



Сенсорная комната как средство сохранения и укрепления здоровья ДОШКОЛЬНИКОВ

С. А. Петрушина

Испокон веков самой огромной ценностью для любого человека было собственное здоровье, здоровье его близких. Не зря в народе говорили: «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — всё потерял».

Здоровье ребенка — это состояние жизнедеятельности, соответствующее биологическому возрасту ребенка, состояние гармонического единства физических, интеллектуальных характеристик, адаптационных и компенсаторных реакций в процессе развития.

Ежегодный мониторинг, осуществляемый в нашем регионе медицинскими специалистами, показывает, что количество полностью здоровых детей, обучающихся в школе, стремительно снижается, растет процент учащихся, имеющих нарушения зрения, осанки, плоскостопие, проблемы желудочно-кишечного тракта и т. д. Такая же тенденция наблюдается и в дошкольных учреждениях.

Особого внимания заслуживает проблема эмоционального здоровья детей. Опыт показывает, что ежегодно в каждой группе детского сада наблюдаются дети с синдромом гиперактивности и дефицита внимания. Таким дошкольникам трудно длительное время выполнять задания, они неусидчивы, часто нарушают правила поведения, нередко становятся инициаторами конфликтных ситуаций. Встречаются воспитанники с проявлениями вербальной и невербальной агрессии, «тревожные»

дети, имеющие проблемы вступления в контакт со сверстниками и взрослыми. Сталкиваясь с детской агрессией, гиперактивностью, трудностями в общении, родители и педагоги часто теряются, не зная, как правильно себя вести, как помочь ребенку. А ведь таких детей с каждым годом все больше и больше.

Причины ухудшения состояния здоровья самые разнообразные. Вот только некоторые из них:

- Климатические условия Крайнего Севера: недостаток кислорода, длительная зима, сопровождаемая низкой температурой воздуха, короткий световой день в зимний период, короткое и зачастую холодное лето, излишек света в летний период (белые ночи), резкие перепады атмосферного давления и температуры воздуха (иногда на 15—20 градусов в сутки), недостаток ярких природных красок, большое содержание железа в воде и многое другое.

- Социальные условия. Интенсификация труда ведет к частым стрессам, длительным физическим или интеллектуальным нагрузкам. В последние годы мы все чаще сталкиваемся с ситуациями, когда, в страхе потерять работу, мамы вынуждены оставлять даже полугодовалых малышей на бабушек и нянь, что также негативно влияет на соматическое и эмоциональное здоровье ребенка.

- Технологизация жизни. Некоторым беременным женщинам, в силу своей профессии, приходится работать за компьютером, а известно, что даже минимальное облучение вредит здоровью плода. Сюда же относится и частое, неконтролируемое пользование сотовым телефоном.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% оно зависит от наследственных факторов, на 20% — от действия окружающей среды, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на остальные 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни с раннего возраста. Учитывая это, в последнее время в систему образования стали активно внедрять различные здоровьесберегающие технологии. Так, четыре года назад в нашем образовательном учреждении начала функционировать сенсорная комната.

Сенсорная комната — это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярные рецепторы.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка — все это создает ощущение покоя, умиротворенности. Не зря сенсорную комнату называют «комната-доктор». Пребывание в ней способствует:

- улучшению эмоционального состояния;
- снижению беспокойства и агрессивности;
- нормализации нервного возбуждения и тревожности;
- нормализации сна;
- активизации мозговой деятельности;
- ускорению восстановительных процессов после заболеваний.

Условно оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

- *релаксационный* — в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, сухой бассейн, приборы, создающие рассеянный свет, установка для ароматерапии и фонотека релаксационной музыки;

- *активационный* — в него входит все оборудование со светооптическими

и звуковыми эффектами, массажные мячики, сенсорная тропа, массажеры, сухой бассейн.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника.

Мягкая среда сенсорной комнаты обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью ее использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому все изделия мягкой обстановки выполнены в спокойных тонах. В нее входят: напольные и настенные маты, пуфики и трапедии с гранулами, которые принимают форму тела и служат идеальной опорой для сидящего или лежащего, маленькие подушечки. Как для релаксации, так и для активных игр используется сухой бассейн. Лежа в бассейне, дети могут принять комфортную позу и расслабиться. При этом контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими его, создает мягкий массажный эффект, обеспечивающий глубокую мышечную релаксацию.

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Ученые считают, что разум и тело человека взаимосвязаны: в состоянии эмоционального напряжения человек испытывает мышечное напряжение, и наоборот. Польза от систематических сеансов релаксации признана современной медициной. Доказано, что регулярная релаксация меняет химию организма: во время глубокой стадии расслабления в нашем мозге выделяются эндорфины, поднимающие настроение.

