

Министерство образования Тульской области  
государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Тульский техникум социальных технологий»

Базовая профессиональная образовательная организация,  
обеспечивающая поддержку региональной системы  
инклюзивного профессионального образования

## СЕНСОРНАЯ КОМНАТА

Методика использования интерактивных стимуляторов  
для развития сенсорно-перцептивных способностей  
и настрой позитивного общения обучающихся инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья

### Подвесной фиброоптический модуль «Разноцветная гроза»

Разработчики:

Кашина О.Н. – педагог дополнительного образования  
Панадий О.Ю – педагог-психолог

Тула

ВНЕШНИЙ ВИД



## ОПИСАНИЕ

«Разноцветная гроза» - Подвесной фиброоптический модуль в сенсорной комнате, состоит из множества фиброоптических волокон точечного бокового свечения, которые свисают вниз с несущей платформы, выполненной в виде тучи. Волокна имитируют многочисленные капли дождя, охватывающие «попавшего под тучу».

Можно купаться в дожде разноцветных капель. Эффект вспышек молнии выполняет лампа-строб.

Мягкие фибероптические волокна абсолютно безопасны, их можно перебирать руками, держать, обматывать вокруг рук, тела, лежать на них. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают, хорошо концентрируют внимание

Вы сможете снять стресс и расслабиться.

## **КРАТКАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Прибор укомплектован светогенератором ФОС – 100 ГЛ (или ФОС – 100ГЛ-И), необходимым для засветки пучка фибероптических волокон.

Габариты основания 110x150x12 см

Габариты прибора со свисающими волокнами 110x150x280 см

Интерактивный пульт управления позволяет ведущему или пациенту управлять светоэффектом; плавно регулировать скорость движения капель дождя с возможностью остановки капли, а так же ВКЛ/ВЫКЛ молнию.

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**Волокна абсолютно безопасны**

**ВНИМАНИЕ!** Внешний вид изделия может быть изменён и может отличаться от представленного фото в каталоге, без предварительного уведомления покупателя, на основании улучшения технических характеристик и функциональных особенностей изделия производителем!

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**Время сеансов** в сенсорной комнате 7-15- 30 минут.

**Кратность посещения** 4-8 раз за курс реабилитации.

Занятия должны проводиться **подгруппами** по 2-4-7 человек или индивидуально. Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом и размерами помещения.

При использовании сенсорной комнаты для проведения занятий по релаксации взрослых возможно проведение фронтальных занятий (**10 -15 человек**).

**Принцип комплектования группы – добровольное участие**

**Все занятия в СК имеют следующие три основные части:**

- ~ ВВОДНАЯ (ритуал приветствия, разминка);
- ~ ОСНОВНАЯ (релаксационные упражнения, игра);
- ~ ЗАВЕРШАЮЩАЯ (подведение итогов, ритуал прощания).

**Организация работы в СК**

**Цель: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучающихся с помощью мультисенсорной среды.**

**Задачи:**

- 1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- 2) создание положительного эмоционального состояния;
- 3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- 4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- 5) формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- 6) развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- 7) развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

## **ПРОТВОПОКАЗАНИЯ:**

- Соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога). Так, например, при судорожной готовности и эпизиндроме нельзя использовать мигающие световые приборы и ритмическую музыку, чтобы избежать ухудшения состояния.
- Аллергия, инфекционные заболевания
- Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы.

## **ОГРАНИЧЕНИЯ:**

Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается. На занятиях применяются различные источники света, звуков, запахов.

Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нём внимание, выполнять определённые действия, принимать удобные для занятия и наблюдения позы и т.д.

Включение прожекторов и введение в занятие различных эффектов, действующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности.

Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы.

Необходимо гармонизировать сочетание включаемых приборов, направленных на развитие и коррекцию различных ощущений.

## **ВНИМАНИЕ!**

- Для возбудимых обучающихся длительность сеанса должна быть сокращена.
  - При работе с гипервозбудимыми обучающимися необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции.
  - При работе с тревожными обучающимися нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.
  - При работе с детьми занятия должны проводиться в форме игры.
- Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

- После посещения СК обучающийся должен ощущать покой и отдых, даже если занятия были направлены на развитие определенных когнитивных процессов, тем более, если была поставлена четко определенная цель: нормализация психоэмоционального состояния. Здесь важно задействовать эмоциональный фактор, который обеспечит большую продуктивность за минимальное время.

Как правило обучающиеся инвалиды и ЛОВЗ нуждаются в психологической коррекции эмоционального восприятия себя, своей успешности, отношений со сверстниками. Часто обучающиеся с ОВЗ тревожны, нерешительны, замкнуты, иногда боятся, а иногда агрессивны.

