

# **ВОЛШЕБНЫЙ МИР СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ**

*Методические рекомендации*

2011

УДК 159.922.736.3:159.95(075.8)  
ББК 88.834.01я73+88.351.1я73  
В69

Автор-составитель: психолог отдела психологической и коррекционной помощи УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Н.В. Князева**

Рецензент:  
декан факультета повышения квалификации ИПК и ПК УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,  
кандидат психологических наук *Е.С. Боброва*

**В69**

В издании представлены краткие сведения по вопросам проектирования, комплектования и использования мультисенсорной комнаты.

Адресовано психологам, дефектологам, педагогам дошкольных учреждений, в т.ч. дополнительного образования.

УДК 159.922.736.3:159.95(075.8)  
ББК 88.834.01я73+88.351.1я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ПРОЕКТИРОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ .....	5
ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ .....	7
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ .....	12
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ .....	16
МЕТОДИКИ РАБОТЫ .....	17
КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ .....	19
ЛИТЕРАТУРА .....	23

Репозиторий ВГУ

## ВВЕДЕНИЕ

Сенсорная комната (в литературе встречаются и другие названия: комната психологической разгрузки, комната релаксации, комната «Снузлин», мультисенсорная 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 ненавязчивом сопровождении специалиста исследует окружающую среду. Сенсорная комната (СК) является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка СК способствует нормализации психического состояния у здоровых и больных людей.

Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. В сенсорной комнате с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению теплого контакта между специалистом и клиентом. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии. Не зря сенсорную комнату называют «комната-доктор». Пребывание в сенсорной комнате способствует улучшению эмоционального состояния; снижению беспокойства и агрессивности; снятию нервного возбуждения и тревожности; нормализации сна; активизации мозговой деятельности; ускорению восстановительных процессов после заболеваний. Отсутствие опасных предметов, «мягкий» пол и стены дают ребенку ощущение безопасности при передвижении, а значит, развивают самостоятельность, навыки общения и самообслуживания, способствуют развитию двигательных и психических навыков. В условиях этой комнаты можно снимать страхи, невротические состояния, проводить коррекцию поведения. Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья. Сенсорная комната может использоваться для клиентов с невротическими и психосоматическими расстройствами, а также для стимуляции различных функций организма (слуха, зрения, осязания, обоняния, двигательных, речи) у детей с ДЦП, психическими нарушениями, ЗПР. Она используется как «энциклопедия стимулирующих ощущений», предлагающих гораздо большее разнообразие впечатлений, чем традиционное окружение.

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

В минимальный комплект СК входят мягкие покрытия, безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и угловым зеркалом, сухой бассейн и цветомузыкальный комплекс (рис.1). Кроме минимального набора, СК можно дополнительно оснастить 2-й пузырьковой колонной, разнообразными пуфиками и подушечками, оптиковолокном пучком, разнообразными свето- и цветоэффектами, тактильными панелями, мобайлами и т.д. (рис. 2). Если позволяет площадь, можно создать СК, воссоздающую определенную тематическую атмосферу, помещение или ландшафт. Если помещение достаточно большое, то его можно разделить на зоны при помощи различных световых и других занавесей или заборчиков и оснастить каждую зону своим дополнительным оборудованием (рис. 3).