Эффекту релаксации способствуют специально подобранная спокойная музыка и разнообразные световые эффекты. Звездная сеть, прикрепленная к потолку, позволяет создать эффект ночного неба, на котором с разной периодичностью появляются маленькие

звездочки. С помощью цветодинамического прожектора на потолке или стене проецируется световое пятно с плавными переливами приятных и успокаивающих цветов, завораживающее своей красотой не только детей, но и взрослых, создающее ощущение волшебства. Направленный луч света на зеркальный шар, расположенный на потолке, создает эффект медленно плывущих солнечных зайчиков, что привлекает внимание детей, позволяя лучше расслабиться.

Кроме мягкой среды сенсорная комната оснащена *звуковой средой*. В нее входит висящая система «Мелодичный звон», которая используется для звукотерапии: приятные переливы нежных звуков действуют успокаивающе, способствуют релаксации.

Основным приемом в моей работе с детьми является тренировка дыхания. Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха — несколько минут.

Работа дыхательной системы имеет уникальную особенность подчиняться воле человека. Изменяя осознанно тип, глубину, ритм, частоту и уровень дыхания, можно воздействовать практически на весь организм. Существует три основных типа дыхания. Они различаются между собой в соответствии с типом вдоха, открывающего дыхательный цикл:

- верхнее дыхание (ключичное);
- среднее дыхание (реберное, или грудное);
- нижнее дыхание (брюшное, или диафрагмальное).

Верхнее дыхание. Дыхание этого типа, расширяя ребра, поднимает ключицу и плечи. При этом используется только верхняя часть легких, следовательно, в легкие входит лишь наименьшая часть воздуха из возможного объема. Именно это дыхание преобладает при стрессе, в состоянии повышенного психоэмоционального напряжения.

Среднее дыхание. При среднем дыхании диафрагма нажимает вверх и кишечник втягивается внутрь. Ребра при

этом несколько раздвигаются и грудь, соответственно, расширяется. Этот тип дыхания исключительно неэффективен, поскольку в работу включается слишком много мышц, отчего наступает быстрая утомляемость, кроме того, не все отделы легких заполняются воздухом.

Нижнее, или диафрагмальное дыхание. При диафрагмальном дыхании легкие имеют больше свободы действия, воздуха они могут поглотить больше.

Диафрагмальное дыхание осуществляется в основном за счет движения диафрагмы и является, как показывают многие исследования, наиболее эффективным типом дыхания для человека. Именно его мы отрабатываем на каждом занятии.

Человечество использовало дыхательные упражнения с древнейших времен. В разные эпохи отношение к этим упражнениям изменялось, но интерес к ним никогда не угасал. Специалисты разных стран относят дыхательные упражнения к числу действенных факторов оздоровления и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям. Известно, что дыхание является одним из самых известных методов борьбы со стрессом. Предполагается существование нервного механизма, посредством которого диафрагмальное дыхание может понижать активность коры головного мозга. Избыточная стимуляция, возникающая при использовании этого типа дыхания, тормозит приток сенсорной информации в кору и стабилизирует состояние психики. Снижение активности коры головного мозга приводит к снижению уровня мышечной активности.

Тактильная среда сенсорной комнаты позволяет освоить новые ощущения и развивать тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию. В нее входят: сухой душ, сенсорная тропа для ног, массажные мячи и валики. С помощью данного оборудования дети получают легкий массаж ног, рук, спины.

Известно, что массаж — это один из древнейших способов исцеления, влияющий на все без исключения си-

стемы организма человека. Массаж в переводе с различных языков означает «прикосновение». Для детей он является неотъемлемой частью успешного физического и нервно-психического развития.

Детские врачи считают, что массаж благотворно сказывается на эмоциональном и физическом здоровье ребенка, ведь он способствует снижению уровня гормонов, вызывающих стресс, укрепляет иммунную систему, повышает устойчивость организма к болезням, улучшает пищеварение и обмен веществ. Ежедневный массаж учит расслабляться в ответ на стресс, увеличивает выносливость, улучшает адаптивные возможности ребенка.

Массаж для детей приносит не только физическое здоровье, но и стимулирует развитие умственных способностей. Даже при легком поглаживании огромное количество импульсов направляется в центры и кору головного мозга. Массируя ладони малыша, мы стимулируем центры речи. Поэтому упражнения с различными массажерами включены в каждое занятие с детьми в сенсорной комнате:

- ✓ хождение по сенсорной тропе в разном темпе,
- ✓ разнообразие игры в сухом бассейне,
- ✓ упражнения в сухом душе,
- ✓ гимнастика для рук,
- ✓ легкий массаж спины мячиками, валиками.

