

## **Сенсорная комната как средство стимуляции и стабилизации психоэмоционального состояния детей с ОВЗ**

Сенсорная комната - среда, наполненная различного рода стимуляторами, воздействующими на органы зрения, слуха, обоняния и осязания, содержащая мощный развивающий, профилактический и коррекционный потенциал.

### **Тренажёр сенсорный —«Хитрые камни»**

Представляет из себя подобие подушек разного размера, внутри которых находится утяжелитель (калиброванный кварцевый песок).

Размер камней не совпадает с весом — крупные камни обладают легким весом, мелкие — самым тяжелым. Это привлекает внимание ребенка к его проприоцептивным ощущениям и заставляет пересматривать уже сформированные схемы в случае их ошибочности.

Рекомендованные игры и упражнения:

- «Весёлый счёт». Ход: посчитай, рассмотрим, перекажи камни. Посчитай: один, два, три ( закрепляются понятия «мало», «много»). Рассмотрим: закрепляются понятия «большой», «маленький». Перекажи камни: изучаем вес, вес не соотносится с размером. Закрепляются понятия «тяжелый», «лёгкий».
- «Преодолей препятствие». Цель будет зависеть от выбранного задания. Варианты заданий: выполнить упражнение переступить, пройти по, обойти и.т.д. Закрепляется пространственное восприятие.
- «Мостик». Сделать из камней дорожку в ряд, пройти постепенно по «мостику» (усложнение: переступить камень тогда, когда исполнишь задание педагога).
- «Сложи фигуру из камней». Сложилось круг, квадрат итд. Закрепление представлений о форме. Развитие крупной моторики.
- «Строим гору из камней», «Расскажи о камне». Цель: развивать речевое мышление, развивать фантазию, крупную моторику, координацию.

### **Гамак**

Уникальное устройство, преобразующее весь вес ребенка в равномерно распределенное по поверхности тела давление. Этот необычный опыт, напоминающий ощущения при плавании в море, — то, что необходимо для развития проприоцептивной системы ребенка. Гамак – тренажер, дающий богатую «пищу» вестибулярной системе. Положительные эмоции и собственная двигательная активность ребенка – это то, что нужно для полноценной сенсорной интеграции и успешного развития.

## Релаксация в гамаке

### Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Ребенок лежит в гамаке.

Ложись удобно, так, чтобы твои ручки и ножки отдыхали и закрывай глазки. Представь, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Тебе тепло и приятно... Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят тебя по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно... Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

### Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Ребенок лежит в гамаке.

Ложись удобно, так, чтобы твои ручки и ножки отдыхали и закрывай глазки. Представь, что мы с тобой находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях. Дышим глубоко, ровно, легко...



### Сухой бассейн

Лежа в бассейне, ребенок может принять ту индивидуальную позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. Здесь создаётся положительный эмоциональный настрой, происходит эффект закаливания, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, снятие мышечного тонуса. В сухом бассейне происходит массаж всего тела. Может

показаться, что занятие — это весёлая игра. На самом же деле, чтобы выполнить упражнения, необходимо приложить максимум физических усилий. В работе мы используем упражнения: воронки, ныряем, перекаты, велосипед.

Рекомендованные игры и упражнения:

- «Отгадай где спрятано». Цель: развитие тактильной ориентировки и способности действовать по словесному указанию или схеме. Педагог даёт указания в какой части бассейна спрятан предмет (или педагог дает схему). Вариант: ребенок прячет предмет.
- «Воронки» . Цель: массаж, развитие координации верхних конечностей. И.п. дети стоят на коленях вокруг бассейна. Сначала опускают в бассейн правую руку и совершают вращательные движения, затем тоже самое с левой рукой. Вариант: опускают обе руки и совершают расходящиеся и встречные вращательные движения.
- «Велосипед». Лежать на спине, в бассейне, дети имитируют вращение педалей велосипеда.
- «Юла». И.п.: сидя в бассейне, ноги согнуть в коленях. Дети с помощью ног вращаются вокруг себя.
- «Бабочка». И.п.: сидя в бассейне, ноги согнуть в коленях. Дети разводят и сводят колени.



### **Световой песочный стол**

Развивает тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику. Снимает мышечное напряжение. Помогает ребенку чувствовать себя защищенным. Развивает активность, расширяют жизненный опыт. Стабилизирует эмоциональные состояния. Позволяет ребенку соотносить игры с реальной жизнью. Развивает творческие действия. Совершенствует

Способствует расширению словарного запаса.

Игры с песком, на развивающем световом столе

Игра «Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Содержание: Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке.

Игра «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Содержание: «Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

Игра «Картинки на песке»

Цель: Развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности, самостоятельности.

Содержание: рисуем картинки с помощью трафаретов. Также с помощью трафаретов можно рассказать сказку.



### **Воздушно – пузырьковая колонна**

Воздушно-пузырьковые колонны - один из центральных элементов любой сенсорной комнаты. Они сочетают в себе как внешний эффект, так и множество полезных функций — это и зрительная стимуляция, и релаксация, и стимуляция тактильных ощущений (держась руками за трубку Вы ощутите приятную легкую вибрацию). 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.

### **Утяжелённое одеяло**

В сенсорной комнате используется для усиления проприоцептивной чувствительности. Оно оказывает давление на тело, создаёт эффект объятий и позволяет мозгу получать более ясные ощущения о границах тела, о его положении в пространстве. Также утяжелённое одеяло помогает:

Улучшить сон, сделать его более глубоким и длительным.

Успокоить нервную систему, снизить тревожность, чрезмерную возбудимость и раздражительность. Снизить напряжение в мышцах, благотворно повлиять на нервные окончания и нервные пути, отрегулировать мышечный тонус.