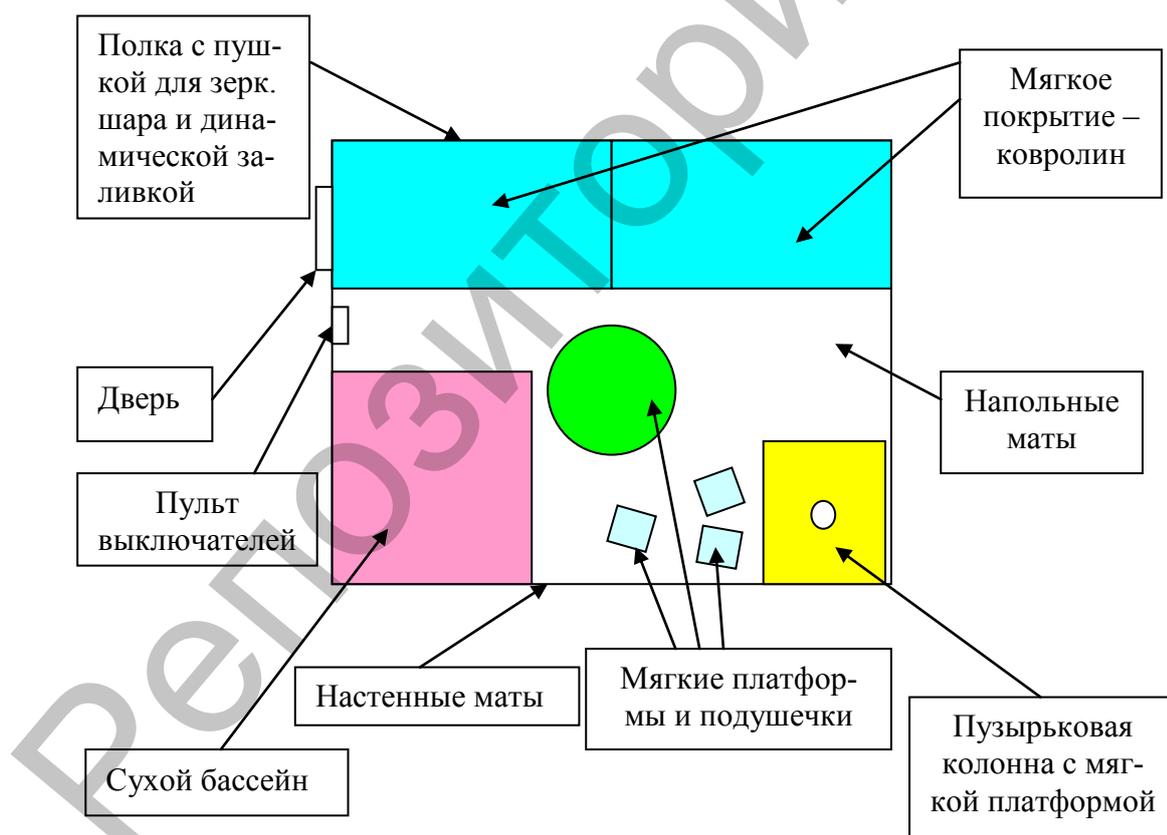


Рис. 1. Схема проектирования сенсорной комнаты (вариант 1)

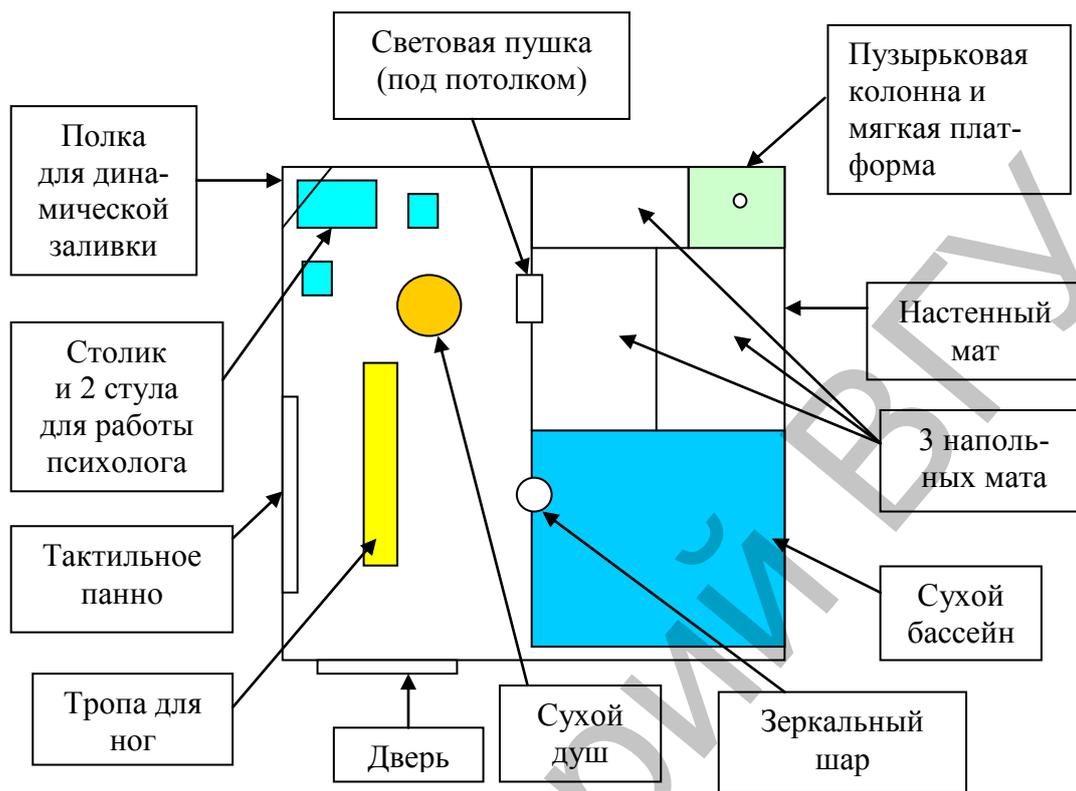


Рис. 2. Схема проектирования сенсорной комнаты (вариант 2)

