

«Технологии сохранения и стимулирования здоровья обучающихся дошкольного возраста с ОВЗ в условиях темной сенсорной комнаты»

Лазарева Наталья Николаевна,
зам. директора по учебно-воспитательной работе,
педагог-психолог СОГБОУ
«Центр диагностики и консультирования»,

Добрый день! Я представляю СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования».

На сегодняшний день в нашем учреждении реализуются АООП ДО. Контингент наших обучающихся, получающих психолого-педагогическую и медико-социальную помощь это дети, имеющие ограниченные возможности здоровья. Описывая контингент наших воспитанников, можно сказать, что это дети, имеющие различные соматические нарушения, интеллектуальное снижение, задержки психического развития различного генеза, речевые нарушения различной степени выраженности, эмоционально-волевые и эмоционально-аффективные нарушения (в том числе искаженное развитие эмоционально-аффективного компонента) и поведенческие нарушения. Кроме того, на сегодняшний день в Центре обучаются дети с сочетанными ТМНР.

Проблема здоровьесбережения для нас является особенно актуальной. И если восстановить нарушенное здоровье не представляется возможным, то задачей здоровьесбережения становится компенсация недостатков, и преодоление и профилактика возникновения вторичных нарушений. Которые, согласно теории Л.С. Выготского, возникают на фоне первичного нарушения вследствие негативных влияний среды. Как правило, у детей с ограниченными возможностями здоровья отмечается недоразвитие процессов познавательной деятельности и незрелость эмоционально-волевой сферы. Наряду с этим наблюдаются отклонения в развитии двигательной сферы: нарушение произвольной регуляции движений, недостаточная скоординированность, страдает моторика кистей и пальцев рук. При нагрузках у таких детей отмечается повышенная утомляемость и истощаемость, которая приводит не только к неустойчивости внимания, но и к раздражительности, беспокойству и негативному поведению.

Т.о. важной задачей специалистов службы психолого-педагогического сопровождения образовательного учреждения, является профилактика и коррекция эмоционального неблагополучия и забота о сохранении и укреплении психического и психологического здоровья детей. Что включает расширение адаптационных возможностей ребенка, работа с резервными возможностями психики, расширение эмоционального и

поведенческого репертуара, коррекция самооценки, тревожности, неадекватных форм поведения.

И подчеркивая связь физического психического и психологического здоровья детей в учебно-воспитательном процессе Центра присутствуют психолого-педагогические и коррекционные технологии здоровьесбережения.

К которым в первую очередь относятся технологии сохранения и стимулирования здоровья детей, что включает в себя группы приемов, направленные, прежде всего, на *активизацию жизненных сил, оптимизацию работы головного мозга, формирование базиса подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий.*

Кроме того, показатель здоровья личности оценивается с позиции ее адаптационных возможностей. С этой точки зрения здоровым признается индивид, обладающий навыками успешной адаптации и не испытывающий трудностей в части налаживания контактов с окружающими людьми. В рамках данного подхода психологическое здоровье ассоциируется с динамическим равновесием двух сторон: человека и среды.

Окружающая среда имеет важное значение для развития. Интерактивная среда сенсорной комнаты за счет различного рода стимуляторов, таких как проекторы, световая пузырьковая трубка, фиброоптическое волокно, генератор света, цвета и звуков, тактильные дорожки и панели, массажные мячи, мягкая, трансформируемая среда, способствует активизации коры головного мозга через стимуляцию базовых чувств – зрения, слуха, осязания, вестибулярных рецепторов. Условия, созданные в сенсорной комнате создают предпосылки для установления продуктивного контакта с ребенком, а также его сенсорного, познавательного эмоционального развития. Кроме того, оборудование сенсорной комнаты полифункционально, что позволяет поддерживать высокий интерес ребенка к занятиям и формировать мотивационный компонент деятельности.

В СОГБОУ «Центр диагностики и консультирования» сенсорная комната существует с 2008 года. В 2009 году была разработана коррекционно-развивающая программа «Живут на свете чудеса», которая на протяжении нескольких лет апробировалась в работе с дошкольниками с ОВЗ. Опыт работы психологов Центра в сенсорной комнате был представлен на областном семинаре для специалистов образовательных учреждений, также освещался на региональном интернет-портале. Итогом нашей работы, на сегодняшний день, является методическое пособие «Сенсорное развитие детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья посредством интерактивной среды темной сенсорной комнаты». Также Программа стала лауреатом 5 Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для Новой школы» и получила свидетельство о присвоении программе грифа «Рекомендовано Федерацией психологов образования».

В ходе работы над программой мы опирались на положения психологической теории деятельности, принятые в отечественной психологии, основанные на работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина и др. В программе использованы теоретические представления в психологических новообразованиях дошкольного возраста Д.Б. Эльконина.

Также при построении программы использовались положения концепции сенсорно-перцептивного развития, разработанные в отечественной педагогике и психологии (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, В.С. Мухина и др.) и зарубежной педагогической практике (Ф. Фребель, М. Монтессори).

В процессе работы над программой мы опирались на представления об общих и специфических закономерностях развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья (Л.С. Выготский, В.В. Лебединский, В.И. Лубовский); руководствовались общими принципами коррекционно-развивающей работы с детьми ограниченными возможностями здоровья (Н.Л. Белопольская, С. Д. Забрамная, Б.В. Зейгарник, В. И. Лубовский, И.И. Мамайчук).

