

Игры и упражнения в сенсорной комнате.

«На космическом корабле»

Выполняется с использованием настенного интерактивного панно «Бесконечность». Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазо двигательной координации.

Ход упражнения: предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший круг, а затем на отдаленный.

После упражнения, предлагается посмотреть на остальное оборудование, которое находится в сенсорной комнате, опросить у присутствующих, что они ощущают, находясь в этой комнате, какие появляются эмоции, что им больше нравится.

«На Северный полюс»

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Ход упражнения: взрослые или дети удобно располагаются в креслах или на мате закрывают глаза.

Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет, где смогут полюбоваться звездами и дотронуться до них рукой. Включается проектор неба, взрослые или дети открывают глаза и любуются звездами; идет обсуждение.

«Мысленная картина»

Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, проектора .

Цель: создание хорошего настроения; эмоциональное расслабление.

Ход упражнения: предлагается посмотреть на звездное небо, воздушно-пузырьковую колонну, закрыть глаза и попытаться удержать увиденное в памяти, далее предлагается, описать свои ощущения от увиденного, после того, как каждый из присутствующих опишет свои ощущения, предлагается, подойти к колонне, потрогать ее и представить, что это живой фонтан и так же описать свои ощущения, эмоции которые появляются.

«Писатели звездных историй»

Цель: развитие коммуникации группы; раскрепощение; воображения; мышечное расслабление.

Ход упражнения: предлагается расположиться полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и разделиться на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на проектируемом изображении.

«Звездочеты»

Для игры используется проектора неба «Laser Stars»

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации.

Ход упражнения: предлагается представить, что сенсорная комната, это открытый космос, где каждый может найти и выбрать свою звезду, после того как выполнится упражнение, каждый желающий, говорит о своих ощущениях.

«Коса»

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Ход упражнения: это упражнение выполняется с помощью фонтана водного (настольного) и пучка волокон с боковым свечением.

Взрослые или дети устраиваются рядом с этими приборами и слушая шум воды, перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

«Золотая рыбка»

Цель: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Ход упражнения: для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками. Взрослые или дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

«Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства, эмоциональное расслабление.

Ход упражнения: взрослым или детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и мате, послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю

музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

«Солнечные зайчики»

Цель: мышечное расслабление; снижение напряжения; создание положительного эмоционального фона; развитие восприятия цвета.

Ход упражнения: включается зеркальный шар (взрослые и дети находятся в спокойном состоянии), который рассеивает на полу разного цвета блики (зайчики). Находящимся в комнате, предлагается понаблюдать за бликами. Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

Конспекты отдельных занятий в сенсорной комнате.

Все приведенные занятия имеют следующую структуру: ритуал начала занятия; релаксация, которая позволяет детям расслабиться и снять мышечное напряжение; ритуал окончания занятия.

Игровые задания являются одновременно и развивающими, и терапевтическими: они развивают психические процессы и формируют психологически здорового ребенка.

Занятие №1

«Знакомство с волшебной комнатой»

Цели:

- развивать когнитивную сферу детей;
- активизировать произвольное внимание, умственные способности;
- развивать проприоцептивную и тактильную чувствительность, мелкую моторику;
- формировать умение соотносить зрительно-моторную и слуховую - моторную координацию;
- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат;
- закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов;
- формировать навыки саморегуляции.

Материалы и оборудование: напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; балансировочная доска; мячики-веселки; аквалампа; растение-фонтан; куб «Твизлер»; запутанные спиральки; центр тактильности; центр спокойных игр; центр, развивающий активность; проектор направленного света;

зеркальный шар; легкие квадраты; мягкое напольное покрытие; аудиокассета.

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Игра «Приветствие»:

- Ребята, наши «веселки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!»

2.

- А теперь мы с вами отправимся в путешествие... Начнется оно вот с этого большого водопада. (Рассматриваем пейзаж на фотообоях.)

Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад – маленький (растение – фонтан). Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегает по уступам горы. (Слушают шум воды.)

- А какие маленькие яркие птички живут в нашем лесу, как звонко они щебечут! (Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

- Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте снимем обувь и пойдем в лес по тропинке босиком. (Ходьба по сенсорным напольным дорожкам.) Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой большой зеленой полянки, затем – по дну лесного озера, по камешкам... - и дальше в лес по тропинке, по мостику. (По ходу воспитатель спрашивает детей об их ощущениях.)

- Что чувствуют ваши ножки?

- А теперь мы пойдем по волшебному лесу, где времена года сменяют друг друга каждые несколько шагов. Идти надо след в след, чтобы не оступиться и не упасть в воду. Руки расставьте в стороны. Смотрите внимательно, по какому времени года вы проходите, и называете его.