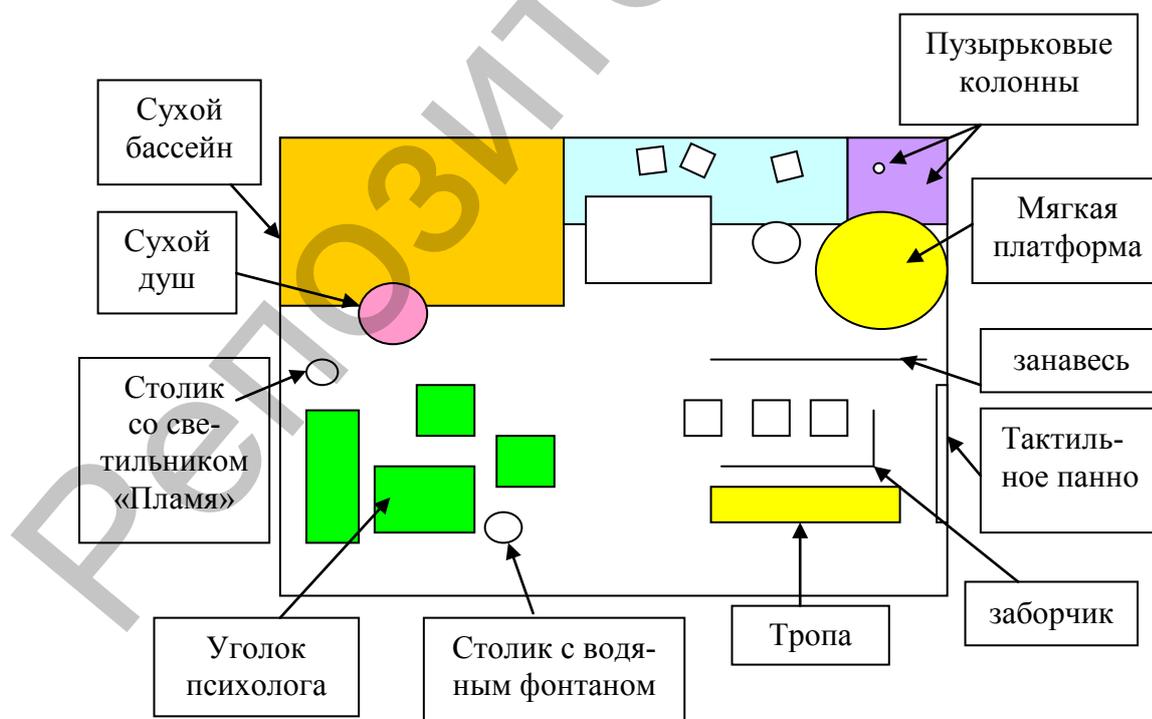


Рис. 3. Схема проектирования сенсорной комнаты (вариант 3)

## ОБОРУДОВАНИЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ

Оборудование СК можно разделить на два функциональных блока: **релаксационный** – в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухой бассейн с безопасными зеркалами, приборы, создающие рассеянный свет, мобайлы (подвешенные подвижные конструкции, игрушки), установка для ароматерапии и библиотека релаксационной музыки. Ребенок, лежа в бассейне или на мягких формах, может принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия; **активационный** – в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики, мобайлы (подвешенные подвижные конструкции, игрушки) 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 СК направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Некоторые специалисты придерживаются следующего разделения СК на блоки в зависимости от чувств, на которые воздействует оборудование:

**МЯГКАЯ СРЕДА** – обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной ее целью является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах.

Составляющие мягкой среды:

**Мат напольный** – нужен для создания мягкой поверхности, на которой человек может лежать, сидеть, двигаться без риска ушибов. В соответствии с размерами помещения или «мягкой зоны» маты могут быть изготовлены индивидуально. Несколько матов между собой соединяются при помощи липучек со стороны пола.

**Мат настенный** – крепится на стенки для того, чтобы максимально обезопасить человека, пребывающего в СК, от ударов и соприкосновения с твердыми и холодными поверхностями. Кроме того, его использование способствует созданию уюта и комфорта, выполняя роль «персидского ковра» на стене.

Может быть изготовлен в соответствии с необходимыми размерами индивидуально.

Пуфик-кресло с гранулами (Сплодж) – это удобное сидение, наполненное легкими полистироловыми гранулами, которые служат идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Сидя на пуфике можно расслабиться,

слегка откинувшись назад, и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и расслабить мышцы спины. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие полистироловые гранулы, наполняющие его, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает хорошую вентиляцию и сухое тепло, ласково окутывающее тело.

**Трапедия с гранулами** – это подушка в форме небольшой горки, с помощью которой вы можете принять удобную позу, подложив ее под голову или ноги. Ее можно использовать и в качестве сидения. Гранулы, наполняющие трапедию, способствуют мягкой тактильной стимуляции.

**Детская подушечка с гранулами** – подушечка, наполненная полистироловыми гранулами, легко может менять форму, ее приятно мять в руках, и занятие с ней может надолго привлечь внимание. Использование подушечек в СК поможет принять любое удобное положение.

