**Методика снижения психоэмсоционального**

**и мышечного напряжения детей с ограниченными возможностями здоровья средствами сенсорной комнаты**

Сенсорная комната - это важное реабилитационное средство для детей с ограниченными возможностями здоровья. Сеансы в сенсорной комнате можно включать в комплексную систему реабилитации детей, как с опорно-двигательной патологией, так и с задержками психомоторного и эмоционального развития, неврозами, нарушениями зрения, слуха, речи, что значительно повышает эффективность проводимой реабилитации.

Коррекционная работа в сенсорной комнате ориентирована на поэтапное включение и синхронизацию всех сенсорных потоков через стимуляцию различных органов чувств.

Для работы в сенсорной комнате можно использовать различные методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии, чтобы более активно воздействовать на состояние ребенка через соответствующие органы чувств.

Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние: успокаивающее, расслабляющее, тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

Зрению принадлежит наиболее важная роль в процессе познания внешнего мира. Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека.

Звуки окружают нас со всех сторон. И многие из них могут вызывать различные эмоции. Известно, что шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность. Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на ребенка.

Время сеансов в сенсорной комнате 30 - 40 минут. Для детей с особенностями психофизиологического развития длительность сеанса может быть сокращена или устанавливается индивидуально.

Занятия проводятся индивидуально или группой до 4х человек (зависит от цели занятия и материальной оснащенности комнаты).

Для работы используются световые проекторы, в том числе со сменными дисками (морское дно, космос и т.п.), зеркальный шар, стена с флуоресцентным панно, мягкие блоки, сухой бассейн, элементы ароматерапии  (ароматные масла, конусы, палочки), звуковые эффекты (диск с записью звуков природы, зверей, музыкальные релаксационные композиции), элементы сказкотерапии, дополнительные материалы в виде картинок (карточная или электронная версия) на определенные темы, мячиков, мягких кубиков и др. 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.

Занятия в сенсорной комнате проводятся в игровой форме и направлены на  снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие кругозора, словарного запаса. По ходу занятий так же создаются условия для развития сенсорных процессов, внимания, общей моторики и координации движений, корректируется уровень тревожности, формируется устойчивый положительный психологический климат.

Занятия имеют три основные части:

Вводная (ритуал приветствия, разминка). Например, дорога до заданного места (как правило это полоса препятствий из ковриков, мягких блоков, сухого бассейна или постройка транспорта )

Основная (релаксация, игра). Например, игры и задания в волшебной стране (лесу, острове, космосе и т.п.), направленные на достижение цели данного занятия

Завершающая (подведение итогов, ритуал прощания). Например, возвращение в сенсорную комнату школы с использованием релаксационных упражнений; подведение итогов, закрепление положительного опыта и настроения.

В зависимости от проблематики, возраста и особенностей развития ребенка используются разные приёмы работы.

 Изначально планируется только цель занятия, а пути ее достижения уже определяются по ситуации и состоянию детей на тот момент. Таким образом, ход и зачастую содержание занятия в большей части зависит от желаний и возможностей самих детей, педагог-психолог направляет и предлагает различные варианты игр в рамках  достижения поставленной цели.

Подобный метод работы требует от педагога творческого подхода, хорошей осведомленности об особенностях и интересах детей, присутствующих на занятии.

Так, например, дети сами определяют куда отправиться в путешествие: это может быть лес, подводная страна, космос, остров сокровищ и т.п.

Любое путешествие включает следующие этапы:

- дорога до заданного места (как правило это полоса препятствий из ковриков, мягких блоков, сухого бассейна или постройка транспорта )

- игры и задания в волшебной стране (лесу, острове, космосе и т.п.), направленные на достижение цели данного занятия

- возвращение в сенсорную комнату школы с использованием релаксационных упражнений

- подведение итогов, саморефлексия, закрепление положительного опыта и настроения.

  **Пример  комплексного занятия с использованием элементов сенсорной комнаты  «Путешествие в подводную страну»**

**Цель занятия**: снятие мышечного и эмоционально напряжения, адаптация к новым условиям.

**Задачи занятия**:

-  развивать внимание,

 - развивать координацию движения,

- уменьшать уровень тревожности,

- развивать навыки саморефлекисии,

-  релаксация.

**Ход задания**:

1.Приветствие и эмоциональный настрой

*музыка «гармония»*

2. Ребята, сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие, в волшебную подводную страну! Путь нам предстоит неблизкий и сложный, нам придется преодолевать препятствия на своем пути, выполнять сложные, но очень интересные задания. Но в конце пути нас ждет очень красивая морская страна, где мы сможем с вами отдохнуть и набраться сил! Ну что, в путь?!

2.1. Болото

*муз.болото*

И первое где нам предстоит пройди это болото! Давайте с вами  вспомним, кто же живет на болоте!

*Дети дают свои варианты ответов – лягушки, цапли, рыбы, комары и др.*

*игра «Лягушка, цапля, рыбка»*

Смотрите ! тут есть кочки, по которым мы можем перейти болото.

*По очереди перепрыгиваем по кочкам (напольный коврик-пазл на мате)*

2.2. Гора

Ну вот, болото перешли!
Ой, кажется дождь начинается! Слышите! Наверно будет гроза! скорее прячемся вон в ту пещеру в горе!

*звуки дождя и грозы*
*Прячемся в пещере (под одеяло), держимся за руки.*

  Ой, ой! какая сильная гроза! давайте держаться за руки, что бы не было так страшно.
Вот, кажется гроза прошла и дождь стихает. Слышите?! Пора выходить из пещеры.

*звуки птиц*

*включаются световые проекторы и зеркальный шар*

Ребята, посмотрите, какая красота! давайте приляжем на поляну и посмотрим, как же красиво стало после дождя.

*дети ложатся или присаживаются на напольный мат*

Тучки ушли. Солнышко засветило так ярко, посмотрите сколько солнечных зайчиков, послушайте как радостно щебечут птицы.

*около 1 мин. дети спокойно дышат, наблюдают за солнечными зайчиками, слушают пение птиц.*

Отдохнули? Теперь снова в путь!

Перед нами гора, и надо ее перелезть.

*упражнение с использованием мягкого блока -  дети перелазают гору*

2.3. Кажется мы с вами почти у цели! мы оказались на морском побережье.

*звуки морских птиц и моря*

А что вы знаете о море?

*дети отвечают, что знают кто живет в море. перечисляют.*

А вы знаете кто такие пираты?

*дети отвечают, что они грабили и прятали сокровища*

Конечно, вот и мы сможем найти некоторые сокровища! попробуем?
*упражнение с использованием сухого бассейна «поиск сокровищ»*

*выключается свет, включается проектор с диском морское дно, др. световые проекторы остаются включенными для дополнительного освещения.*

Молодцы! теперь наконец то мы можем попасть в подводную страну!

2.4. Подводная страна

*упражнение на релаксацию с использованием настенного панно «морское дно», панели «звездное небо»*

3.Завершение занятия, саморефлексия.

Вот и настало время возвращаться  из нашего необычного путешествия в нашу школу. Готовы? Закрываем глаза.

включается обычное освещение комнаты

*музыка «гармония»*

Вам понравилось сегодняшнее путешествие?

Где сегодня мы побывали?

Что делали?

Что вам понравилось больше всего?

*дети отвечают на вопросы*

 4. Прощание

На этом наше занятие подошло к концу. Давайте задуем свечку. что бы в следующий раз, мы с вами смогли ее зажечь снова.

*дети задувают свечу*

занятие окончено.