3.

- Теперь надевайте обувь и переходите на эту разноцветную полянку. (Звучит спокойная фоновая музыка.)

- Двое ребят будут играть с игрушками на этой панели (центр, развивающий активность), а двое – скатывать шарики по этой спиральке: один кидает шарик, а другой ловит его на выходе. Слушайте внимательно, где находится шарик, чтобы не упустить его. Делайте это поочередно.

- Подойдите к этой спиральке. Кидайте шар, внимательно за ним наблюдайте и ловите на выходе (запутанная спиралька).

(Через несколько минут дети меняются местами.)

4.

- Ребята, тот из вас, кто поиграл на этой полянке, может переходить на следующую.

5.

- Кто хочет поиграть с игрушками на этой панели? Пожалуйста! А кто будет рассматривать драгоценные материалы в нашем сундучке?

6.

- А по лабиринтам попутешествовать кто хочет?

(По ходу игры воспитатель спрашивает об ощущениях, предлагает меняться местами.)

7.

- Ребята, вот еще один сундучок! Давайте посмотрим, что в нем находится. (Открывает.)

- Что это?

- Правильно, это квадратики из разной ткани. Выбирайте, кому, какой нравится. Подбросьте свои платочки как можно выше; понаблюдайте, как они падают вниз.

- А сейчас надо не просто подбросить платочки, но и постараться, чтобы они подольше не опускались на пол. Для этого надо дуть на них – вот так!

(Показ.)

(Далее педагог предлагает подбросить платочки несколько раз. Включая аквалампу.)

8. Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная лампа! Называется она аквалампа – значит, водяная лапма. А что же там плавает?

- Какого цвета шарики?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

- Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше?

- Приложите ладошки правой руки к стеклу. Что чувствуют ваши ладошки? (Дети говорят о своих ощущениях.)

9.

- Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу!

Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). А кто – то может и на этом островке (мягкий островок).

(Звучит релаксационная музыка.)

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Включает проектор, направляет его на зеркальный шар.)

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным.

Дышится легко и свободно.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

- Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышитесь легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать! Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

10. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

Занятие № 2

Игра «Помощь друзьям»

Цели:

- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления;
- развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов;
- развитие умения передавать ощущения в вербальной форме;
- стимуляция поисковой и творческой активности;
- создание положительного эмоционального настроения.

Материалы и оборудование: подсветка «веселки»; растение – фонтан; центр спокойных игр; двойная спиралька; центр тактильности; сухой бассейн; игра «Легкие квадраты».

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Игра «Приветствие».

- Ребята, представьте себе, что у вас грустное настроение. Какое у вас при этом выражение лица? Покажите!

- Посмотрите в зеркало: какие у вас грустные лица! Давайте попробуем поднять друг другу настроение. Давайте скажем каждому, что в нем нам нравится. Говорить будем по очереди, и каждый услышит о себе что-нибудь хорошее. (Игра «Комплименты».)

- Ну что, улучшилось ваше настроение? Давайте поприветствуем наших «веселок» и улыбнемся им так же, как они улыбаются нам.

3.

- Подойдите к волшебному замку (растение – фонтан). Внимательно посмотрите на замок и природу вокруг него. Как вы думаете, кто живет в замке?

- Твой герой злой или добрый?

- А что нужно сделать, чтобы он стал добрее?

- Посмотрите на водопад, который сбегает с гор. Давайте послушаем шум воды. (Слушают шум воды.)

4.

- Переходим на зеленую полянку. Тут вы можете поиграть с этими

спиральками. (Двойная и одинарная спиралька.) Внимательно наблюдайте и слушайте, где находится шарик, и ловите его на выходе.

5.

- Давайте внимательно посмотрим вот на эту панель (центр спокойных игр). По очереди ощупайте игрушки и скажите, какая игрушка на ощупь вам нравится больше остальных, а какая – не нравится и почему.

6. Упражнение «Море из шариков» (сухой бассейн):

- А сейчас мы будем плавать в море из шариков. Давайте все перевернемся на животик и поплывем.

- А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть.

- А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря.... (4-5 минут.)

- Вот и закончилась наша игра.

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Занятие № 3

Цели:

- развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания;
- развитие конструкторских способностей;
- продолжение развития глазомера;
- развитие координации «глаза - рука»;
- закрепление знания цветов спектра;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие воображения.

Материалы и оборудование: игры «Собери квадрат», «Надень кольцо»; аквалампа; мягкое напольное покрытие; напольные тактильные квадраты; подсветка «веселки».

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Приветствие «веселок».