**Сухой бассейн** – это бассейн прямоугольной (круглой) формы с мягкими стенками, наполненный пластмассовыми шариками. Может использоваться как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, можно принять комфортную позу и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивающий глубокую мышечную релаксацию. Тело в бассейне все время имеет безопасную опору. В бассейне можно перемещаться или менять позу не опасаясь упасть, стукнуться. Передвижение в подвижных шариках создает прекрасные условия для развития координации движения в пространстве. Игры в бассейне эмоционально окрашены. Играя, можно растратить энергию, а затем – откинуться на спину и расслабиться.

**Детское зеркальное панно** – безопасное акриловое зеркало, которое устанавливается по периметру сухого бассейна для создания оптического эффекта расширения пространства и усиления воздействия световых установок.

Мягкую среду можно дополнить одеялами, мягкими игрушками и т.д.

**ЗРИТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ СРЕДА** – спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.

Составляющие зрительной и звуковой среды:

**Музыкальный центр с набором кассет или CD дисков** – музыка является неотъемлемой частью СК. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации. Поэтому в СК целесообразно использовать специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т.п.

**Висящая система «Мелодичный звон» (Музыка ветра)** – основным направлением использования в СК системы «Мелодичный звон» является звукотерапия. Приятные переливы нежных звуков действуют успокаивающе, способствуют релаксации. Кроме того эти звуки могут служить сигналом для перехода от одного вида деятельности к другому, тем самым способствуя переключению внимания и развитию процессов саморегуляции.

В работе с детьми «Мелодичный звон» может использоваться для активизации самостоятельных действий ребенка, развития познавательного интереса, тренировки дыхания.

**Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из 2-х частей** – в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, резвятся разноцветные фигурки, 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 нежную вибрацию. Для создания мягкого, удобного сиденья пузырьковая колонна оснащается мягкой платформой, а безопасное угловое акриловое зеркало создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.

**Зеркальный шар с мотором, прожектор направленного света и световой фильтр** – луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество «зайчиков», которые, словно маленькие звездочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой эти блики создают ощущение сказки, героем которой вы стали.

**Прибор динамической заливки света** – прибор (типа проектора), который создает на противоположной стене световое пятно с плавными переливами всевозможных красок и узоров. Волшебное зрелище, напоминающее северное сияние, приковывает внимание, создает

поэтическое настроение, способствует релаксации и развитию фантазии. Идеально подходит для создания фантастических декораций.

**Безопасный оптиковолоконный пучок** – водопад огромного числа тонких волокон, на концах которых то загораются, то гаснут «звездочки». Волокна можно перебирать, держать, обматывать вокруг рук, тела, лежать на них. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.

**Звездная сетка с контроллером** – сеть, в которую вплетены лампочки. Она подвешивается к потолку или вертикально, может использоваться и как разделительная штора. При помощи контроллера можно задавать режимы: от плавно мерцающего «неба» до бегущих огней. Прекрасное средство для коррекции психоэмоционального состояния и тренировки глазодвигательного анализатора.

**Панно «Бесконечность»** – в выключенном состоянии представляет зеркало. После включения загораются лампочки и появляется оптический эффект светящегося круглого тоннеля, уходящего в бесконечность. Хорошее средство для зрительной стимуляции.

**Волшебная нить и контроллер к ней** – 10-метровая гибкая трубка, с цветными лампочками внутри. Свет путешествует внутри трубки. Скорость движения света можно регулировать при помощи ручки на контроллере, что создает бесконечно разные эффекты. Трубка абсолютно безопасна, ее можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали. Если трубку погрузить в сухой бассейн, то тогда шарики заиграют разными огоньками, и вы сможете насладиться как бы купанием в цвете.

**Переливающиеся цветы** – светильник в виде букета цветов (на основе светооптических волокон) создаст уют в СК. Включите его, и в затемненной комнате они вдруг «оживут» и начнут плавно переливаться, притягивая взор. Эффект мерцания с постоянным изменением цветов поражает красотой, привлекает внимание и успокаивает.

**Светильник «Уфо-диско»** – в темноте СК вращающийся диск с цветными окошками напоминает летящий в космосе космический корабль, загадочный и недостижимый. Его хорошо использовать для стимуляции зрения и движений.

**Светильник «Зеркальный шар»** – создает такие же эффекты в темной комнате, как и зеркальный шар с мотором и прожектором, но не подвешивается к потолку, а ставится на отдельный столик.

**Светильник «Кристаллическая лампа»** – шар, сделанный, будто из горного хрусталя, переливается разными цветами. И, создавая магическое ощущение, надолго приковывает внимание.

**Светильник «Пламя»** – светильник, имитирующий факел. Пламя костра с древних времен притягивало человека какой-то тайной.

«Холодный огонь» светильника не только полностью имитирует пламя, но его еще можно и потрогать.

**Лампа «Вулкан»** – внутри этого необычного по форме светильника находится расплавленный воск. От общей массы вдруг отрывается шарик и плавно поднимается, затем медленно опускается и снова сливается с общей массой, образуя причудливые формы, которые напоминают бурлящую вулканическую лаву. Величавое движение голубых и зеленых шариков разного размера завораживает и вызывает разные фантазии.

