражнения предлагать ребенку нанизывать бусы определенного цвета.  
**Усложнение:** нанизывание бусин в заданной ритмической последовательности (например: большая – маленькая, большая – маленькая, или красная – синяя, красная – синяя).

***Упражнение «Сжимаем в кулачке»***

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 соберем 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 «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.

***Упражнение «Отдыхаем у водопада»***

*Педагог включает фиброоптические волокна, спокойную музыку и предлагает детям встать вокруг.*

- Ребята, представьте, что это водопад. На улице тепло, солнце светит ярко, лучики нежно касаются вашего тела… Вам хорошо и приятно… Вы зашли в воду, и вашим ногам стало так легко, прошла усталость. Вода теплая и приятная… Вы отдыхаете… Вы спокойно дышите, смотрите на падающую воду, трогаете ее руками, любуетесь красотой природы… Вы хорошо отдохнули. Вы жизнерадостны, бодры, у вас хорошее настроение!

*Педагог выключает «водопад» и музыку*

**Способы работы в сухом бассейне:**

***Игра "Отгадай, где спрятано"***Даем словесное указание ребенку, где найти предмет (на середине, в правой части бассейна и т. д.)

***Игра "Кто больше"***Дать задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков

***Игра "Найди по описанию"***  
Показать ребенку предметы, а затем разложить их на дне бассейна. Ребенок отыскивает указанный предмет. Усложнение: психолог не показывает предмет, который нужно найти, а дает его словесное описание; ребенок не видит, куда прячется предмет

***Упражнение "Отдых"***Ребенок лежит в бассейне на спине. Педагог-психолог предлагает ему представить, что он находится в воде озера. Вода теплая, ласковая, вокруг спокойно и тихо, ребенку хорошо и приятно. Взрослый предлагает ребенку послушать пение птиц.

***Море (сухой бассейн)***

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

***Упражнение «Желтые (красные) мячики»***

Педагог предлагает детям собрать в сухом бассейне желтые (красные) мячики. Дети собирают мячики в корзину. Далее педагог говорит: «Выйдите из бассейна, найдите себе место, чтобы не мешать друг другу. Возьмите мячик и плавно покатите его по всему телу. Не шумите: слушайте, как катиться мяч. А сейчас очень бережно катите мяч по ногам, рукам, шее, лицу. Сядьте на ковер. Катите мяч по стопам. А теперь лягте на ковер. Где можно покатать мяч? По животу? Покатите мячик бережно. Покатался-покатался мячик, да и устал. Положите мячик в корзину».

**Способы работы с креслом-грушей:**

На таких пуфах хорошо расслабляться, отдыхать.

Можно использовать релаксационные упражнения.

**Способы работы с сухим душем или дождем:**

***Под дождем (сухой душ)***

Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

***Упражнение «Сухой душ»***

Цель: создание и сохранение позитивной установки.

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Надо душ сухой принять.

Детям предлагается пройти через «сухой душ».

- Почувствуйте, как разноцветные струйки касаются вашего лица и рук. Все печали, обиды, скука и грусть остаются позади. А вы заряжаетесь бодростью, активностью, радостью.  Заряд хорошего настроения, приобретённый в чудесном краю, сохранится в вас надолго.

***Упражнение «Ветер»***

Педагог. На море часто бывают буря, ураган и поднимается сильный ветер. Давайте покажем, каким сильным он бывает. Нам нужно встать вокруг «сухого дождика» и дуть на ленточки со всей силы.

Дети подходят к «сухому дождю» и со всей силы дуют на ленточки. Упражнение выполняется в течение 1-2 минут.

Педагог. Теперь нам нужно успокоить ураган. Возьмем понравившуюся ленточку и погладим ее пальчиком тихо и спокойно.

*Цель: стимуляция кинестетического анализатора; устранение чувствительности к страхам; формирование адекватной психологической защиты*.  
***Игра "светло, темно"***Психолог и ребенок забираются в сухой душ, в котором горит свет. В комнате тоже горит свет. Важно комментировать происходящее: *"Мы с тобой сидим в домике. У нас тепло и уютно. В комнате тоже горит свет, но там не так уютно".  
После этого погасить в комнате свет, комментируя происходящее: "В домике продолжает гореть свет, а в комнате темно. Нам с тобой в домике очень комфортно…*" и т.д.  
Затем зажечь в комнате свет, а внутри сухого душа погасить свет, рассказывая ребенку: *"Мы с тобой спрятались в темноте, нас никто не увидит и не найдет. Нам здесь хорошо и уютно".*

***Игра "Зверюшки в норке"***Психолог и ребенок забираются в сухой душ, в котором горит свет. В комнате – полумрак. Обращаясь к ребенку, можно сказать следующее: *"Мы с тобой маленькие… (белочки, зайчики, мышки и т.д.). Мы сидим в нашей уютной норке. Там, на улице (показать на комнату) холодно идет дождь, воет ветер, а нам с тобой тепло, тихо и уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам не страшно".*Говорить нужно тихим голосом, чтобы ребенок расслабился

**Развивающие  игры и упражнения с использованием тактильных дощечек и дерева.**

Детям предлагают найти пушистую дощечку, колючую дощечку.

—На что или кого похожа данная дощечка?

— Cравните колючую и пушистую дощечки.

—Подумайте, кого вы гладите, чувствуя под ладошкой пушистую дощечку, или до кого вы дотрагиваетесь, чувствуя под ладонью колючую дощечку?

**Игра  №1:**

- Разложите дощечки в ряд по порядку номеров от 1 до 10.

- Предложить ребёнку закрыть глаза и тщательно, не торопясь ощупать поверхность каждой дощечки, пусть малыш запомнит, какие они на ощупь и в каком порядке лежат.

- Затем ребёнок пробует на ощупь разложить дощечки в прежнем порядке.

**Игра №2:**

Ребёнок берёт  дощечку №1(на которой мех). С закрытыми глазами ощупывает. Спросите, что напоминает поверхность?

Он может сказать, что кошку или шубу или даже газон, с коротко подстриженной травой. Пусть малыш фантазирует!

Теперь трогаем дощечку №4. Прикасаясь к ней можно представить кочки на болоте или капли варенья на блюдце и пр. Спросите вашего ребёнка, что представляет он, когда дотрагивается до этих дощечек? Не торопите малыша, он должен сосредоточиться и представить картинку перед глазами. Игру можно усложнить, если попросить ребёнка нарисовать, то, что напоминала ему та или иная дощечка.

**Игра №3:**

У вас и ребёнка, наверняка много знакомых и родственников (детей и  взрослых). Поиграйте с ребёнком в весёлую игру. Представляйте, что каждая дощечка – это кто – то из знакомых. Дощечка №1, например, папа (или  дед). Потому что у него такая же мягкая пушистая борода. Дощечка №8  (пустая) – сосед Вася, потому что лысый и т.д. Детвора с удовольствием играет в смешные «представлялки».  Игру можно усложнить, если предложить ребёнку нарисовать, кого напоминает дощечка.

**Игра  №4:**

Предложите ребёнку ощупать дощечки и разложить их на приятные и неприятные. Попросите объяснить, почему.

Например: дощечки №1,8,3 – приятные, потому что они мягкие, пушистые, гладкие и т.д.

Дощечки №2 и 7 – неприятные, потому что колючие, шершавые ит.д.

Игру можно усложнить, предложив ребёнку разложить дощечки от самой неприятной до самой приятной.