

4. Волошанюк В. Формування здоров'язберезувальних технологій в початкових класах. Початкова школа. 2005. №5. С.55-57.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт. укл.: О. Помегун, Л. Пироженко. К. А.П.Н.; 2002. 136 с.
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, затверджена наказом МОН України від 21. 07. 04 року за №605.
7. Кравченко Л. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів. Здоров'я та фізична культура. 2009. №9 (141). С.1-6
8. Рябченко С. Фізичне виховання школярів. Здоров'я та фізична культура. 2007. №26 (86). С.10-20.
9. Смирнов М.К. Здоров'язберігаючі освітні технології в сучасній школі. М.: АПКіПРО, 2002.121 с.

Ольга МОЛОДША,

практичний психолог комунального закладу «Березнянський навчально-реабілітаційний центр» Чернігівської обласної ради

СЕНСОРНА КІМНАТА ЯК ЗАСІБ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ



Ми живемо у великому і різноманітному світі, тому важливо розуміти, як бачить і сприймає світ дитина, а особливо дитина з особливими освітніми потребами. Сенсорна інтеграція – це обробка сигналів, подразників, які надсилаються від органів відчуттів, їх розпізнавання і упорядкування, формування знань. Чим досконаліше працюють сенсорні системи, тим точнішу інформацію отримує мозок, видає більше адекватних відповідей. Сенсорна інтеграція:

- це неусвідомлений процес, який відбувається в головному мозку;
- організовує інформацію, яка отримана з допомогою органів відчуття;
- наділяє значенням відчуття, які ми отримуємо, вибираючи потрібну інформацію.

У перші 7 років життя всі діти розвиваються у відповідній послідовності. Відрізнитися може темп розвитку. Вказаний вік грає ключову роль для сенсорної інтеграції. У цей період мозок найбільш чутливий до прийняття різних відчуттів та їх опрацювання.

Під час проведення діагностики порушення сенсорної інтеграції необхідно пам'ятати: дитина з інтелектуальними порушеннями не може зрозуміти і пояснити проблеми, так як процеси, які відбуваються в мозку, контролю не підлягають. Порушення проявляються в кожній дитині по-різному. Дитина може мати відхилення в роботі однієї сенсорної системи, інші можуть працювати нормально.

Ознаками порушення сенсорної інтеграції є:

Тактильна система:

- знижене сприймання (шукає доторків, потреба доторкнутися до всього; погано відчуває біль; наносить сам собі пошкодження (щипає, кусає себе); завжди тягне предмети до рота);

– підвищене сприймання (не любить, коли її обіймають, боїться, коли до неї несподівано торкаються; не дає причесати, помити чи постригти волосся; в стресовій ситуації знімає одяг).

Вестибулярна система:

– знижене сприймання (знаходиться в постійному русі; любить стрибати з високих місць, любить кататися на гойдалках, любить швидкі й неочікувані рухи);

– підвищене сприймання (спокійні ігри; рухається обережно; боїться висоти; часто втрачає рівновагу).

Слухова і зорова системи:

– знижене сприймання (не реагує на своє ім'я; любить гучну музику; розмовляє сама з собою; не бачить цілісну картину; відчуває труднощі в розрізненні схожих між собою предметів);

– підвищене сприймання (закриває вуха руками; боїться гучних і неочікуваних звуків; не може слухати і дивитися одночасно; боїться яскравого світла, закриває очі).

Робота над покращенням сенсорної інтеграції здійснюється за такими напрямками:

1. У процесі спеціальних дидактичних ігор і вправ по сенсорному вихованню, направлених на розвиток сприймання просторових і якісних властивостей предметів і формування перцептивних дій.

2. У ході ігор і вправ, направлених на розвиток у дитини соціального сприймання: сприйняття людини, її дій, рухів, в тому числі мімічних і експресивних, сприймання самого себе і оточуючих однолітків.