**Светильник «Фонтан света»** – настольный светильник, представляющий из себя большой крутящийся и светящийся пучок оптиковолокнистых нитей. Рассыпающиеся в разные стороны нити напоминают фонтан или салют, создают радостное настроение и притягивают взор.

Дополнить зрительную и звуковую среду можно, добавив маленькие зеркальца и карманные фонарики для создания «солнечных зайчиков», вентилятор и различные мобайлы (подвесные игрушки), подвешенные на некотором расстоянии от вентилятора, а также кассеты с записями классической музыки, музыкальными инструментами.

**ТАКТИЛЬНАЯ СРЕДА** – позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.

Составляющие тактильной среды:

**Сухой душ** – шатер из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. За «струями» можно спрятаться от внешнего мира.

**Игровое тактильное панно «Ежик»** – сенсорная панель для рук, представляет собой панно из ковролина и съемных деталей. Детали различны по цвету, форме, материалу. Они дают возможность получения разнообразных ощущений, способствуя развитию тактильной чувствительности и восприятия в целом.

**Сенсорная тропа для ног** – это дорожка из ковролина, на которой с помощью липучек закрепляются разные по фактуре «кочки»: мешочки из тонкой, но прочной ткани с разными наполнителями. Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным для людей любого возраста. Ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия. Для получения лучших ощущений рекомендуем ходить по дорожке босиком или в тонких носках.

**Массажные мячи и валики** – предназначены для стимуляции тактильной чувствительности. Разные по форме, упругости, фактуре поверхности, они обеспечат вам широкий спектр разнообразных

ощущений, которые вы можете получить, действуя с этими предметами самостоятельно или сосредоточившись на своих ощущениях в то время, как специалист делает Вам легкий массаж с помощью шариков или валиков.

**Фонтан водный** – водные процедуры рекомендуются при лечении многих заболеваний и психических расстройств. Звук журчащей воды успокаивает, а прохладные струи оказывают стимулирующее воздействие на кожу. Поэтому в СК обязательно должны присутствовать процедуры с водой.

Тактильную среду можно дополнить небольшим бассейном с водой, мягкой мебелью и различными дидактическими играми и пособиями для развития мелкой моторики: «чудесными ящичками» и баночками с различными наполнителями, музыкально-шумовыми игрушками, куклами, материалами Монтессори и т.д.

**СРЕДА ЗАПАХОВ (ВОЗДУШНАЯ)** – в основе лечения запахами (ароматерапии) лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен. Практически все натуральные эфирные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, противовирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

**Установка для ароматерапии** – предназначена для проведения собственно сеансов ароматерапии и для комплексного воздействия на организм человека. В комплект входят 3 вида масел. Дополнительно можно приобрести различные эфирные масла и книгу по ароматерапии. Для каждого человека масла подбираются индивидуально в зависимости от решаемых задач.

Дополнительно сенсорную комнату можно украсить декоративными растениями (зеленью, деревьями), оснастить увлажнителем воздуха, кондиционером, вентиляторами.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

Занятия в сенсорной комнате начинаются с развития кожно-кинестетической чувствительности, так как она является базой для зрительного и слухового восприятия. Одновременно с совершенствованием движения кистей рук развивается глазомер, ребенок приучается контролировать движения рук зрением, развивается сенсорный опыт, а также зрительно-моторная координация. Поскольку действия

сопровожаются словами, обогащается словарный запас, развивается речь, слуховое восприятие.

Следующим этапом являются занятия по развитию визуального и акустического восприятия.

Чтобы эффективно использовать СК, на первом этапе дети должны подробно ознакомиться с ней, почувствовать себя в ней свободно. На это уходит 2–3 занятия (в зависимости от возраста и уровня развития детей).

После того как дети освоятся в пространстве, поэтапно вводятся в действие элементы СК.

Как установлено английскими учеными, «оккупация мозга» сенсорными стимулами наступает на 15–20 минуте пребывания в СК, затем наступает полная релаксация, поэтому рабочее время каждого занятия составляет 15–20 минут, во время которых идет активное осваивание новых ощущений, что стимулирует познавательную деятельность детей, мотивацию, пробуждает интерес, подвижность и исследовательский подход. Состояние же расслабления является благоприятным фоном для психотерапевтической работы. Время сеансов в сенсорной комнате – до 40–45 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена. При использовании сенсорной комнаты как помещения для психотерапии время сеанса определяется психотерапевтом индивидуально.

После посещения СК человек должен ощущать покой и отдых, даже если занятия были направлены на развитие определенных когнитивных процессов, тем более, если была поставлена четко определенная цель: нормализация психоэмоционального состояния. Здесь важно задействовать эмоциональный фактор, который обеспечит большую продуктивность за минимальное время.