2.

- Ребята, мы сейчас пройдем по нашим лесным тропинкам. Сегодня мы будем называть цвет дорожки, по которой проходим. (Напольные сенсорные дорожки.)

3.

- Подойдите к этому столу. Мы будем из частей собирать вот такой квадрат. Будьте внимательны – и у вас все получится. Игра называется «Собери квадрат».

4.

- Теперь поиграем вот с этими игрушками. Игра называется «Надень кольцо». Когда вы надеваете кольцо, то говорите, какого оно цвета.

Посмотрим, кто у нас самый меткий, кто быстрее других наденет все кольца

(водяные игрушки).

5.

- Мы поиграем в игру «Найди цвет». Я буду показывать цвет, например красный, а вы – искать в этой комнате все предметы красного цвета. И так мы будем искать, и называть все цвета.

6.

- Теперь ложитесь на наш мягкий диван, повернитесь лицом к волшебному аквариуму и наблюдайте за тем, как в нем меняется вода. Как только вода сменит цвет, вы называете его.

7.

- Перевернитесь все на спинку. Лягте поудобнее, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте – на берегу моря. Чудесный летний день! Голубое небо, теплое солнце...Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все ваше тело: лоб, лицо, спину, живот, ручки и ножки. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным, послушным. Вам тепло и приятно. Лучики солнышка ласкают ваше тело. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Мы открываем глаза – мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

8. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Занятие № 4 «Давайте представим...»

Цели:

- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- продолжение обучения умению определять свое настроение;
- обучение способам поднятия настроения;
- развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости;
- саморегуляция психического состояния.

Материалы и оборудование: зеркало; колпаки клоунов; мягкое напольное покрытие; аквалампа.

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Приветствие «веселок».

- Давайте представим, что мы с вами – обезьянки. Подойдите к зеркалу и покажите мне без слов: веселую обезьянку, грустную, удивленную, плачущую, смеющуюся, испуганную, поющую, радостную.

- Ну, как? Улучшилось у вас настроение? Покажите свое настроение.

3. Далее психолог читает стихотворение:

Бывает чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей.
Влияет, без сомнения,
На всех нас настроение.
Кто веселится?
Кто грустит?
Кто испугался?
Кто сердит?
Рассеет все сомнения
Хорошее настроение.

4.

- А сейчас мы с вами окажемся в цирке. Выйдем на эту зеленую поляну и станем клоунами. Становимся парами, лицом друг к другу. Клоуны справа будут веселыми. Изобразите это настроение на своем лице. А теперь веселые будут стараться развеселить грустных так, чтобы они заулыбались и всем стало весело.

5.

- Теперь клоуны поиграют в игру «Веселая зарядка».
(Звучит бодрая, веселая музыка. Психолог моделирует ситуацию, а дети изображают соответствующие действия.)
- Для того чтобы машина заработала, надо завести мотор.
 - Спящий человек похож на выключенную машину.
 - Тело устает за день, и ему нужен отдых.
 - Но впереди новый день и много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним: включить, «завести» свое тело. Давайте все дружно попрыгаем!
 - Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы – проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки.
 - А теперь вы – упавшие на спину божьи коровки. Удастся ли вам перевернуться на живот без посторонней помощи?
 - А сейчас вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарик. Еще чуть-чуть – и полетим!
 - Тянемся вверх, как жирафы.
 - Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными.
 - А теперь мы – матрешки. Покачаемся из стороны в сторону.
 - А ну-ка запустим самолет! Крутим пропеллер изо всех сил.
 - Ребята, вы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. До новой встречи!

6. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 5
«Будьте внимательны!»

Цели:

- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия;
- формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической;
- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи;
- развитие координации «глаз – рука»;
- продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.

Материалы и оборудование: напольные тактильные квадраты; центр спокойных игр; куб «Твизлер»; балансировочная доска; аквалампа; игра «Легкие квадраты»; напольное мягкое покрытие.

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Приветствие «веселок».

- Ребята, давайте пройдем по нашим лесным тропинкам. Идем медленно, не спеша, слушаем пение птиц, журчание ручейка в лесу.

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

3.

- Выходим с вами на полянку. (Центр спокойных игр.)
- Посмотрите внимательно вот на эту панель, на игрушки и предметы, которые на ней расположены. Каждый из вас выберет себе предмет, но не говорит, что он выбрал. Остальные должны догадаться по описанию, что это, и назвать предмет. (Игра «Опиши предмет».)

4.

- А сейчас мы с вами будем переходить через пропасть по волшебным канатам. Я каждому назову цвет каната, по которому он будет перебираться на противоположную сторону пропасти.

