# Комната психологической разгрузки в дошкольном учреждении.

Вы когда-нибудь встречались с комнатой психологической разгрузки, и что по-вашему это такое?

Комната психологической разгрузки - это специально оборудованное место для тех, кому в тот или иной период времени необходима эмоциональная, психологическая или умственная "разгрузка".

В нашем детском саду комната психологической разгрузки - это "волшебная комната", которая способна снимать эмоциональное напряжение детей, мышечный тонус, воздействовать на все органы чувств человека.

Впервые первые сенсорные комнаты появились в Голландии в 70г 19 века, затем в 80г появились в Великобритании. Эти страны стали применять комнаты как средство для оздоровления детей.

В России первые сенсорные технологии стали появляться с 1992г. С тех пор более 500 различных учреждений оснащены сенсорным оборудованием.

Для чего нужна комната психологической разгрузки?

Она дает:

* тонизирующее
* стимулирующее
* успокаивающее
* восстанавливающее
* расслабляющее действие

Сенсорная комната дает возможность получать различные стимулы - зрительные, слуховые, тактильные. Различное сочетание всех стимулов может оказывать разное воздействие на психическое и эмоциональное состояние ребёнка. В условиях сенсорной комнаты используется массированный поток информации на каждый анализатор. Такая активная стимуляция приводит не только к повышению активности восприятия, но и к ускорению образования межанализаторных связей.

В комнате психологической разгрузки с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, расслабляющая музыка - все это способствует улучшению эмоционального состояния, снижению беспокойства и агрессивности.

Занятия в комнате психологической разгрузки проводятся для детей с ОВЗ, для детей по заключениям ПМПК, для детей с продолжительной и сложной адаптацией, по наблюдениям педагогов и психолога, для детей со сложившейся сложной семейной ситуацией, с нарушениями эмоционально - волевой сферы, с проблемами в поведении и познавательной сферы.

Комната психологической разгрузки предназначена для индивидуальной и подгрупповой работы (до 4 человек) коррекционно - развивающей работы. Длительность занятия может составлять от 10 до 25 мин в зависимости от возраста детей.

В нашей комнате психологической разгрузки имеется:

* Пузырьковая колонна
* Фиброоптическое волокно "Звёздный дождь"
* Зеркальный шар
* Сухой бассейн с прозрачными шариками
* Сенсорные дорожки
* Музыкальный центр
* Мягкая среда (пуфы, кресла, мягкие модули).
* Дидактическое оборудование "Осьминог".

**А что можно посоветовать использовать с детьми в домашних условиях?**

1) Можно посоветовать прослушивание музыкальных произведений. Это явление получило название музыкотерапия.

* *Утро*. Встреча детей. П. И. Чайковский. Марш из балета «Щелкунчик»
* *Перед сном*. «Сколько звездочек на небе»
* *Утро*. Встреча детей. П. И. Чайковский. Вальс цветов из балета «Щелкунчик»
* *Перед сном*. П. И. Чайковский «Октябрь
* *Утро*. Встреча детей. И. Штраус. Полька «Трик - трак»
* *Перед сном.* Ц. А. Кюи Колыбельная
* *Утро.* Встреча детей. М. И. Глинка «Детская полька»
* *Перед сном*. Г. В. Свиридов «Грустная песенка
* *Утро.* Прием детей. А. Вивальди «Зима»
* *Перед сном* Римский - Корсаков «Море», из оперы «Сказка о царе Салтане»
* *Утро*. Прием детей. П. И. Чайковский «Апрель»
* *Перед сном*. Н. Римский - Корсаков. Опера «Снегурочка». Сцена таяния Снегурочки
* *Утро*. Прием детей. Г. В. Свиридов «Веселый марш»
* *Перед сном*. К. В. Глюк. Опера «Орфей и Эвридика», «Мелодия»
* *Утро*. Прием детей. Н. А. Римский - Корсаков. Вступление «Три чуда»
* *Перед сном*. М. И. Глинка. Ноктюрн ми-бемоль-мажор

Прослушивание музыки детьми перед сном влияет на состояние нервной системы, помогает успокоиться и расслабиться, гармонизирует эмоциональное состояние. На этом фоне наблюдалось значительное снижение уровня общей тревожности.

Внедрять данную методику целесообразно с раннего дошкольного возраста. Тогда у детей будет вырабатываться позитивная установка.

2) Можно посоветовать рассказывать детям различные психотерапевтические сказки. Одной из таких сказок является "Сказка о Воронёнке".

"Сказка о Воронёнке"

Как-то давно в одном небольшом городке на большом тополе жила Ворона. И вот однажды она села высиживать яйцо.

В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Воронёнку из скорлупы. Он вылупился голеньким и беспомощным, он не умел ни летать, ни каркать. А для мамы он был самый красивый, самый умный и самый любимый. Она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки.

Когда Воронёнок подрос, у него выросли очень красивые пёрышки, он много всего узнал из маминых рассказов, но он по-прежнему не умел ни каркать, ни летать.

Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила воронёнка на край гнезда и сказала:

- Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями - и ты полетишь.

В первый день Воронёнок уполз в глубину гнезда и тихо плакал там. Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего воронёнка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго - долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать.

Как-то этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме:

- Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я научу твоего сына и летать, и каркать.