Рекомендованные игры и упражнения:

- И.п. одеяло постельное на полу, ребёнок сидит рядом с одеялом. Взрослый даёт задание поползти под одеялом и в конце выполнить действие (надеть 1 кольцо пирамидки, чтобы потом собрать её полностью, положить шарик в корзинку итд). Вариант: ребенку даётся задание найти под одеялом определённую фигурку. Тренируются тактильные, проприоцептивные ощущения, координация.
- И.п. ребёнок лежит под одеялом. Взрослый даёт задание поочерёдно вытащить из под одеяла и помахать левой рукой, правой рукой, левой

ногой, правой ногой. Тренируется восприятие ощущения своего тела в пространстве, координация, контроль и тренировка мышечного аппарата, связи импульс – действие.

- И.п. ребёнок лежит на спине, под одеялом. Нижняя часть свободна от одеяла. Взрослый аккуратно держит ребёнка за стопы и даёт команду ребёнку «шагай». Ребёнок поднимает ноги в воздух и начинает имитировать ходьбу. Взрослый говорит: «иду-иду-иду-стоп». На слове проприоцептивные ощущения, восприятие границ своего тела, произвольность.



### «Яйцо Совы» (Кислинг)

Это приспособление для игр в виде мягкого мешка в форме шара, где можно спрятаться и укрыться от мира. Происходит восполнения сенсорного опыта; Усиление тактильной и мышечной чувствительности; тренировка преодоления препятствий; улучшение пространственного ориентирования; ускорение формирования схемы тела; вовлечение ребёнка в игровую

Д  
е  
я  
т

Рекомендованные игры и упражнения:

- л • Прятки
- ь • Перекаты ребёнка («в яйце Совы»)
- н • «Кто в домике живёт»? (Прячем игрушки в яйце Совы, поочередно  
о нащупываем их руками, стараемся угадать вытаскиваем. Вариант:  
с ребёнок прячется вместе с игрушками в яйце и поочередно их подаёт  
т взрослому, проговаривая названия).
- ь • Поглаживания ребёнка в «скорлупе» («Где рука?» «Где  
; нога?» итд).

с  
н  
я  
т  
и



### **«Кочки Совы»**

Специалисты могут использовать «Кочку Совы» в качестве самостоятельного или вспомогательного инструмента для занятий по методу сенсорной интеграции, нейродинамической гимнастике, сенсомоторной-коррекции и другим коррекционно-развивающим технологиям.

На «Кочке Совы» можно прыгать, лежать, использовать ее как кресло — список ограничен только вашей и фантазией ребенка! В игре «Кочка Совы» может стать «болотной кочкой», «островком», «спиной кита», которые поставят перед вестибулярной и проприоцептивной системами ребёнка непростую задачу удержать равновесие и сделать следующий шаг.

Рекомендованные упражнения:

- Положите Кочки рядом друг с другом от нескольких сантиметров до полуметра и предложите ребёнку пройти по Кочкам, не попав в «болото».
- Скатывание с Кочек и перекатывание через Кочки.
- «Бутерброд». И.п. ребёнок лежит между двух Кочек. Слегка надавить на верхнюю Кочку, так чтобы немного затруднить возможность высвобождения ребёнка. В качестве начинки можно использовать игрушку, которую ребёнку предлагается освободить.
- Используйте Кочку как большой, неудобный снаряд для метания в цель.
- «Слепите» из Кочек снеговика или постройте башню.

## **Тренажёр "Нежные объятия"**

Представляет собой устройство, предназначенное для занятий с детьми с расстройством аутистического спектра (РАС), синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Тренажёр создает глубокое успокаивающее давление на тело ребенка благодаря двум мягким прижимным горизонтально расположенным валикам. Устройство является важным элементом в сенсорной терапии и разработано для детей, имеющих аутизм. Компрессионный тренажер поможет ребенку-аутисту, избегающему объятий, справиться с неприятными эмоциями, тревогой и страхом. Выполнять эту функцию тренажеру помогают 2 подвижных ролика, которые оказывают необходимое давление на тело человека. Использовать компрессионный тренажер проще простого – ребенку необходимо залезть между роликами и наслаждаться приятным сдавливанием тела. Для получения терапевтического эффекта достаточно всего 10 минут занятий на компрессионном тренажере. Кроме функции обнимания, устройство развивает моторные функции и укрепляет мышцы, помогает расслабиться и успокоиться. Благодаря своим функциям тренажер подойдет даже детям, не имеющим особенности развития.

## **Ароматные баночки**

Регулярное вдыхание разных запахов активизирует обоняние ребенка, расширяет диапазон его сенсорных ощущений и в целом оказывает положительное влияние. Ароматерапия благоприятно воздействует на нервную систему и психическое состояние ребёнка.

### **Дидактическая игра "Баночки с секретом"**

Представляет собой коробку с набором баночек внутри которых на ватном диске жидкие носители запаха (духи, масла и т.д.) или в мешочке сыпучие носители запаха (кофе, чай, ароматные приправы).

Правила игры: Взрослый предлагает детям познакомиться с содержимым баночек (открутить крышку и аккуратно понюхать). Ребята делятся впечатлениями. Высказывают предположения, что находится внутри, как и где используют этот запах. Взрослый отвечает на вопросы; рассказывает, как получают запахи, где их используют; как человек чувствует запахи и анализирует, как это помогает в ежедневной жизни; людям каких профессий важно хорошо различать запахи. В конце игры важно плотно закрутить крышку, т.к. запахи летучие и выветриваются, исчезают.

### **Арома лото**

Игра– нюхаем и ищем соответствующую карточку (усложнение – распознаем запах с закрытыми глазами).