Форма проведения занятий зависит от индивидуальности и творческого подхода педагога-психолога. Занятия должны проводиться подгруппами по 2–4 человека или индивидуально. Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом клиентов и размерами помещения. Занятия в сенсорной комнате с детьми можно проводить индивидуально, особенно, если необходимо достичь релаксационного эффекта.

При использовании сенсорной комнаты для проведения занятий по релаксации взрослых возможно проведение фронтальных занятий (10–15 человек).

С детьми занятия должны проводиться в форме игры. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

**Ранний возраст.** Занятия в сенсорной комнате являются одним из направлений коррекции детей первого года жизни. Занятия проводятся в основном индивидуально, иногда в малых подгруппах. Поощ-

ряется присутствие на занятии близкого ребенку человека (мамы) – это снижает тревожность малыша.

Количество занятий определяется индивидуально и зависит от динамики развития. Длительность занятий также подбирается индивидуально и зависит от особенностей адаптации ребенка, его эмоциональных реакций.

Перед началом занятий проводится диагностика, в ходе которой выявляется наиболее отстающая сфера развития, на которую и направляется основное стимулирующее действие.

1. Корректировка зрительно-моторной координации, ориентировочных реакций.

Для этого по очереди используются пузырьковая колонна, зеркальный шар и другие световые стимулы, подвижные конструкции (мобайлы).

### *Примерные занятия для детей до года*

Светоцветовой фон выключен. Взять ребенка на руки, чтобы его тело располагалось вертикально. При необходимости осуществлять поддержку спины и головы ребенка.

Включить колонну и поднести к ней ребенка так, чтобы он зафиксировал ее взглядом.

Медленно поворачивая ребенка, следя за тем, чтобы он продолжал удерживать колонну в поле зрения.

Через некоторое время упражнение повторить (возможно, сделать 3–4 повторения).

Затем выключить колонну и включить зеркальный шар.

Обратить внимание на противопоказания!

2. Коррекция слуховых ориентировочных реакций.

Для этого используются различные музыкальные инструменты, погремушки, колокольчики. Важно, чтобы используемые инструменты имели звуки разной высоты и интенсивности.

Для того чтобы ребенок научился поворачивать голову к источнику звука, вначале используйте яркие звучащие игрушки. Расположите игрушку перед ребенком, издавая звук, перемещайте ее медленно в сторону. Обращайте внимание ребенка на то, чтобы он поворачивал голову вслед за игрушкой. Если же он ее потерял, то начните сначала.

По мере того, как ребенок начнет обращать внимание на близкие звуки, постепенно увеличивайте расстояние между источником звука и ребенком. Воспроизводите звук из разных мест комнаты.

3. Развитие тактильных ощущений.

Применяются предметы различной формы из разного материала.

Если ребенок не берет предмет в руку, то аккуратно разожмите его кулачок и вложите ему игрушку, массажный валик или шарик.

Возьмите руку малыша, слегка потрясите, расслабляя ее. Погладьте открытой ладонью ребенка разные предметы на тактильной панели (по очереди правой и левой рукой).

Когда ребенок начнет брать предметы в обе руки, предлагайте ему шарики, поднесите его к колонне и помогите обнять ее ладошками. Малыш почувствует легкую вибрацию, а пузырьки привлекут его внимание.

#### 4. Развитие эмоциональной сферы.

На первом году непосредственное эмоциональное общение ребенка со взрослым является ведущей линией его нервно-психического развития. Сенсорная комната позволяет обогатить ребенка положительными эмоциями. Общайтесь с ребенком ласково, улыбкой и нежным словом поощряйте выполнение им действий.

Использование сенсорной комнаты значительно сокращает этап установления эмоционального контакта с ребенком, а этот этап является начальным во всей психокоррекционной работе.

#### 5. Развитие общей моторики.

В сенсорной комнате удобно проводить работу по стимулированию и развитию общих движений, так как мягкие маты на полу и стенах создают безопасную обстановку, где ребенок защищен во время падений от ударов. Мягкое пространство обеспечивает простор и свободу для передвижений малыша.

### *Для детей дошкольного возраста.*

Дошкольный возраст является сензитивным для развития восприятия, на его основе развиваются память, внимание, мышление. В основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний. «Развитие восприятия различной модальности создает ту первичную базу, на которой начинает формироваться речь» (Л.С. Выготский). Поэтому очень важно особое внимание уделить развитию восприятия. Для детей полезно на занятиях, для избежания однообразия, использовать сказочные сюжеты, где использование какого-нибудь тренажера будет частью сказки.

Перед входом в комнату детям можно рассказать о том, что они сейчас попадут в волшебную комнату, а чтобы волшебство не исчезло, нужно выполнять задания.

Начинать лучше всего с занятий, направленных на развитие кожно-кинестетической (общей) чувствительности, так как данный вид чувствительности, по Е.Д. Хомской, являясь филогенетически одной из самых древних, может быть представлен как база для формирования зрительного и слухового восприятия.

Кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений.