Занятия в сенсорной комнате используются как дополнительный инструмент терапии и повышают эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья. В нашем детском саду проводятся подгрупповые психопрофилактические занятия с детьми 5—7 лет. Каждая встреча в сенсорной комнате для детей как сказка, которую они с нетерпением ждут. В ходе занятий дошкольники учатся соблюдать правила, обучаются навыкам взаимодействия друг с другом, навыкам саморегуляции. После занятий заметно улучшается эмоциональное состояние детей.

Конспект занятия «Путешествие в волшебную комнату»

Задачи

Знакомство детей с сенсорной комнатой;

развитие познавательной сферы;
развитие тактильной чувствительности;

обучение навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;

развитие компонентов эмоционально-волевой сферы;

развитие навыков общения;

обучение навыкам релаксации.

Материалы и оборудование

Сенсорная тропа, система «Мелодичный звон», сухой бассейн, массажные мячики (по количеству участников), модули, маты, пузырьковая колонна, звездная сеть, зеркальный шар, цветодинамический прожектор, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Воспитатель предлагает детям снять обувь и построиться перед сенсорной тропинкой. Звучит спокойная музыка.

Психолог. Здравствуйтесь, ребята. Я приглашаю вас отправиться со мной в путешествие в волшебную комнату. Для того чтобы в нее попасть, нужно пройти по тропинке. Медленно переступаем с одного элемента на другой. Постарайтесь почувствовать, что находится у вас под ногами. Прислушайтесь к своим ощущениям. *(Дети выполняют.)* Итак, мы с вами добрались до невидимой двери в волшебную комнату. А чтобы дверь открылась, нужно позвонить в волшебный звоночек *(перед детьми висит система «Мелодичный звон»)*. К сожалению, руками его трогать нельзя. Что же нужно сделать, чтобы он зазвенел?

Дети. Надо на него подуть.

Психолог. Правильно! Молодцы! Я вам сейчас расскажу, как это сделать правильно. Представьте, что у вас в животике воздушный шарик. Какого он цвета? У кого-то желтый, у кого-то

голубой... Чтобы надуть шарик, нужно сделать глубокий вдох через нос. А чтобы сдуть — медленно делаем выдох через рот. *(Дети выполняют.)* Здорово! А теперь каждый по очереди должен три раза подуть на звоночек. Делаем глубокий вдох через нос, набираем воздух в животик, выдыхаем через рот. Молодцы! Наша дверь открылась. Проходите, ребята, дальше по тропинке. Посмотрите, мы с вами оказались перед необычным бассейном *(сухой бассейн)*, на дне которого для вас спрятались «секретики». По очереди ныряем в него и ищем по одному предмету. *(Дети достают массажные мячики.)* Молодцы, какие вы ловкие ребята. Присаживайтесь. Давайте посмотрим, что же за секретники вы нашли?

Дети. Это разноцветные мячики.

Психолог. А для чего они нужны?

Дети. Для массажа.

Психолог. Верно. Слегка надавливая, прокатываем их между ладошками. *(Дети выполняют.)* А теперь я предлагаю встать в тесный кружочек и повернуться в левую сторону. Дотроньтесь мячиком до спины того, кто стоит впереди вас. Прокатываем мяч по всей спинке. *(Дети выполняют.)* Приятно делать массаж? Замечательно, давайте сложим мячики в корзинку. *(Дети выполняют.)* Посмотрите, перед нами необычная полянка, а на ней происходит какое-то волшебство. Давайте присядем и внимательно рассмотрим волшебную колонну. Последите глазами, как воздушные пузырьки поднимаются снизу вверх. Обратите внимание, как вода меняет цвет. *(Дети все вместе наблюдают за пузырьками.)* А теперь я предлагаю отправиться в мир фантазий. Для этого нужно лечь на спину, закрыть глаза и внимательно слушать мой голос.

• «Отдых»

Звучит релаксационная мелодия, включается цветодинамический прожектор.

Глазки закрываются,

Отдых начинается...

Чтоб расслабиться сегодня,

Дышим мы легко, свободно.

Вдох и тихий-тихий выдох —

Мысли легкие сейчас.
 Вдох и тихий-тихий выдох —
 Тело словно в облаках.
 Наши ручки так устали,
 Нам лепили, рисовали,
 Пусть немножко отдохнут
 И почувствуют уют...
 Наши ножки так устали,
 Целый день они скакали,
 Пусть немножко отдохнут
 И почувствуют уют...
 Вдох и тихий-тихий выдох —
 Мысли легкие сейчас.
 Вдох и тихий-тихий выдох —
 Тело словно в облаках...
 Так приятно расслабляться,
 Но пора всем просыпаться.
 Хорошенько потянитесь!
 И друг другу улыбнитесь!

