

Комната психологической разгрузки

Подготовил:

педагог - психолог

МБДОУ «Детский сад № 5 «Золотая рыбка»

Жулина И.В.

2015 г.

Первые сенсорные комнаты

Первые сенсорные комнаты как средство психологического оздоровления детей появились в 70-х годах XIX века в Голландии и в 80-х - в Великобритании.

Опыт их использования есть и в России, где в 2004 году прошел I Международный семинар по применению сенсорных комнат. ДОУ № 17 г. Орла являлось экспериментальной площадкой.

«Красной линией» в ФГОС
проходит работа по
социализации детей:

Семья;

Детский сад;

Социум.



Задача психолога совместно с воспитателями и другими специалистами вести работу в нескольких направлениях:

- Адаптация детей к детскому саду. (Ребенок попадает в среду, где не испытывает на себя никакого давления извне. Быстрее идет на контакт со взрослыми. Получает положительные эмоции.)
- Индивидуальные психические отклонения. (Например, агрессивность, тревожность)
- Развитие психических процессов.



Что же должна включать в себя комната психологической разгрузки?



Необходимо подобрать модули расслабляющего и активирующего характера, которые создают комфортную обстановку и вызывают положительные эмоционально-моторные реакции у ребенка. Это «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и нежные звуки успокаивающей музыки.

Различные мягкие модули: колонны, «сухой бассейн», заполненный цветными шариками. Мягкое покрытие пола, пуфики, подушечки и многое другое.



Комната психологической разгрузки в МБДОУ «Детский сад № 5 «Золотая рыбка»

В нашем детском саду усилиями
всего коллектива в одной комнате
была создана «сказка» для детей.

Как ее называют дети -
«Волшебная» комната.



Перечень оборудования:

- Мягкое напольное покрытие;
- Мягкий остров;
- «Сухой бассейн»;
- Напольные сенсорные дорожки;
- Куб «Твизлер»;
- Центр тактильности;
- Аквалампа;
- Проектор направленного света;
- Зеркальный шар;
- Музыкальный центр + записи релаксирующей музыки;
- Мелкие подушечки с разными напольными;
- Набор тактильных шариков;
- Центр, развивающий активность;
- Фиброоптические нити;
- Настенное небыющееся зеркало с фиброоптическими нитями;
- Светильник «Пламя»

Мягкое напольное покрытие

Назначение	Виды и формы работы
<p>Релаксация; Снятие негативных эмоций и состояний; Развитие: -Образа тела; -Общей моторики; -Пространственных представлений. Саморегуляция психологического состояния.</p>	<p>Упражнения на релаксацию; Упражнения на воображение; Игры на снятие агрессивности.</p>



Мягкий остров

Назначение	Виды и формы работы
Релаксация; Снятие негативных эмоций и состояний; Саморегуляция психического состояния.	Упражнение «Улыбка»; Комплекс упражнений на релаксацию; Комплекс упражнений на воображение.



«Сухой бассейн»

Назначение	Виды и формы работы
<p>Снижение уровня психо-эмоционального напряжения;</p> <p>Снижение двигательного тонуса;</p> <p>Регуляция мышечного напряжения;</p> <p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none">-Кинестетической и тактильной чувствительности;-Образа тела;-Пространственных восприятий и представлений. <p>Коррекция уровня тревожности, агрессивности.</p>	<p>Игра «Море шариков»;</p> <p>Имитация плавания;</p> <p>Игра на снятие агрессивности;</p> <p>Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности;</p> <p>Упражнения на релаксацию;</p> <p>Психологическая разгрузка;</p> <p>Игры на воображение;</p> <p>Игра «Дыши и думай»</p>



Напольные сенсорные дорожки

Назначение	Виды и формы работы
<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none">- Проприцептивной чувствительности;- Рецепторов стопы;- Координации движений;- Кинестетической чувствительности;- Мыслительной деятельности;- Речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи;- Произвольного внимания. <p>Закаливание:</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p>	<p>Игры-путешествия;</p> <p>Игры на воображение;</p> <p>Игры на коррекцию уровня тревожности;</p> <p>Игра «Кто за кем?»;</p> <p>Игра «Быстро - медленно»</p>



Куб «Твизлер»

Назначение

Развитие:
-мышления;
-Концентрации внимания;
-Координации «глаз - рука»;
-Коммуникативных навыков.
Снятие стресса, снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.
Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