Глубинный характер нарушений развития наших воспитанников, определяет методологическую основу диагностической и коррекционной работы которой является нейропсихологический подход, в том числе к коррекции, который предполагает постепенное движение снизу вверх, т.е. от низших функций и высшим и от развития подкорковых образований к коре головного мозга. Это подход базируется на работах В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса. П.Н. Анохина, которые доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа может быть направлена снизу-вверх (от движения (действия) к мышлению). При составлении программ работы специалисты опираются на идею замещающего онтогенеза, описанные в работах Анны Владимировны Семенович.

Организация занятий

Коррекционно-развивающей работа в сенсорной комнате направлена на:

- развитие высших психических функций;
- функциональную активацию подкорковых образований мозга;
- стабилизацию межполушарного взаимодействия;
- обеспечение анализа модально-специфической информации (тактильной, двигательной (кинестетической, динамической), зрительной, слуховой);
- обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности.

Структура каждого занятия стандартна и включает в себя: вводный, коррекционно-развивающий и заключительный этапы. Коррекционно-

развивающий этап включает активизирующую, основную и релаксационную части. Важным элементом каждого занятия являются упражнения, направленные на обучение навыкам расслабления, снятие мышечного напряжения. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Нейропсихологический подход к реализации программы включает использование следующих групп упражнений:

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- перекрестные реципрокные телесные упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения релаксационные;
- упражнения - растяжки;
- упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы;
- игры и упражнения с правилами и т.д.

Методы нейропсихологической коррекции направлены не только на активизацию и коррекцию психических процессов, но и на сохранение и укрепление жизнеспособности у проблемных детей. К особенностям методик относится то, что они базируются на двух основных нейропсихологических принципах детского развития. Первый гласит: "Развитию каждой новой функции, каждого нового навыка представляется строго определенный период в жизни ребенка". По второму принципу, - наиболее фундаментальные функции развиваются изначально и они обосновывают другие. Важно понимать, что упущенное время дошкольного детства, а особенно первые годы - это нераскрытие многих возможностей человека, одна из которых - умственная активность, без которой будет трудно постигать сложный современный мир.

Таким образом, коррекционно-развивающая работа предполагает не тренировку определенных навыков, а формирование целостной функциональной системы, которая позволит ребенку самостоятельно овладеть различными умениями.

Дыхательные и глазодвигательные упражнения

Все игры и упражнения тщательно подбираются, при этом характер организации каждого занятия модально специфичен, т.е. преимущественно осуществляется работа с ощущениями одной модальности: тактильной, зрительной, слуховой. Активизирующий этап каждого занятия включает *глазодвигательные, дыхательные и кинезиологические* упражнения.

Необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, это оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания.

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них *базовых составляющих произвольной саморегуляции*. Ведь ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.

Глазодвигательные упражнения помимо достижения понятных целей по сохранению зрения глазодвигательные упражнения способствуют активизации структур головного мозга, помогают расширить объём зрительного восприятия, что косвенно влияет на процесс обучения

Блок глазодвигательной гимнастики - отслеживание предмета глазами на разных уровнях и по пяти основным направлениям: право, лево, верх, низ, к переносице (сведение глаз к центру) и от переносицы, а также по четырем вспомогательным (диагональным) направлениям. По мере освоения данных упражнений в этот процесс добавляются движения языка. Упражнения, как правило, сначала выполняются отдельно глазами, потом языком, потом глазами и языком вместе, потом врозь. Сначала упражнения выполняются лёжа на полу на спине, затем сидя и стоя.

Например, «Зарядка для глаз» (методики Базарного М.Ф., Аветисова Э.С.)

Кинезиологические упражнения – комплекс упражнений, направленных на развитие и активизацию межполушарного взаимодействия.

Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для гармоничного развития и творческой самореализации личности.

Самомассаж и релаксационные упражнения

Самомассаж. И взаимомассаж. Эти приемы позволяют снимать мышечное напряжение, способствуют расслаблению

Способствует: развитию мелкой и крупной моторики, синхронизации работы полушарий головного мозга, улучшению памяти и внимания.

«Мытье головы». А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

Релаксации. Хороший релаксационный эффект достигается за счет чередования периодов сильного напряжения и расслабления мышц. Это позволяет ярче и яснее почувствовать расслабление в теле.

Вывод

- Включение занятий в сенсорной комнате эффективно интегрируется процесс психолого-педагогического сопровождения процессов развития детей с ОВЗ и имеет положительные результаты. Эффективность коррекционной работы подтверждают следующие результаты:
- у детей с ЗПР (церебрально-органического генеза): Повышение работоспособности, познавательного интереса, улучшение мнестической деятельности, конструктивного праксиса, гностических функций, повышение обобщающей функции мышления; в общем – повышение уровня развития ВПФ;
- у детей с гиперактивностью: повышение концентрации внимания и его устойчивости, увеличение усидчивости, улучшение письма, повышение произвольности и самостоятельности, улучшение поведения;
- у детей с РАС: снижение количества стереотипий, аутоагрессии, улучшение эмоционального контакта, развитие «вкуса» к взаимодействию и игре, повышение целенаправленности деятельности, формирование подражательной способности; улучшение интеллектуальных и речевых показателей;
- у детей с психическим недоразвитием: повышение целенаправленности деятельности и уровня произвольности психических процессов, развитие графо-моторных навыков, улучшение пространственной ориентировки, улучшение восприятия речи, увеличение связности речи и её активности, повышение сообразительности; косвенные результаты: повышение самооценки, уверенности в себе, преодоление трудностей в общении; улучшение показателей диагностики: отмечена выраженная положительная динамика в психическом развитии.