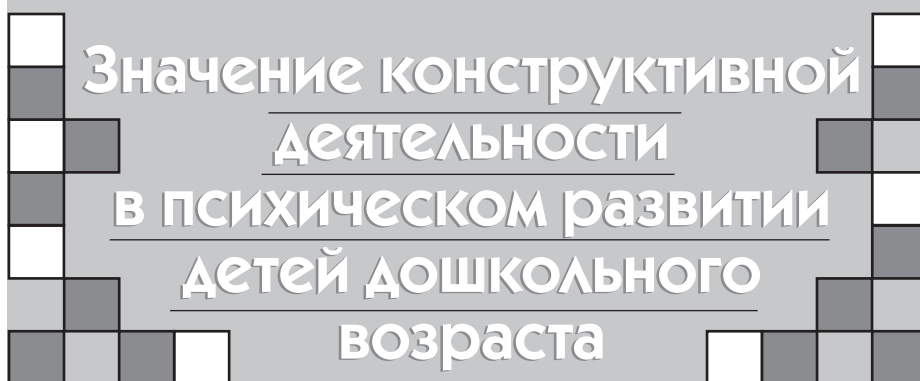
Пошевелите руками, ногами, откройте глаза и медленно встаньте. (*Дети выполняют.*) Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам наше путешествие? Что понравилось больше всего? (*Ответы детей.*)

Психолог. А теперь нам пора возвращаться в группу. Проходим по нашей тропинке, пять раз наступая на каждый элемент, дуем три раза на звоночек, закрывая дверь в волшебную комнату. До новых встреч!

Литература

1. ВОЛНА. Обучение детей диафрагмальному дыханию: Методическое пособие / Сост. Ледина В. Ю., Зубова Н. А. — СПб., 2003.
2. *Рогов Е. И.* Эмоции и воля. — М.: ВЛАДОС, 1999.
3. *Мартынов С. М.* Здоровье ребенка в ваших руках. — М.: Просвещение, 1991.
4. *Монина Г. Б., Раннала Н. В.* Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009.
5. Сенсорная комната: Аннотация и методические рекомендации по использованию. — СПб.: Альфа, 2007.
6. Сухой бассейн. Методика проведения игр-занятий и упражнений: Пособие для педагогов, психологов и родителей / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб., 2008.

Познавательное-речевое развитие



С. В. Коноваленко

Формирование конструктивной деятельности — важный этап в психическом развитии ребенка. Сформированность конструктивной деятельности определяет, прежде всего, уровень наглядно-действенного и наглядно-образного мышления.

Развитие конструирования находится в непосредственной зависимости от уровня сформированности восприятия, внимания, мышления, качества игровой деятельности, тонкой моторики и речевого развития ребенка.

С одной стороны, развитие конструктивной деятельности зависит от уровня психического и физического развития ребенка, с другой — способствует формированию не только практических навыков и умений, но и развитию всех психических процессов, особенно творческого мышления.

Конструктивная деятельность также является основой формирования и закрепления представлений о величине и количестве, о различных плоских геометрических фигурах и объемных геометрических телах, играет важную роль (особенно упражнения с разборными игрушками) в процессе формирования манипулятивной деятельности рук, развитии пространственных ориентировок, наглядных форм мышления.

Конструирование и строительные игры предоставляют огромные возможности для всестороннего развития личности и познавательной сферы дошкольника. Занятия конструированием не только способствуют развитию сенсорно-перцептивной деятельности,

но и формируют умение самостоятельно находить способы решения конструктивных задач, стимулируют развитие воображения, а также способствуют совершенствованию коммуникативных навыков и активизируют речевое развитие.

Кроме развития конструктивного праксиса и наглядных форм мышления обучение конструированию способствует формированию глазомера, развитию способности к анализу, положительно сказывается на регуляции произвольной деятельности ребенка.

Не случайно исследованию проблем конструктивной деятельности детей в дошкольном возрасте значительное внимание уделяли и уделяют в своих трудах многие крупные ученые, педагоги и психологи. В работах А. Р. Лурия [7], А. Н. Давидчук [3], Л. А. Парамоновой [10], Л. В. Куцаковой [5] и других исследованы творческий характер конструктивной деятельности, ее виды, условия формирования, определено понятие «конструктивная задача», выделены критерии детского творчества.

Проблемы развития конструктивной деятельности в онтогенезе, пространственного моделирования и обучения конструированию, в том числе содержание обучающих занятий, освещаются в работах З. В. Лиштван [6], Л. В. Куцаковой, А. Н. Давидчук, Л. А. Парамоновой.

Особую роль в конструктивной деятельности играет речевое сопровождение процесса: анализ образца, оречевление замысла, планирование последовательности действий, словесный отчет с анализом результата.