

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 из вне. 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 небьющееся зеркало с фиброоптическими нитями;
- Светильник «Пламя»

Мягкое напольное покрытие

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



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
Снижение уровня психо-эмоционального напряжения; Снижение двигательного тонуса; Регуляция мышечного напряжения; Развитие: - Кинестетической и тактильной чувствительности; - Образа тела; - Пространственных восприятий и представлений. Коррекция уровня тревожности, агрессивности.	Игра «Море шариков»; Имитация плавания; Игра на снятие агрессивности; Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности; Упражнения на релаксацию; Психологическая разгрузка; Игры на воображение; Игра «Дыши и думай»



Напольные сенсорные дорожки

Назначение	Виды и формы работы
Развитие: - Проприцептивной чувствительности; - Рецепторов стопы; - Координации движений; - Кинестетической чувствительности; - Мыслительной деятельности; - Речи, умения передавать ощущения, эмоции в речи; - Произвольного внимания. Закаливание: Профилактика плоскостопия.	Игры-путешествия; Игры на воображение; Игры на коррекцию уровня тревожности; Игра «Кто за кем?»; Игра «Быстро - медленно»



Куб «Твизлер»

Назначение	Виды и формы работы
Развитие: -мышления; -Концентрации внимания; -Координации «глаз - рука»; -Коммуникативных навыков. Снятие стресса, снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.	Игра «Кто быстрее?»; Игра «С закрытыми глазами». 

Центр тактильности

Назначение	Виды и формы работы
Активизация развития познавательных процессов: мышления, внимания, памяти. Координация зрительных и тактильных анализаторов. Развитие: -Мелкой моторики; -Восприятия и воображения; -Речи.	Тренинг творческих тактильных ощущений; Игра - занятие «Найди и покажи»; Игра - занятие «Найди на ощупь»; Упражнение «Опиши предмет»



Центр, развивающий активность

Назначение	Виды и формы работы
Стимуляция индивидуальной и групповой деятельности; Развитие: - Коммуникативных навыков; - Мыслительной деятельности; - Внимания; - Мелкой моторики; - Зрительной, слуховой и осязательной активности; - Координации движений.	Игры со звучащими предметами; Комплекс игр «Запутанная спиралька»; Объемные фигуры.



Аквалампа

Назначение	Виды и формы работы
Развитие: -Визуального восприятия; -Тактильного восприятия; -Цветовоспроизведения; Активизация внимания. Релаксация: представление образов.	Сказкотерапия; Цветотерапия; Игра «Праздник на морском дне»; Комплекс упражнений «Цвет».



Настенное небьющееся зеркало с фибероптическими нитями, фибероптические нити

Назначение	Виды и формы работы
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	Игра «Эмоции»; Комплекс упражнений по релаксации; Комплекс упражнений на воображение.



Светильник «Пламя»

Назначение	Виды и формы работы
Развитие: -Визуального восприятия; -Тактильного восприятия; Активизация внимания. Релаксация: представление образов.	Сказкотерапия; Игра «Праздник у костра»; Комплекс упражнений на воображение.



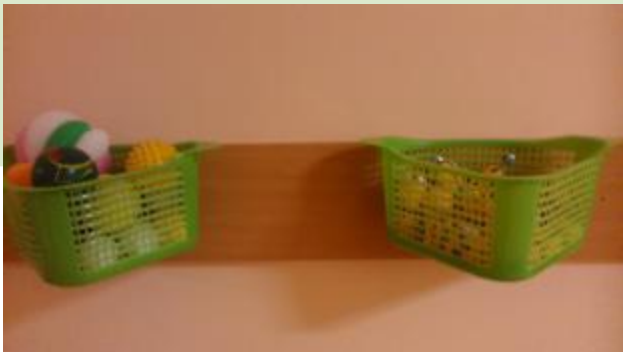
Настенный ковер «Звездное небо»

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



Набор тактильных шариков с поверхностью из разных материалов

Назначение	Виды и формы работы
Развитие: Познавательных процессов; Мелкой моторики. Активизация мышления и внимания; Стимуляция тактильных анализаторов; Стимулирующее и расслабляющее воздействие.	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.



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



Музыкальный центр и записи музыки

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