

«Сенсорная комната»

В настоящее время в нашей школе реализовалась долгосрочная целевая программа «Доступная среда», которая предусматривает создание полноценной безбарьерной среды для детей-инвалидов, обеспечение их права на получение образования и полноценное участие в общественной жизни.

Программа «Доступная среда» предусматривает создание условий для совместного обучения детей-инвалидов и детей, не имеющих нарушений в развитии. Это один из главных ориентиров «Доступной среды» – чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья не отличались в правах и возможностях от обычных детей.

В нашей школе уже смонтированы пандусы, съезды, санитарно-гигиеническое помещение, оборудована сенсорная комната.

Современные дети, пришедшие в школу, уже отличаются повышенной тревожностью, эмоциональностью, имеют хронические заболевания, низкий иммунитет. А учебная нагрузка приводит к умственному переутомлению, что сопровождается ухудшением здоровья, развиваются неврозо-подобные состояния. Это в свою очередь становится проблемой для ребенка и сказывается на его учебной деятельности.

Поэтому школе нужны технологии, обеспечивающие условия гармоничного развития и максимальную эффективность обучения. Большое внимание в школе уделяется здоровьесберегающим технологиям. Одна из них сенсорная комната.

Сенсорная комната - это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха и вестибулярные рецепторы. Это - профилактическое средство школьного переутомления, особенно для младших школьников и выпускников.

Она создаёт 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.

Сенсорная комната - это идеальная обстановка в которой ребенок не только расслабится, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности.

Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС 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.

В сенсорной комнате используется **метод релаксации** (расслабление под музыку) Детей охватывает общее состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето-, цвето-, звукотерапия воздействуют на состояние ребенка через соответствующие органы чувств.

Занятие в сенсорной комнате имеет следующие три основные части:

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

Основной целью занятий в сенсорной комнате является 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 5 человек или индивидуально.

Из чего же состоит сенсорная комната?

- **Мягкие надувные модули** - это неотъемлемая часть Сенсорной Комнаты. Компактный кубик при раскрытии превращается в удобное кресло с изгибами, повторяющими форму тела. На нем можно сидеть, лежать и играть. Он способен принимать форму в соответствии с изгибами тела ребенка и равномерно распределять давление по всей площади соприкосновения с ним. В результате чего позвоночник принимает анатомически правильное положение, кровь циркулирует свободно, снимается напряжение с мускулатуры, расслабляется позвоночник, межпозвоночные диски, а тепло пufика снимает мышечные боли, что наиболее важно детям с нарушением опорно-двигательного аппарата.

- **Воздушно-пузырьковая колонна** дает сильную зрительную, тактильную, слуховую стимуляцию. Пузырьковая трубка мягко меняет цвет по всей высоте распространения пузырьков. Прикоснувшись к трубке, вы почувствуете мягкую вибрацию пузырьков. Безопасное угловое зеркало создает оптический эффект расширения пространства.

- **Светильник пучок волокон** служит развитию мелкой моторики мышечных анализаторов.

Упражнение «Коса». Дети садятся рядом с этим прибором, перебирают волокна, заплетают косы, общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

- **Панно «Звездное небо»** служит для стимуляции зрительных и тактильных анализаторов, развитию зрительной координации.

- Упражнение «Звездочки». Детей просят зрительно посчитать количество звезд на панно. Это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость.

- **Столик для рисования песком.** Служит для развития мелкой моторики, воображения, снятия стресса.

- **Музыка** - неотъемлемая часть сенсорной комнаты. Положительные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга, активизирует иммунную систему. Зрительная и звуковая среда, спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще.

Тактильная среда позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов, улучшает зрительную и моторную координацию.

- **Сухой бассейн**, заполненный шарами. Бассейн используется как для релаксации. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шарами даст возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Такое воздействие способствует снижению уровня психо-эмоционального напряжения. В бассейне можно двигаться, «плавать» в шарах. Такие действия способствуют развитию координации, движения в пространстве.