**Консультация для педагогов «Сенсорная комната как средство коррекционно-развивающей работы в ДОУ»**

**Сенсорная комната** — это специально оборудованное помещение, предназначенное для проведения развивающих занятий с детьми.

Цель **организации сенсорной комнаты**: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья воспитанников с помощью **мультисенсорной среды**.

Задачи:

• профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;

• создание положительного эмоционального состояния;

• облегчение состояния тревожности, нормализация нервного возбуждения;

• формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;

• развитие позитивного общения детей;

• формирование восприятия цвета и звука;

• развитие внимания и оригинальности мышления.

**Работа в сенсорной комнате организуется** в следующих направлениях:

• релаксационные тренинги для детей и взрослых, которые уменьшают тревожное состояние, снижают агрессию, обучают саморегуляции;

• познавательные занятия;

• непосредственно общение, которое имеет огромное значение для общего психологического развития человека, развития его самооценки и становления как личности.

**Работа в сенсорной комнате организуется** по следующим методикам:

1. свето-, цветотерапия;

2. музыкотерапия;

3. сказкотерапия;

4. релаксация.

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.

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.

Практически все оборудование **сенсорной комнаты** обладает цветотерапевтическим эффектом: пузырьковые колонны, пучок фиброоптических волокон *«Тучка»*, цветодинамический проектор *«Жар-птица»*.

Одним из основных терапевтических методов в **сенсорной комнате** является музыкотерапия:

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. Поэтому очень полезно слушать классическую музыку.

Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т. д.

В качестве музыки для релаксации детей дошкольного возраста оптимально подходят акустические композиции, имитирующие звуки природы.

В нашей **сенсорной комнате** для этого есть все необходимое: ноутбук, СД диски с классической, релаксационной музыкой.

Еще один метод, который используется в **сенсорной комнате – это сказкотерапия**.

Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: **работа идет на внутреннем**, подсознательном уровне.

**Сенсорная комната** помогает создать волшебную, сказочную атмосферу и желание воплотить все мечты в реальность.

Умение расслабляться — важное условие полноценного развития ребенка.

Релаксация - это расслабление.

Рассмотрим несколько видов релаксации.

***Мышечная релаксация***

Эмоциональное перевозбуждение приводит в тонус мышцы, а напряжение мускулатуры не дает полноценно заниматься умственной деятельностью. Эти закономерности детально описал американский врач Э. Джекобсон. **Разработанная** им методика достаточно проста и основана на анатомических особенностях: обязательной смене напряжения мышцы расслаблением. Практика активно применяется для дошкольников до сих пор, так как упражнения просты, доступны и не требуют дополнительных условий или инвентаря.

Упражнения на мышечную релаксацию задействуют мышцы рук, ног, пресса, груди и спины. На какое то время ребенку предлагается сжать кулачки или напрячь живот, а затем *«отпустить»* это состояние и прочувствовать его. По возможности ребенок должен находиться в удобной позе, но при необходимости небольшое занятие можно провести в любой обстановке.

Растяжки - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Суть ее в том, что при растягивании разных частей тела и всего тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления в мышцах.

Растягивание представляет собой динамическую **работу мышц**, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Важно научить ребенка *(с проблемами)* чувствовать не только тело, но и свое дыхание, т. е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание.

Дыхание связано с состоянием тела. Этот факт прекрасно объяснил Александр Лоуэн в своей **работе***«Психология тела»*: при сильном возбуждении дыхание быстрое, интенсивное. В состоянии страха человек задерживает дыхание. При состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело.

Поэтому для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания.

Основу дыхательных упражнений, способствующих расслаблению, составляют упражнения с углублением и замедлением вдоха и выдоха, что достигается путем длительного произнесения гласных звуков (а, у, о, шипящих согласных *(ш, ж)* и сочетаний звуков *(ах-ох-ух)*. Нагрузка постепенно возрастает за счет увеличения числа повторений и усложнения задания.

Я использую такие упражнения: *«Задуй свечу»*, *«Подуй на самолет»*, *«Мыльные пузыри»*, *«Булькание»*, *«Шарик лопнул»*, *«Певец»*, *«Лифт»*, *«Воздушный шар»*…. *«Лев спит»* (успокаивающее дыхание, *«Медведь дышит!»* *(повышение тонуса)*.

***Аутотренинг***

Основа методики аутотренинга — самовнушение. *«Примеряя»* на себя образ спокойного человека мы невольно им становимся. Мысленный приказ коже ощутить касание мягкой травы или теплого песка вызывает эмоции, переживаемые при реальных ощущениях. Дети, активно поддерживающие любую игру, способны достаточно быстро вжиться в образ.

Занятия в **сенсорной комнате показывают**, какой мощный развивающий, лечебный, профилактический и коррекционный потенциал содержит ее оборудование.

Богатство положительных эмоций, приобретенных в условиях темной **сенсорной комнаты,** способствует развитию внутренних резервов у детей, формированию у них новых ценностных понятий и качеств, основанных на доброжелательности, гармонии и творчестве.