**Вот для стабилизации эмоциональной сферы обучающихся инвалидов и ЛОВЗ и предлагаются реабилитационные курсы.**

С точки зрения медико-психологического воздействия СК позволяет создать эмоциональную обстановку положительной модальности, вызвать приятные, а в ряде случаев эстетически значимые ощущения; активизирует взрослых и детей, помогая им преодолевать тревожные невротические переживания, страхи, нозологические недостатки и достичь состояния эмоционального комфорта.

## **МЕТОДИКИ РАБОТЫ в СК (сенсорной комнате):**

1. *Цвето-, светотерапия* (релаксация с помощью цвета и света);
2. *Звуко-, музыкотерапия* (релаксация с помощью звуков и музыки);
3. *Ароматерапия* (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

Зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, “красивая пища для глаз” - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Свето-и цвето-терапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза.

**Светотерапия** может помочь тем, кто страдает сезонной депрессией. Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период).

**Цветотерапия** используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Уже сотни лет назад египтяне строили целительные храмы цвета.

**Звуко-, музыкотерапия** обеспечивают тренировку слухового внимания, может воздействовать на все слуховые импульсы, которые развивают слуховое восприятие, помогают в постановке голоса и музыкального слуха.

**Ароматерапия** в сочетании с музыкотерапией способствуют нормализации многих функций человеческого организма, снятию психоэмоционального напряжения, расслабления скелетной мускулатуры, уменьшения спастике.

### **Модуль «Разноцветная гроза» предназначен для:**

- стимуляции и развития тактильных ощущений, зрительной памяти, активации творческой и познавательной деятельности;
- помогает восприятию пространства и своего тела в этом пространстве;
- релаксационного и активизационного светового эффекта в сенсорной комнате

**Чрезвычайно эффективен для детей со слабым зрением.**

**Особенно подходит для аутичных обучающихся.**

Иногда неуверенному, тревожному обучаемому сложно рассказать что-либо о себе окружающим. Зайдя внутрь можно посмотреть вверх и увидеть себя. За лентами сухого душа, спрятавшись от «мира» он как бы разговаривает сам с собой. При этом чувствует себя более комфортно.

## **ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСОВ**

### **ФИБЕРОПТИЧЕСКИЕ МОДУЛИ**

Каждое из изделий имеет пучок фибероптических волокон, цветом и режимами которого можно управлять с пульта или установить автоматический режим светоэффектов.

Пучок волокон, само по себе уже является антидепрессантом. Волокна мягкие и приятные на ощупь, их можно переплести между собой, заплетая длинные косы, можно опустить в сухой бассейн или мастерить из волокон замысловатые фигурки, применив бумажный скотч.

Функция смены цветов и свето- эффектов позволит придумать интересный сюжет для занятий.

Фибероптика - прибор предназначен для создания релаксационного светового эффекта в сенсорных комнатах, уголках релаксации, игровых комнатах в образовательных учреждениях для ЛОВЗ разного возраста. Включить «Раноцветную грозу» и дождик начинает светиться.

Придумать игровой сюжет.

#### **Упражнение «Разноцветный дождик».**

**Цель:** развитие зрительного восприятия явлений природы

Формирование эстетического вкуса

**Ход упражнения:** В затемненной сенсорной комнате подопечные (дети/взрослые) отдыхают на матах/пуфах/ мягких островках с закрытыми глазами. Далее включаем модуль «Разноцветная гроза». Просим подопечных открыть глаза и понаблюдать за переливанием капель дождя из грозовой тучки.

#### **Упражнение «Жгутики».**

**Цели:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

**Ход упражнения:** Педагог обращает внимание обучающихся на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные т.п.). Обращается к ребятам: «Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из волокон жгутики». Педагог показывает обучающимся, как при помощи переплетения волокон друг с другом получается жгутик. Жгутики можно переплести из двух и более волокон.

#### **Упражнение «Заплетем косу»**

**Цели:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

**Ход упражнения:** Педагог обращает внимание обучающихся на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает

им ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, обучающиеся плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

### Упражнение «Сжимаем в кулаке».

**Цели:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

**Ход упражнения:** Педагог обращает внимание ЛОВЗ на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к обучающимся: «Так как волокна мягкие, их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке». Педагог показывает ЛОВЗ, как можно сбрить волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

### Упражнение «Наматывание»

**Цель:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

**Ход упражнения:** Педагог обращает внимание обучающихся на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Обучающиеся вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Педагог постоянно комментирует свои действия.

### Упражнение «Узелки»

**Цели:** развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

**Ход упражнения:** Педагог обращает внимание ЛОВЗ на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает ЛОВЗ ознакомиться со свойствами волокон, завязывая узелки и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся. Давайте завяжем из них узелки». По образцу, предложенному педагогом, обучающиеся завязывают узелки: сначала на одном волокне; затем один узелок завязывается из нескольких волокон.

**МОДУЛИ из фибероптических волокон, мягких светящихся и переливающихся волокон** завораживает, привлекает внимание, стимулирует зрительное восприятие, идеально для людей с нарушением глазного хрусталика.