

**Иванова Татьяна Тимофеевна**

педагог-психолог

МБОУ «С(К)ОШ №38»

г. Череповец, Вологодская область

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ  
В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) К ШКОЛЕ**

***Аннотация:** в статье затрагивается тема здоровьесбережения и процесса адаптации первоклассников с нарушением интеллекта к школе. Основное внимание уделено использованию ресурсов сенсорной комнаты в процессе адаптации первоклассников с интеллектуальными нарушениями. Выделяются основные методы и методики работы в сенсорной комнате в адаптационный период. Автор приходит к выводу, что сенсорная комната способна значительно повысить функциональные и адаптивные возможности организма, активизировать индивидуальный ресурс каждого ребенка, создавая возможность успешной адаптации первоклассника с умственной отсталостью к школьному обучению.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, адаптация, первоклассник, нарушение интеллекта, сенсорная комната, интерактивное оборудование, релаксация.*

В последнее время в обществе все больше внимания уделяется проблеме укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей. Одной из главных задач Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия. В связи с этим в образовательном учреждении создаются специальные условия, гарантирующие укрепление здоровья обучающихся.

Работа по здоровьесбережению начинается с первого дня поступления ребенка в школу. Дети с нарушением интеллекта характеризуются специфическим протеканием их познавательной деятельности, что накладывает отпечаток и на

развитие сенсорных процессов. Успешность физического, умственного развития в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т.е. от того, насколько хорошо ребенок слышит, видит, осязает окружающее. Недостаточный уровень сенсорного развития первоклассников с умственной отсталостью приводит к трудностям адаптации к школьному обучению. Специально организованное сенсорное воспитание с момента поступления ребенка в школу способствует оптимальному развитию познавательной деятельности первоклассников, стимулирует ослабленные сенсорные функции (зрение, осязание, слух и т. д.), влияет на успешность школьного обучения и оказывает положительное влияние на процесс адаптации к школе.

В связи с вышесказанным в образовательном учреждении оборудована сенсорная комната с применением светоцветозвукового оборудования. Работа в специально организованном (интерактивном) пространстве сенсорной комнаты является одной из современных технологий абилитации и реабилитации детей с ОВЗ.

Процесс адаптации первоклассников с нарушением интеллекта к школе это достаточно сложный и длительно протекающий процесс. В этот период у детей отмечается повышенная эмоциональность, возбудимость, быстрая утомляемость. Возникающие психологические проблемы, замедляют процесс адаптации к школьному обучению.

Справляться с психологическими проблемами адаптационного периода детей с нарушением интеллекта также позволяют ресурсы сенсорной комнаты. Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент в коррекционно-развивающей работе с данной категорией детей, направленной на развития психических процессов и функций, а также на улучшение психологического здоровья. Интерактивная среда сенсорной комнаты позволяет создать положительную эмоциональную обстановку, вызвать приятные эстетически значимые ощущения. Она активизирует детей, помогая им преодолеть тревожные невротические переживания, страхи, достичь состояния эмоционального комфорта. Спокойная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов

сенсорной комнаты: мягкого света, расслабляющей музыки – помогают ребенку максимально расслабиться, успокоиться, ощутить защищенность, почувствовать уверенность в себе, развить навыки общения, расширить круг представлений об окружающем. Пребывание ребенка в новой необычной обстановке сенсорной комнаты позволяет ему раскрепоститься, настроиться на активную деятельность, создает благоприятный эмоциональный фон. Что, в свою очередь, оказывает не заменимое положительное влияние на процесс адаптации первоклассников с нарушением интеллекта к школе.

Интерактивное оборудование сенсорной комнаты достаточно интенсивно воздействует на психику человека. Начиная работу в интерактивной среде, необходимо учитывать психофизиологические особенности каждого отдельного ребенка, так как кроме умственной отсталости у большинства детей имеются серьезные проблемы здоровья. Важно получить рекомендации врача и изучить анамнез первоклассника, выявить у него заболевания, связанные со зрительной, слуховой или двигательной патологией. Опытным путем следует определить те стимуляторы, которые вызывают наибольшее утомление и вводить их в занятие в последнюю очередь. Особое внимание обращать на зрительные стимуляторы, так как иногда они могут воздействовать раздражающе и активное их использование может вызывать двигательную расторможенность и агрессивность у детей. Осторожно следует подходить к занятиям с детьми, имеющими следующие проблемы: астенические проявления, коммуникативные нарушения, синдром гиперактивности, эпилептический синдром, психоневрологические заболевания в период обострения, нарушения зрения и слуха.

Основным методом работы в сенсорной комнате в период адаптации первоклассников с нарушением интеллекта является метод релаксации (от лат. relaxation – «облегчение», «расслабление»), так как он оказывает стопроцентное положительное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние учащихся. Воздействие на мозг сенсорными стимулами через 15–20 минут пребывания в сенсорной комнате способствует достижению состояния релаксации, на фоне которой нормализуются многие функции человеческого организма. Улучшается

самочувствие, психическая активность, настроение и как следствие успеваемость детей. Основные методики работы: цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света); звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).

Интерактивная среда сенсорной комнаты – целый мир новых впечатлений и ярких эмоций для детей с нарушением интеллекта. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств ребенка. Лежа в сухом бассейне в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, ребенок сам становится героем сказки. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует гармоничному развитию и коррекции имеющихся проблем в период адаптации первоклассника.

Сенсорная комната является многофункциональным комплексом, использование которого способно значительно оптимизировать развитие ребенка, повысить функциональные и адаптивные возможности организма, активизировать индивидуальный ресурс каждого ребенка, создавая тем самым возможность успешной адаптации и интеграции первоклассника в социуме.

### ***Список литературы***

1. Жевнеров В.Л. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учеб.-метод. пособ. – СПб.: ХОКА, 27, 2007. – 416 с.
2. Караваева Е.В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы // Сенсорные комнаты «Снузлин»: Сб. ст. и метод. рекомендаций. – М.: Вариант, 2001. – С. 91–101.
3. Кокарева А.В. Использование сенсорной комнаты в коррекционной работе с детьми, имеющими отклонения в поведении // Психолог в детском саду. – 2008. – №4. – С. 74–101.
4. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008. – 88 с.