3. У продуктивній діяльності: малювання, аплікація, ліплення, конструювання, ручна праця, гра з водою.

4. Використання на заняттях різноманітних обтяжувачів, голчастих м'ячів, масажних рукавичок, губок та інших матеріалів з різною текстурою.

5. У повсякденному житті в процесі безпосереднього спілкування з дитиною.

6. На заняттях з розвитку мовлення (розвиток слухової уваги і зосередженості, орієнтація на обличчя того, хто говорить, мовленнєве наслідування); з музичного виховання; розвиток елементарних математичних уявлень, у ході фізичного і моторно-рухового розвитку.

7. Робота з розвитку сенсорного сприймання відбувається як під час уроків, так і на позаурочних заняттях.

Одним із сучасних засобів реалізації методу сенсорної інтеграції є спеціально обладнана сенсорна кімната. В умовах сенсорної кімнати використовується масовий потік інформації на кожен сенсорну систему. Одночасна стимуляція декількох сенсорних систем призводить не лише до підвищення активності сприймання, а й до забезпечення сенсорної інтеграції.

Сенсорна кімната – багатофункціональний комплекс, що поєднує в собі різноманітні осередки, використання яких допомагає зберегти фізичне, психічне здоров'я дітей з особливими освітніми потребами. Адже так важливо вміти заспокоїтись і розслабитись у складних реаліях сьогодення. А сенсорна кімната – це ідеальна обстановка, в якій дитина з вадами інтелектуального розвитку не лише розслабляється, а й отримує нові уявлення про світ, нові відчуття, заряджається енергією для активної діяльності.



У сенсорній кімнаті створені умови, в яких дитина з особливими освітніми потребами отримує позитивні емоції, відчуття комфорту і безпеки, що сприяє швидкому встановленню контакту між психологом і дитиною. Це казка, в якій все дзюрчить, звучить, переливається, приманює, допомагає забути страхи, заспокоює. Саме в спеціально підготовленій для психологічної роботи сенсорній кімнаті взаємодія між дитиною і інтерактивним середовищем здійснюється найгармонійніше. Тут можна заходити у водоспад («сухий душ»), плавати в кульках («сухий басейн»), грати із зоряним світлом («зоряне небо») насолоджуватися чарівним звуком музичних інструментів.

Наша сенсорна кімната – це багатофункціональний комплекс, використання якого здатне оптимізувати розвиток дитини з особливими освітніми потребами. У ній зібрана значна кількість засобів, що можуть служити ігровими заміниками реальних предметів і явищ. Сенсорна кімната здатна перетворитися для дитини в будь-яке казкове місто.

Середовище світлої сенсорної кімнати використовується як зона для ігор і занять, включаючи різноманітні ігрові модулі для взаємодії при денному світлі або яскравому освітленні. Сюди входять різні м'які модулі, «сухий душ», «сухий басейн», тактильні та розвиваючі панно, дидактична черепаха, сенсорні доріжки в асортименті, настільна пісочниця, розвиваючі ігри тощо.

Сухий душ – це безліч шовковистих стрічок, що спускаються вниз, немов струмені води. Їх приємно перебирати руками, роздивлятися, крізь них можна проходити, торкатися обличчя. Все це стимулює розвиток тактильних відчуттів, допомагає сприйняттю простору і свого тіла в цьому просторі. У такому кольоровому водоспаді проводяться різноманітні захоплюючі ігри. Діти також мають можливість заховатися та усамітнитися.

Сухий басейн з кульками є дуже популярною розвагою для дітей з інтелектуальними порушеннями. Ігри в такому басейні дарують дітям з особливими освітніми потребами море позитивних емоцій. Під час занять у сухому басейні спеціальні м'які кульки дають відмінний масажний ефект. При «плаванні» в м'яких кульках діти розвивають дрібну моторику, покращують координацію рухів, вчаться запам'ятовувати і розрізняти основні кольори, а також розрізняти предмети різної форми і розмірів. Захоплені грою діти розслабляються, внаслідок чого ведуть себе спокійніше.

