



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЗДОЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 2 ИМ.Л.РЯБИКИ»
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
296200, Республика Крым, п.Раздольное, ул.Л.Рябики, 16а, тел:(36553) 91-148
E-mail: razdolnoe-sch2@rambler.ru

Приложение 1
к приказу от 27.01.2017г. №58

Положение о сенсорной комнате МБОУ «Раздольненская школа-гимназия №2 им. Л. Рябики»

Сенсорная комната является оптимальным комплексом воздействия на все органы чувств и нервную систему человека, снимающим нервное напряжение и стресс, формируя ощущение покоя и безопасности. Сенсорная комната разделена на два функциональных блока—релаксационный и активационный.

В сенсорной комнате в первую очередь занимаются дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющие сложную структуру дефекта (умеренная умственная отсталость, сопровождаемая гиперактивностью, синдромом Дауна, ДЦП, РАС, синдромом дефицита внимания и т.д.).

Кроме того, в сенсорной комнате могут проводиться коррекционные и психотерапевтические занятия со взрослыми и детьми, имеющими трудности в обучении, с расстройством эмоционально-волевой сферы, с повышенным уровнем тревожности и др. психологическими проблемами.

1. Общие положения

1.1. Сенсорная комната (далее - СК) осуществляет свою деятельность на базе МБОУ «Раздольненская школа-гимназия №2 им. Л. Рябики» для обучающихся, воспитанников с ОВЗ

1.2. Сенсорная комната предназначена для оказания своевременной квалифицированной психологической и психокоррекционной помощи детям с ОВЗ, их родителям и педагогам школы.

1.3. Сенсорная комната является инструментом для сенсорного и познавательного развития, расширения мировоззрения детей с ОВЗ.

1.4. Положение о сенсорной комнате утверждается директором школы, согласовывается с методическим советом школы, принимается на заседании педагогического совета.

1.5. Занятия осуществляются с целью устранения имеющихся нарушений в психической и эмоциональной сфере.

1.6. Занятия в СК проводятся педагогом-психологом.

2. Задачи сенсорной комнаты

- 2.1. Профилактика и коррекция психоэмоционального перенапряжения, психологического стресса в учебно-воспитательном процессе у детей с ОВЗ. Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей.
- 2.2. Активизация различных функций центральной нервной системы у детей за счет создания обогащенной мультисенсорной среды; стимуляция ослабленных сенсорных функций у детей (зрение, осязание, слух, речь и т.д.).
- 2.3. Развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом. Ликвидация и предотвращение межличностных конфликтов, поддержание благоприятного психологического климата в детском коллективе.
- 2.4. Развитие двигательных функций у детей с ОВЗ.
- 2.5. Коррекция психоэмоционального состояния педагогов, в случае его нарушения, повышение эффективности их педагогической деятельности.

3. Организация работы сенсорной комнаты

3.1. **Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся. Сенсорная комната является оптимальным комплексом воздействия на все органы чувств и нервную систему человека, снимающим нервное напряжение и стресс, формируя ощущение покоя и безопасности. Сенсорная комната разделена на два функциональных блока – релаксационный и активационный.

3.2. Задачи:

1. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.
2. Коррекция эмоционального состояния, нормализация сна, активизация мозговой деятельности, ускорение восстановительных процессов в организме.
3. Формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии.
4. Развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.
5. Оказание помощи в создании оптимальных условий в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия.

4. Организация деятельности

- 4.1. Работа СК направлена на детей и подростков.
- 4.2. Посещение СК осуществляется на добровольной основе.
- 4.3. Количественный состав группы: до 5 человек или индивидуально.
- 4.4. Занятия в СК проводятся в форме игр, упражнений и тренингов как групповые, индивидуальные, коррекционно-развивающие занятия.
- 4.5. Программа занятий включает в себя два функциональных блока:
Релаксационный – в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухой бассейн, приборы, создающие рассеянный свет, мобайлы (подвешенные подвижные конструкции), установка для ароматерапии и диски релаксационной музыки.
Активационный – в него входит всё оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами. Сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики мобайлы (подвешенные подвижные конструкции), дополнительно можно включить и сухой бассейн.

5. Оборудование сенсорной комнаты

1.1. Мягкая среда - обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной её целью является создание условий для релаксации и спокойного состояния - в неё входят мягкие покрытия, кресла-пуфики, панно кривое зеркало, сухой бассейн, стол для песочной терапии, игрушки, установка для ароматерапии и музыкальный центр (ноутбук) с набором релаксационной музыки и др.

1.2. Звуковая и зрительная среда – спокойная музыка и медленно меняющиеся световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, а также двигательной активности и исследовательского интереса. В неё входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, светильник «Релакс», пучок волоконно-оптических волокон «Звёздный дождь», светильник «Пламя», шар зеркальный с мотором и др.