И когда Воронёнок на следующий день сел на край гнезда, Старая Мудрая Ворона тихо подлетела к нему и столкнула вниз. От страха Воронёнок забыл всё, чему так долго его учила мама. От испуга, что он сейчас разобьётся, он открыл свой клюв и... каркнул. Услышав самого себя, и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями раз, другой - и понял, что летит.. И тут он увидел рядом с собой маму; они полетели вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону.

Так в один день Воронёнок научился и летать, и каркать. А на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник, на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих - многих других, а на почётном месте сидела Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Воронёнку, но и его маме.

3) Как можно чаще играйте с детьми в различные игры (подвижные игры, игры малой подвижности, используйте в своей практике упражнения на расслабления, пальчиковую гимнастику и т.д.).

Например,

*Игра "Деревья и кустики"*

Дети стоя поднимают руки вверх, ноги широко расставлены в стороны. Они - деревья. Подул сильный ветер и верхушки деревьев закачались из стороны в сторону. А теперь дети - кустики. Они присели, руки опущены вниз. Повторить задание несколько раз и в различной последовательности.

*"Огонь и лёд"*

По команде "Огонь" дети совершают интенсивные движения всем телом. По команде "Лёд" участники застывают на месте, стараясь напрячь своё тело до предела. Родитель несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнение той или другой.

*Использование психогимнастических упражнений:*

Ребята, представьте себе, что вы кошечки, которые только что проснулись. Изогните вашу спинку, потяните ваши лапки то передние, то задние. Повиляйте хвостиком.

Теперь представьте, что вы упавшие на спинку божьи коровки. Покажите ваши лапки. Покажите, как вам нелегко перевернуться на животик.

А сейчас вздохнём поглубже и представим, что вы превратились в воздушные шары. Ещё немножко и вы полетите!

Теперь вы жирафы! Тянем вверх ваши шеи.

Попрыгаем как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными.

А теперь вы матрёшки. Покачаемся из стороны в сторону.

Давайте скорее запустим самолёт! Крутим пропеллер изо всех сил и полетели бодрыми, веселыми и счастливыми!

*Упражнение "Велосипед"*

Ребёнок ложится спиной на пол и имитирует ногами движение велосипеда.

-Водный мой велосипед

Как он любит непосед.

На педали нажимаю

Рыбок стаи распугаю.

*Игра "Лягушка и комары"*

Ребёнок садится на большой мяч. Делая подскок, ребёнок поднимает руки вверх и хлопком "ловит комаров".

*Игра "Громко -тихо".*

Давайте поучим мяч говорить. Если родители хлопают в ладоши один раз, то ребёнок стучит по мячу сильно. Мяч "говорит" громко. А если хлопнуть в ладоши два раза, то по мячу нужно стучать тихо. И мяч "заговорит" тихо.

*Упражнение "Дудочка"*

Предназначено для расслабления мышц лица, особенно вокруг губ.

Дети, давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

*Упражнение "Шалтай-Болтай"*

Предназначено, чтобы расслабить мышцы рук, спины и груди.

Давайте, ребята, поставим маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

*Шалтай-Болтай*

*Сидел на стене.*

*Шалтай-Болтай*

*Свалился во сне. (С. Маршак)*

Сначала необходимо поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклонить корпус тела вниз.

*Упражнение "Штанга"*

Сейчас, ребята, вы будете спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуйте еще раз.

*Пальчиковая игра "Улитка"*

В круглом домишке,

С круглым окошком,

Грела улитка на солнышке рожки.

(показываем рожки средним и указатальным пальцами).

И притомилась улитка немножко.

Вот потянулась улитка лениво.

(руки поднимаем вверх, и показываем, как мы тянемся от усталости).

Вот затворила улитка калитку

(обнять себя обеими руками)

Спрятала ключ -

И отправилась спать

В самую круглую в мире кровать.

(руки складываем под щечку и закрываем глазки).

*Игра "Прятки с фонариком".*

Предназначено для коррекции детских страхов. Родитель заранее прячет детские игрушки в комнате в доступных местах. Ребёнку даётся в руки фонарик. Приглушается свет в комнате. Необходимо найти все спрятанные игрушки. Можно искать игрушки вместе.

*Релаксационные упражнения:*

I) Лягте поудобнее на коврик. Представьте себе, что сейчас чудесный летний день! Голубое небо, ласковое тёплое солнышко.. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Дотроньтесь до своего лба, лица, шеи.. погладьте свой живот, руки, ноги. Ваше тело становится лёгким, сильным и послушным.

Ветерок обдувает все ваше тело лёгкой свежестью. Дышится легко и свободно.

Мы спокойно отдыхаем, отдыхаем и засыпаем.. дышится легко, ровно, глубоко.

А теперь мы открываем глазки, просыпаемся, и нам хочется как кошечкам потянуться и подвигаться. Настроение у вас бодрое и весёлое!

II) Лягте поудобнее на коврик. Закройте глазки, пусть они отдыхают. Представьте себе, что вы лежите на травке. Лёгкий ветерок обдувает ваше лицо. Вы слышите, как льётся вода. Глубоко вдохните носом и почувствуйте запах свежести. Вам хорошо и легко. Вы снова можете идти дальше. Вы полны сил и бодрости!