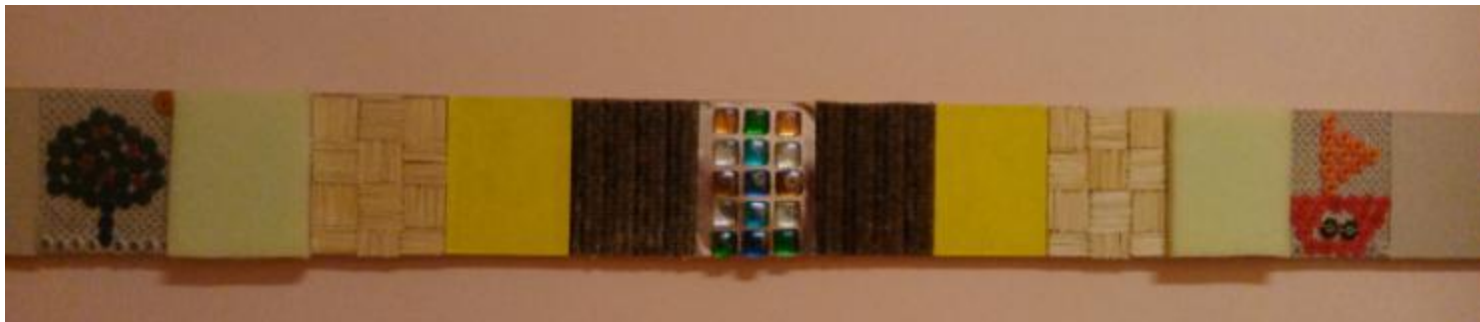
Виды и формы работы

Игра «Кто быстрее?»;
Игра «С закрытыми глазами».



Центр тактильности

Назначение	Виды и формы работы
<p>Активизация развития познавательных процессов: мышления, внимания, памяти.</p> <p>Координация зрительных и тактильных анализаторов.</p> <p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none">-Мелкой моторики;-Восприятия и воображения;-Речи.	<p>Тренинг творческих тактильных ощущений;</p> <p>Игра - занятие «Найди и покажи»;</p> <p>Игра - занятие «Найди на ощупь»;</p> <p>Упражнение «Опиши предмет»</p>



Центр, развивающий активность

Назначение	Виды и формы работы
<p>Стимуляция индивидуальной и групповой деятельности;</p> <p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none">- Коммуникативных навыков;- Мыслительной деятельности;- Внимания;- Мелкой моторики;- Зрительной, слуховой и осязательной активности;- Координации движений.	<p>Игры со звучащими предметами;</p> <p>Комплекс игр «Запутанная спиралька»;</p> <p>Объемные фигуры.</p>



Аквалампа

Назначение	Виды и формы работы
<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none">-Визуального восприятия;-Тактильного восприятия;-Цветовоспроизведения; <p>Активизация внимания.</p> <p>Релаксация: представление образов.</p>	<p>Сказкотерапия;</p> <p>Цветотерапия;</p> <p>Игра «Праздник на морском дне»;</p> <p>Комплекс упражнений «Цвет».</p>



Настенное небьющееся зеркало с фибероптическими нитями, фибероптические нити

Назначение	Виды и формы работы
<p>Способствует эмоциональному расслаблению; Создает психологический комфорт и мотивирует на дальнейшую работу; Развивает воображение, познавательные процессы; Способствует развитию зрительного восприятия, формированию фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания и зрительной координации</p>	<p>Игра «Эмоции»; Комплекс упражнений по релаксации; Комплекс упражнений на воображение.</p>



Светильник «Пламя»

Назначение	Виды и формы работы
<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none">- Визуального восприятия;- Тактильного восприятия; <p>Активизация внимания.</p> <p>Релаксация: представление образов.</p>	<p>Сказкотерапия;</p> <p>Игра «Праздник у костра»;</p> <p>Комплекс упражнений на воображение.</p>



Настенный ковер «Звездное небо»

Назначение	Виды и формы работы
<p>Снятие эмоционального напряжения; Релаксация; Развитие творческого воображения, образного мышления; Создание новых тактильных ощущений.</p>	<p>Сказкотерапия; Комплекс упражнений на релаксацию; Комплекс упражнений на воображение.</p>



Набор тактильных шариков с поверхностью из разных материалов

Назначение	Виды и формы работы
<p>Развитие: Познавательных процессов; Мелкой моторики. Активизация мышления и внимания; Стимуляция тактильных анализаторов; Стимулирующее и расслабляющее воздействие.</p>	<p>Комплекс заданий на определение: Разнообразия поверхностей; Твердости и мягкости; Видов материалов; Тепла и холода поверхностей; Веса; Скорости движения шариков по плоскости в зависимости от вида их поверхности и вида.</p>



Мягкие подушечки (разной формы)

Назначение	Виды и формы работы
Развитие фантазии и воображения; Снижение уровня тревожности; Снижение уровня агрессивности; Формирование навыков саморегуляции.	Игра «Уходи, злость, уходи!»; Игра «Выбиваем пыль»; Игра «Упрямая подушка»



Проектор направленного света, зеркальный шар

Назначение	Виды и формы работы
<p>Развитие: Зрительного восприятия; Ориентировки в пространстве. Создание психологического комфорта; Снижение уровня тревожности; Коррекция страхов; Релаксация: воздействие зрительных образов; Обогащение восприимчивости и воображения.</p>	<p>Сказкотерапия; Комплекс упражнений по релаксации; Упражнение «Солнечные зайчики»; Игра Путешествие к звезде»; Упражнение «Дискотека».</p>



Музыкальный центр и записи музыки

Назначение	Виды и формы работы
<p>Обогащение восприимчивости и воображения;</p> <p>Создание психологического комфорта;</p> <p>Релаксация: воздействие слуховых образов;</p> <p>Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения;</p> <p>Активизация двигательной активности;</p> <p>Формирование навыков саморегуляции.</p>	<p>Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации.</p>