1.3. Тактильная среда позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию. Оборудование тактильной среды: сухой душ, сенсорная тропа, массажный коврик, массажные кочки, массажер для тела, массажные мячики и валики.

1.4. Среда запахов (воздушная) – положительно действует на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулирует процессы саморегуляции и иммунитета, улучшает работу всех систем организма. Оборудование: установка для ароматерапии

5.5. Продолжительность сеансов в сенсорной комнате от 10 - 20 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса может быть сокращена. При использовании сенсорной комнаты, как помещения для психотерапии, время сеанса определяется педагогом-психологом индивидуально.

5.6. Противопоказания: соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

2. Требования к сенсорной комнате

СК представляет собой специально оборудованное помещение. Для обеспечения эффективности проведения коррекционно-развивающих занятий, практической работы педагога-психолога отводится помещение, отвечающее ряду требований:

- место для СК должно быть доступно и удобно для посещений;
- цветовые сочетания не должны быть яркими и подавляющими;
- отбор и размещение оборудования обуславливается спецификой назначения СК;
- площадь сенсорной комнаты определяется из расчёта 3,5 кв.м на одного человека;
- микроклиматические параметры комнаты: температура +22-24°C, скорость воздуха – не более 0,2 м/сек, относительная влажность воздуха – 60-70%

7. Управление работой в сенсорной комнате

7.1. управление работой СК осуществляется в соответствии с настоящим Положением.

7.2. Общее руководство функционированием СК осуществляет директор школы-гимназии.

7.3. Непосредственную коррекционно-развивающую работу в сенсорной комнате осуществляет педагог-психолог.

7.4. Требования к педагогу-психологу, работающему в СК:

- психологическая компетентность (психологическое образование, обучение на полифункциональном интерактивном оборудовании сенсорной комнаты);
- наличие знаний и опыта с обучающимися с ОВЗ;
- доброжелательность, открытость;
- ответственность. Педагог-психолог СК несет ответственность за проведение упражнений и тренингов согласно разработанной программе.

8. Режим и особенности работы комнаты психологической разгрузки

8.1. Психологическая разгрузка сотрудников и школьников после напряженной работы в специально отведенное время.

8.2. Психологический настрой (мобилизация) сотрудников и школьников, которые с трудом включаются в напряженный ритм работы, обучение навыкам мобилизации в стрессе (контрольная работа, экзамен и т.п.).

8.3. Психопрофилактическая работа с практически здоровым контингентом учителей и обучающихся (обучение методам релаксации, аутогенной тренировки, навыкам бесконфликтного общения и т.д.).

8.4. Для индивидуальной работы отводится от 5 до 15 минут на одного человека, а на группу – 15-25 минут.

8.5. Время пребывания в комнате психологической разгрузки (в зоне релаксации) условно разделяется на 3 периода:

Отвлекающий (1,5-2 мин), успокаивающий (4-10 мин), тонизирующий (2-3 мин). В соответствии с задачами этих периодов меняется трижды музыка (по содержанию, темпу, громкости), цвет и уровень освещенности, поза, ритм дыхания и словесные формулировки аутогенной тренировки (при необходимости).

8.5.1. **Во время первого периода** звучит запись пения птиц и популярные мелодии с мягким мелодико-ритмическим рисунком (громкость до 5-20 дБ). Посетители кабинета располагаются в креслах или мягких стульях в свободной позе с приподнятыми ногами, рассматривают проецируемые на экран изображения ландшафтов, вызывающие положительные эмоции.

8.5.2. **На втором этапе** для достижения состояния эмоционального равновесия включаются зеленые лампы. Посетители принимают полусидящее положение, способствующее расслаблению мышц, переходя на успокаивающий ритм дыхания (короткий вдох и удлиненный выдох). Звучит негромкая мелодичная музыка или звуки природы (до 10 дБ).

8.5.3. **Третий период** проходит при оранжевом (красном) освещении, его музыкальная программа состоит из бодрых, мажорных произведений (маршей,

спортивных и молодёжных песен, энергичной, веселой танцевальной музыки). Занимающиеся постепенно переходят к позе стоя, делают несколько мобилизующих дыхательных движений (глубокий вдох и короткий выдох).

8.5.4. В заключение включаются все лампы дневного света и в сопровождении марша, веселой песни выполняется комплекс физических упражнений с учетом особенностей труда и возраста людей. Возможен и самомассаж.

8.6. Занятия с педагогом-психологом проходят 1-2 раза в месяц по договоренности.

Данный документ составлен не в противоречие действующего законодательства Российской Федерации.