

### Комната психологической разгрузки

Сенсорная комната — это своего рода окружение, призванное дать ребенку спокойствие, ощущение безопасности. Эта комната комплексно воздействует на органы чувств и нервную систему человека. Она жизненно необходима для детей, у которых наблюдается проблемы в развитии, в процессе поведенческой и социальной адаптации.

Общая площадь кабинета 42 кв. м. Располагается на первом этаже спального корпуса школы-интерна, вдали от ЛФК, классных и административных кабинетов, т.е. территориально изолирован. Во время занятий на входной двери вывешивается предупреждение о соблюдении тишины.

Помещение теплое и в то же время хорошо проветривается, за счет двух открывающихся пластиковых окон. Установлен и применяется *аппарат аэроионопрофилактики «Элион – 132 С»* применяется с целью получения общего оздоровительного эффекта, а также для очистки воздуха от пыли и микроорганизмов.

Зона релаксации и снятия эмоционального напряжения предполагает создание расслабляющей, успокаивающей обстановки. Мягкое, ворсистое покрытие на полу, напоминающее естественную зелень, стены светлых оттенков и мебель в тон, негромкое звучание спокойной музыки - все способствует успокоению, снятию накопившейся усталости и раздражения.

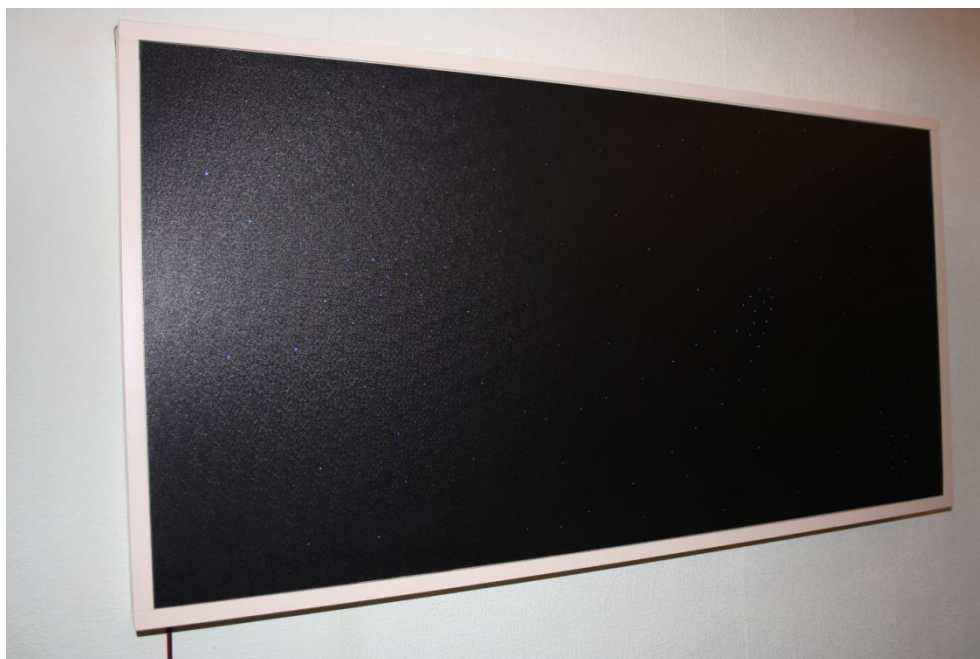
Освещение в комнате осуществляется при помощи ламп дневного света. На окнах темные шторы и кроме этого в пластиковых окнах установлены сэндвич-панели, это позволяет максимально затемнить комнату, что помогает во время релаксационных занятий детям и взрослым расслабиться, и снять напряжение.