Воспитатель поощряет тех, кто быстрее выполнил задание.

5.

- Продолжим мы свой путь через этот волшебный лес, где через каждые 4 шага времена года сменяются. Идти надо по тем стопам, которые нарисованы, и называть времена года, по которым вы проходите. Не забудьте о том, что спинка должна быть прямой, а руки разведены в стороны.

6.

- А теперь, ребята, ложитесь на наш мягкий диван. Мы будем наблюдать за шариками в волшебной лампе. Каждый выбирает свой цвет шарика и наблюдает за ним. (Упражнение «Танец шарика».)

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

Помоги кукле

Цель: Научить выбирать предметы на ощупь по образцу форм и величин, при этом, опираясь на зрительный образец, уточнять и закреплять названия предметов, величин, форм.

Оборудование: «волшебный мешок», набор игрушечной посуды (разной величины тарелки, блюдца, ложки и чашки).

Ход игры: Дети располагаются вокруг педагога. Педагог демонстрирует куклу, объясняя, что зовут ее Маша, она пришла на наше занятие. Педагог объясняет, что Маша купила посуду и должна накрыть стол к приходу гостей, показывает отдельные предметы из набора и просит найти такой же предмет в «волшебном мешке». Дети выполняют задание, ориентируясь только на вид предмета.

Разбирая занятие, следует обратить внимание на точное соответствие выбранного предмета предъявляемому образцу. Интересным и важным разделом работы по развитию тактильно-двигательного восприятия является обучение восприятию различной температуры предметов, а также соотнесение ее с наиболее характерными явлениями природы. Можно предложить детям следующую игру:

Откуда вода?

Цель: Научить определять температуру воды, связывать температуру с определенным явлением окружающего мира.

Оборудование: Бутылочки с очень холодной, тепловатой, теплой и горячей водой. Картинки с изображением проруби в реке зимой, реки весной и летом, чайника, стоящего на плите.

Ход игры: Педагог сообщает, что эту воду он взял в разных местах, показывает картинки. Жалуется, что забыл, откуда какая вода взята, так как перепутал бутылки и просит детей помочь ему определить, откуда может быть взята вода в каждой бутылке. Дети по очереди ощупывают бутылки и подбирают соответствующие картинки, обсуждая свой выбор. В конце занятия вместе с детьми педагог подводит итог, обобщая ответы детей об изменении температуры воды.

При развитии слухового восприятия большое внимание следует уделить развитию неречевого слуха. С этой целью проводятся занятия направленные в начале на развитие элементарной реакции на слуховой раздражитель, затем на его различение и использование как сигнал к Действию, осмысление.

Важно научить распознавать различные звуки, определять источник звука, его направление и удаленность, а также направление и скорость его движения. Все это поможет детям лучше ориентироваться в окружающей среде. Наиболее просто дети воспринимают звуки не только на слух, но и с опорой на зрение: слухозрительно, что должно предшествовать изолированному слуховому восприятию.

Приведем примеры игр, направленных на развитие слухового восприятия.

Что звучало?

Цель: научить детей различать на слух инструменты, похожие по звучанию.

Оборудование: гармонь, детское пианино и металлофон, ширма.

Ход игры: На столе педагога стоят инструменты. Педагог играет по очереди на каждом инструменте, дети называют инструмент. Затем педагог объясняет детям, что они сейчас будут угадывать, какой инструмент звучал. Для этого они должны внимательно слушать. Педагог закрывает игрушки ширмой и играет на одном из них. Дети должны назвать этот инструмент. Через некоторое время педагог вызывает одного за другим нескольких детей и предлагает детям узнать, на каком инструменте они сыграют. В заключение занятия педагог снимает ширму и еще раз играет на каждом инструменте.

Найди, где звенит

Цель: Научить по звуку определять направление в пространстве.

Оборудование: бубен.

Ход игры: педагог показывает детям бубен и предлагает послушать, как он звенит, предоставляет возможность детям самим позвенеть. Затем рассказывает, в какую игру дети будут сейчас играть: все закрывают глаза, а он отойдет, позвенит, и все дети должны тотчас открыть глаза и бежать к нему. Самым внимательным будет тот, кто быстрее подбежит к педагогу. В начале игры педагог отходит недалеко от детей. Постепенно расстояние увеличивается. Направление движения постоянно меняется. Во время игры педагог следит, чтобы дети не открывали глаза, пока звенит бубен.