Можно выделить два направления в данной работе:

- развитие рецепторов, содержащихся в коже;
- развитие рецепторов, находящихся в мышцах, суставах, сухожилиях.

Для этого можно использовать сенсорные панели для рук и ног, сухой бассейн и некоторые другие тактильные стимуляторы. Как дополнение можно использовать Монтессори-материалы (тактильные пластинки, тяжелые дощечки, рамки и вкладыши).

На специальных панелях для развития тактильной чувствительности размещены предметы разной формы и фактуры – из ворса, ткани, дерева, пластмассы и т.п. Ощупывая их, ребенок учится различать разные свойства предметов: теплый – холодный, мягкий – жесткий, круглый – квадратный. Улучшается зрительно-моторная координация и чувствительность кончиков пальцев. Они дают возможность освоения новых ощущений, что особенно важно для слабовидящих и слабослышающих детей.

Сухой бассейн, наполненный пластиковыми шариками, – великолепное средство для точечного массажа всего тела, кроме того, постоянное изменение положения тела в бассейне способствует развитию вестибулярного аппарата.

В сенсорной комнате можно проводить игры, направленные на развитие тактильной чувствительности, например, игру в «Волшебный мешочек». В зависимости от темы занятия в непрозрачный мешочек кладут разнообразные по форме, материалу предметы. Ребенок находит предмет по названию. Например, в мешочек можно положить письменные принадлежности и попросить ребенка не глядя достать резинку, карандаш, ручку. Для детей, имеющих проблемы внимания, не стоит класть в мешочек много предметов. Для начала можно положить один предмет и попросить на ощупь угадать, что это такое.

Самым сильным и наиболее эмоционально окрашенным (сказочным) эффектом обладают световые стимулы.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Противопоказаниями для проведения сеансов в сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. Частичным противопоказанием является наличие у клиента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приемы. При работе с людьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекоменда-

ции 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 сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

## МЕТОДИКИ РАБОТЫ

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.

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 различного 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, диссоцируя 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.

С древних времен известно благоприятное влияние музыкальных произведений на состояние здоровья человека. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии клиентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья.

При активной музыкотерапии клиенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.) Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

Классические произведения по своему назначению делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д.

Поэтому, если надо пообщаться на музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни, то используются различные колыбельные: «Спи, моя радость, усни» (Моцарт–Флис), «Сон приходит на порог» (Дунаевский–Лебедев–Кумач), «За печкою поет сверчок» (Островский–Петрова), «Колыбельная Светланы» и т.п.

Релаксационными свойствами обладают, например, отрывки из следующих произведений: Бах И.С. – «Ария из сюиты № 3», медлен-

ные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. – «Аве Мария», 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В. «Каватина Нормы»; Вивальди А. – «Зима»; Бетховен Л. – вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. – анданте кантабиле из 5-й симфонии, «Июнь» и «Октябрь» из цикла «Времена года» и др.

К активизирующим музыкальным произведениям относят, например, произведения В. Моцарта – первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»; П. Чайковского – вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», отрывок из финала 4-й симфонии; М. Глинки – «Романсы»; А. Вивальди – «Весна»; Л. Боккерини – «Менуэт» и др.

Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной работы педагога-психолога.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

### *Занятие № 1. «Мячики» (для детей до 2-х лет)*

Задачи:

1. Снятие физического и психического напряжения, агрессивности.
2. Формирование произвольного поведения, умения выполнять поручения.
3. Формирование умения подражать действиям взрослого.
4. Обучение умению соотносить цвета.
5. Развитие тактильного восприятия, обучение умению дифференцировать на ощупь круг–квадрат.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Цель: настроить ребенка на занятия.

Взрослый говорит:

Дай ладошечку, моя крошечка  
(дети подают ладошку психологу),  
Я поглажу тебя по ладошечке  
(гладит детей по ладошечке).  
На ладошечку, моя крошечка  
(подает ладошку ребенку),

Ты погладь меня по ладошечке  
(ребенок гладит взрослого по ладошке).

Взрослый говорит:

– К нам пришли гости – веселые мячики. Они хотят поиграть с вами.

2. Упражнение «Катание цветных мячиков».

Цель: ознакомление с цветом предметов, развитие произвольных движений.

Взрослый дает ребенку 6–8 шариков красного и синего цвета и предоставляет возможность поиграть с ними, как малышу захочется. Через некоторое время взрослый ставит на пол невысокий лоток и скатывает с него по очереди шарики, приговаривая: «Вот катится красный мяч». Затем предлагает ребенку: «Покатай красный шарик. Еще покатай синий шарик».

3. Упражнение «Чудесный мешочек».

Цель: развитие тактильной чувствительности, развитие восприятия формы.

Взрослый показывает ребенку непрозрачный цветастый мешочек, в котором находятся кубики и шарики. Ребенок достает предмет из мешочка, взрослый называет его.