Условно оборудование сенсорной комнаты можно разделить на функциональные блоки: *релаксационный и активационный.*

*Сухой бассейн с подсветкой*, с мягкими стенами наполнен пластиковыми полупрозрачными шариками диаметром 8 см. Лежа в бассейне, ребенок выбирает позу, в которой ему легче всего расслабиться. Постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создать мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Тело в бассейне имеет безопасную опору, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. Цвета шариков постепенно изменяются благодаря цветовой подсветке, а проплывающие по стенам под успокаивающую релаксационную музыку цветные пятна создают необходимую атмосферу спокойствия и безопасности. Сухой бассейн может использоваться как для релаксации, так и для активных игр.



*Панно «Звездное небо»* представляет панно в виде звездного неба, в котором периодически мерцают звездочки. Хорошее средство для зрительной стимуляции.



Комната психологической разгрузки оснащена современным визуальным и аудио оборудованием, необходимым для проведения занятий с разными категориями детей.

*Мультимедийный проектор* позволяет просмотр презентаций, видео и т.д. Для просмотра видео в формате 3D кабинет оснащен специализированными 3D очками.



*Компактная мини-система с проигрывателем-автоматом* позволяет создать звуковую программу индивидуально для каждого занятия (мобилизующий, успокаивающий вариант), при помощи пульта регулировать звучание музыки по необходимости, из любого места расположения педагога-психолога.

*Музыкальные средства.* В комнате психологической разгрузки в работе используются лицензионные музыкальные диски: «Музыка в гармонии с природой»: «Энергия водной стихии», «В райском саду», «В объятиях летней ночи», «Бесконечное движение воды», а так же подборка классической музыки. Для просмотра релаксационных фильмов используются видео подборка: «Звуки дельфина», «Волшебный океан» и т.д.



*Панно «Кривое зеркало»* - это изогнутое зеркало, вставленное в рамку. Зеркало сделано из небьющегося зеркального пластика. Двигаясь, меняя положение, ребенок видит, как меняются комната и размеры отдельных частей его тела. И если обычное зеркало отражает все как есть, то кривое зеркало искажает порой все вокруг до неузнаваемости, вносит в игру и занятие элемент необычности, неожиданности, сказочности.



Большое значение для восстановления душевного равновесия ребенка имеет возможность побыть наедине с самим собой, на время отключиться от окружающей действительности. Дети могут сделать это, спрятавшись за «струями» нитей *«сухого дождя»*, от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных детей. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства. Основанием «сухого душа» служит мягкий модуль.

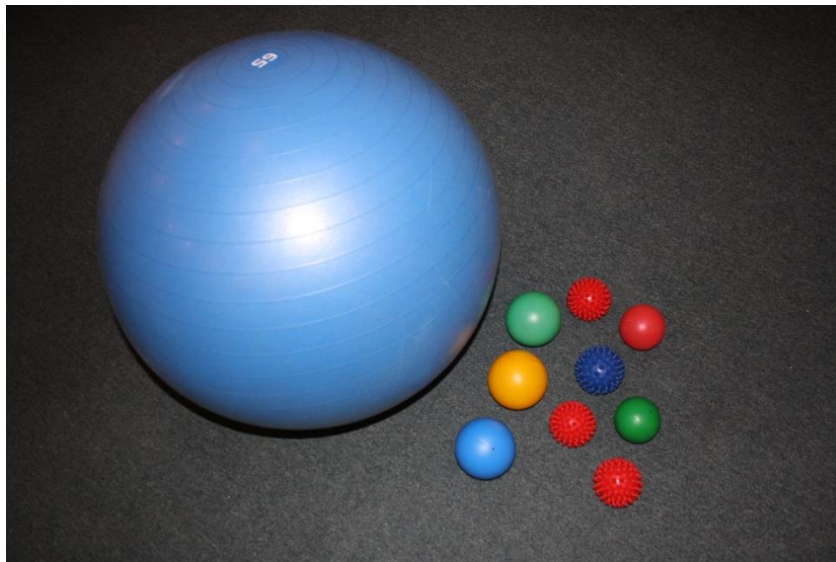


*Игровое тактильное панно «Ежик»* – сенсорная панель для рук, представляет собой панно из ковровина и съемных деталей. Детали различные по цвету, форме, материала. Они дают возможность получения разнообразных ощущений, способствуя развитию тактильной чувствительности и восприятия в целом. Ощупывая детали, ребенок учится различать различные свойства предметов: мягкий – жесткий, круглый - квадратный, деревянный, пластиковый и т.п. Все детали, в том числе голова и лапки ежика, крепятся к основной панели с помощью липучек.