При развитии зрительного восприятия существуют упражнения направленные на восприятие формы, размера, цвета, а также целостного образа. Остановимся на последней группе упражнений. Детям предлагаются сборно-разборные игрушки, в которых не хватает деталей для определения того, чего

именно недостает. Это упражнение помогает судить о развитии уровня обобщения, уровня развития абстрактного мышления, произвольного внимания. При работе с детьми с органическими поражениями ЦНС необходимо учитывать возможность пространственных нарушений и нарушений зрительно-моторной координации. Данный вид упражнений способствует их коррекции.

В дополнение упражнений, выполняемых в игровой, в условиях Сенсорной комнаты, детям можно предложить рассмотреть абстрактную картину, спроецированную на стену (космические, морские пейзажи и т.п.), и пофантазировать, какие отдельные детали наталкивают на определенные ассоциации, описать, с чем могут быть связаны эти ассоциации.

Для развития обоняния следует проводить упражнения, задачей которых является узнавание различных запахов и определение их источников. С этой целью можно использовать, как естественные источники запахов (дольки лимона, цветы, чеснок, различные фрукты и т.д.), так и самостоятельно изготовленные ароматные подушечки, наполненные травой, пропитанные духами и др. Таким образом составляется «библиотека запахов».

При невозможности приобретения «Снузлина» мы рекомендуем организовать «сенсорные уголки» в игровых помещениях. Их можно оборудовать при помощи подручных средств. Например, угол в комнате отгораживается занавеской или ширмой для создания ощущения изолированности и безопасности; в качестве сидения используется мягкая банкетка, мат или кресло; живые или искусственные цветы, аквариум с подсветкой, окно, при помощи цветной пленки превращенное в витраж, магнитофон или проигрыватель с медленной музыкой успокаивают и способствуют расслаблению. В этом уголке можно проводить занятия по развитию восприятия с использованием наборов Монтессори, «библиотеки запахов», «волшебного мешочка» и других средств.

Использование Сенсорной комнаты при коррекции нарушений психического развития.

Перейдем к подробному рассмотрению упражнений, направленных на коррекцию конкретных нарушений восприятия, познавательной и эмоциональной сферы (развитие фантазии, устранение эмоциональной скудности, снижение уровня тревожности и уровня агрессивности). С Целью коррекции этих расстройств мы предлагаем следующие варианты работы.

Упражнение 1.

Подростков приглашают в Сенсорную комнату, рассаживают по кругу.

Инструкция: «Сейчас вы закроете глаза и попробуете представить себе, что-то очень приятное, это могут быть хорошие воспоминания или мечты». Детям раздается по листу бумаги, на пол кладутся карандаши, пластилин, фломастеры. «С закрытыми глазами нужно выбрать тот материал, из которого вы бы хотели изобразить свое внутреннее состояние. Это могут быть замысловатые узоры, несуществующие цветы и т.п. Слушайте свои внутренние ощущения, которые будут направлять вашу руку. В процессе работы карандаши нельзя менять».

Включают спокойную расслабляющую музыку и примерно через 5 минут включают ароматизатор. Задание выполняется примерно 10-15 минут. Далее по желанию детей каждый рассказывает о своих впечатлениях, ощущениях, которые они испытали за время тренинга, что они пытались нарисовать на бумаге.

Необходимо отметить, что при обсуждении нельзя критиковать, подшучивать, иронизировать над чувствами, прозвучавшими мыслями и ощущениями. Это распространяется не только на методиста, но и на участников группы.

Упражнение 2.

Рассчитано на детей младшего школьного возраста. Направлено на развитие эмоциональной сферы. Задачей данного упражнения является научение детей выражать свое эмоциональное состояние в движениях и позе, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

Инструкция: «Сейчас мы включим музыку и постараемся представить себя в каком-либо образе (животного, растения, папуаса и т.д.), который бы соответствовал музыке, а потом изобразим его».

При помощи этого упражнения дети учатся выражать свои эмоции в танце, это помогает осознанию своего эмоционального состояния, выплескиванию своей агрессивности не на кого-либо, а в пространство, где никто не пострадает, никто не будет ругать и осуждать. Именно в это состоит главный психотерапевтический эффект данного упражнения.

Упражнение 3.

Рекомендовано для детей всех возрастов, направлено на преодоление ночных страхов и неврозов. Дети рассаживаются в круг.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем рассказывать друг другу, что нам снится. Расскажите наиболее страшный, наиболее счастливый сон или то, что приснилось сегодня».

Ребенок сам должен подобрать к своему сну картинку, запах, цвет, подходящую музыку, и на созданном фоне рассказать сон. Если сон страшный, нужно стараться наиболее точно донести свои ощущения до окружающих. Это помогает ребенку вспомнить, заново пережить и проработать свои страхи. В ходе рассказа группе о своих ощущениях он выводит вовне тревожащие его чувства.