4. Игры: «Прокати в воротце», «Попади в корзину».

5. Упражнение «Рисование мячей».

Дети рисуют мячи красного и синего цвета под спокойную музыку.

6. Расслабляющее упражнение.

Ребенок лежит на полу. Психолог под спокойную музыку прокатывает мячик по ногам и рукам ребенка.

Тише, мяч, не торопись.

Ты по ручкам прокатись,

Ты по ножкам прокатись

И обратно возвратись.

### ***Занятие № 2. «Аквариум» (для детей до 3-х лет)***

Задачи:

1. Развитие произвольности, внимания.
2. Снятие психоэмоционального напряжения.
3. Формирование навыка сотрудничества со взрослым.
4. Развитие координации правой и левой частей тела.

Ход занятия:

1. Приветствие.
2. Упражнение «Дорожка для зверей».

Задача: ощутить свое тело, обучить произвольной регуляции сенсомоторной сферы.

Взрослый выкладывает на полу прямую дорожку из ленты к световой трубе с воздушными пузырьками «Рыбки» и просит прыгать по ней на одной ноге. (Далее задание можно усложнить, наметив извилистую дорожку; изобразить по подражанию за взрослым, как по ней будут двигаться различные животные).

### 3. Упражнение «Рыбки».

Цель: развитие произвольного внимания.

Ребенок, сидя на пуфике, ребенок фиксирует взор и прослеживает движение рыбок, стоя около трубки и перемещая руку вслед за рыбкой.

### 4. Упражнение «Лесная тропинка».

Взрослый выкладывает из модулей дорожку и просит ребенка по ней пройти к столу. Упражнение можно усложнить, предложив ребенку выполнить его, расставив модули друг от друга на разном расстоянии, тем самым вынуждая чередовать большой и маленький шаг.

### 5. Аппликация «Что серебрится».

Детям раздают голубые прямоугольники или овалы-пруды, вырезанных из серебряной бумаги рыбок. Взрослый предлагает «пустить рыбок плавать» (наклеить на голубой картон).

### 6. Релаксация «Аквариум».

Взрослый на треть заполняет миску с теплой водой пуговицами, монетками, бусинками и т.д. Предлагает опустить в нее руки и выполнить задание (под спокойную музыку):

- взять как можно больше предметов в 1 руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой бусинки, а другой – монетки;
- распределить предметы по группам;
- приподнять как можно больше предметов на ладошку.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде.

По окончании упражнения руки ребенка следует растереть полотенцем в течение 1 минуты.

## ***Занятие № 3. «Прогулка в Диснейленд» (для детей до 4-х лет)***

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков, игровой деятельности.
2. Нормализация психоэмоционального состояния.

Ход занятия:

### 1. Приветствие.

Дети протягивают правую руку в центр круга. Руки детей соприкасаются. Качая ими вверх и вниз, они или взрослый произносят слова: «Здравствуй, здравствуй, не зевай и ладошку мне давай!». С концом

последней фразы дети выбирают себе партнера и притягивают за руку к себе.

2. Игра «Паровозик».

3. Игровой массаж «Здесь живет...».

Взрослый говорит, что все оказались в стране игрушек, и предлагает выбрать понравившуюся. Дети знакомятся с игрушками и рассказывают о себе:

Здесь живет Хмурилка (указательными пальцами сводят брови).

Здесь живет Дразнилка (упражнение «Буратино»).

Здесь живет Смешилка (смеются).

Здесь живет Страшилка (руки вытягивают вперед, пальцы растопырены).

Это – носик Бибка (указательный палец на кончике носа)!

А где твоя улыбка (улыбаются друг другу)?

4. Упражнение «Диснейленд».

Педагог предлагает изобразить выбранные игрушки, дети копируют позу игрушки.

5. Релаксация «Рисование фонариком».

Взрослый укладывает детей с игрушками спать, раздает каждому фонарик. Дети под спокойную музыку рисуют лучом света на потолке и стенах.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Брусиловский, Л. Музыкалотерапия / Л. Брусиловский // в кн.: «Руководство по психотерапии». – Ташкент, 1979.
2. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) / сост. Н. Горошенкова. – СПб., 2000.
3. Хватова, М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребенка: автореф. / М.В. Хватова. – Тамбов, 1996.
4. Сенсорные комнаты «Снузлин»: сб. ст. и метод. рекоменд. – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
5. Хохлова, В. Раннее развитие малыша / В. Хохлова, Н. Рымчук, Г. Чуб. – М.: ИД ВЛАДИС, 2008.
6. Стробыкина, Т. Игры и упражнения для самых маленьких / Т. Стробыкина. – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2008.
7. Титарь, А. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате / А. Титарь. – М.: АРКТИ, 2010.
8. Панкадж, Кушвала. Сенсорные комнаты «Снузлин»: сб. ст. и метод. рекоменд. / Кушвала Панкадж. – М.: Вариант, 2001.

Репозиторий ВГУ