*Сенсорная тропа для ног* – это дорожка из с различными покрытиями. Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным для детей любого возраста. Ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координация и профилактика плоскостопия. Для получения лучших ощущений, рекомендуется ходить по дорожке в тонких носках.



*Сенсорные мячи* предназначены для стимуляции тактильной чувствительности. Разные по форме, упругости, фактуре поверхности они обеспечивают широкий спектр разнообразных ощущений, которые ребенок можете получить, действуя с этими предметами самостоятельно или сосредоточиться на своих ощущениях.



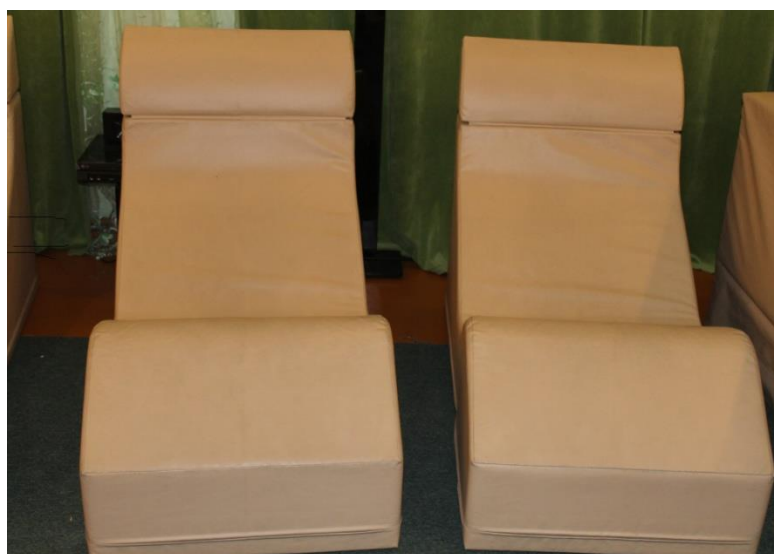
*Мягкий модульный набор* - способствует развитию у ребенка моторных навыков, внимания, настойчивости и уверенности в своих действиях. Разнообразия модулей по форме и цвету способствует сенсорному и познавательному развитию детей. Во время игр у них развивается творческие способности и пространственное мышление. Играя с модулями, дети начинают ориентироваться в таких свойствах предмета, как форма, величина, способны избирательно относиться к цвету.



В комнате психологической разгрузки используются: *релаксатор со звуками природы, хрустальным шаром, ароматизаторами и освещением семи цветов; Светодиодные светильники «RELAX»; Ультразвуковой распылитель эфирных масел.* Эта полифункциональная интерактивная среда сенсорной комнаты, сочетающая в себе музыкальные звуки, запахи трав и растений, элементы цветотерапии, разнообразные тактильные ощущения, оказывает разностороннее воздействие на психическое и эмоциональное состояние ребенка, как успокаивающее, расслабляющее, так и стимулирующее и восстанавливающее. Вот почему она не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы.



Сеансы с использованием *музыкального кресла-подушки* и *терапевтического кресла для релаксации «Куб»* позволяют расслабиться, нормализовать тонус мышц, снять нервное напряжение, стрессы и тревожность.



В интерактивной среде сенсорной комнаты осуществляется немедикаментозное воздействие на ребенка. Это позволяет уравновесить, гармонизировать его психоэмоциональное состояние, корректировать психосоматическое состояние здоровья детей, имеющие нарушения в эмоционально-волевой, двигательной сфере, с ограниченными возможностями здоровья.