Сенсорна доріжка – це різнокольорові квадрати, на яких розташовані геометричні фігури різного кольору, наповнені природним матеріалом (пісок, каміння тощо). Такі доріжки розвивають у дітей тактильні відчуття, координацію рухів.

Стіл-ванна для ігор з водою і піском розвиває дрібну моторику, мову, збагачує уявлення дітей з особливими освітніми потребами про навколишній світ.

Дидактична черепаха слугує для індивідуальної та групової роботи. Набори, призначені для розвитку дрібної моторики, спритності пальців, зорово-моторної координації.

Тактильне ігрове панно призначене для розвитку тактильної чутливості та сприйняття.

Заняття в сенсорній кімнаті проводжу підгрупами дітей або індивідуально. Кількість дітей на заняттях визначається метою та віком. Якщо необхідно досягнути релаксаційного ефекту, то заняття, як правило, проводжу індивідуально. Заняття проводяться один раз на тиждень у формі гри, тривалість яких залежить від індивідуальних особливостей дітей з особливими освітніми потребами. Для дітей з підвищеною емоційною збудливістю тривалість занять скорочую, знижую навантаження на сенсоріку. При роботі з тривожними дітьми уникаю різких переходів від одного стимулу до іншого.

Протипоказанням для проведення занять у сенсорній кімнаті є глибока розумова відсталість, інфекційні захворювання. Частковими протипоказаннями є наявність у дітей частих епілептичних нападів. У такому разі використовую лише релаксаційні прийоми.

При епілепсії не можна використовувати світлові прилади, що мерехтять, та ритмічну музику, щоб уникати погіршення стану дитини з особливими освітніми потребами.

Заняття для дітей з інтелектуальними порушеннями різного віку в різний час дня різняться своїм призначенням, інтенсивністю, індивідуальними показниками. Метою занять може бути:

- зняття психологічного напруження;
- поліпшення психофізичного стану;
- розслаблення;
- релаксація;
- вправи на розвиток загальної і дрібної моторики.

Ігрова форма організації занять у сенсорній кімнаті – пріоритетна.

Під час першого відвідування сенсорної кімнати передбачаю приблизний маршрут ознайомлення дітей з її обладнанням.

Ознайомлюю дітей з кожним елементом сенсорної кімнати поступово і послідовно.

Аби прилад увімкнувся пропоную дітям:

- потупати ніжками (гучніше, тихіше);
- поплескати в долоні з різною силою;
- прошепотіти своє ім'я чи ім'я свого товариша;
- промовити назву пристрою тричі – щоразу тихіше чи голосніше;
- зробити крок праворуч, ліворуч, вперед чи назад (тихо, навшпиньки абощо);
- попросити в різні способи та різними інтонаціями аби пристрій увімкнувся.



На заняттях, в сенсорній кімнаті, поєдную елементи кольоротерапії, музикотерапії, пісочної терапії, ігротерапії, казкотерапії. Проводжу вправи на розвинення емоційних станів, розвиток мімічних рухів, ігри і вправи на розвиток навиків спілкування, розслаблення, зняття напруги, пальчикові ігри, тіньовий театр, вправи на дихання.

Починаю заняття в сенсорній кімнаті з тактильних і кінестетичних відчуттів, оскільки шкіро-кінестетична чутливість є основою для формування зорового і слухового сприйняття. Для цього використовую сенсорні доріжки для ніг в асортименті, тактильне панно, «сухий басейн». Як доповнення використовую Монтессорі-матеріали тактильні клаптики, зразки тканин для розвитку відчуттів на дотик. Виконуючи вправи «Зіграємо кульку диханням», «Обертання кульки між долонями», «Кігтики котика, злого й доброго», «Впізнай на дотик», діти вчаться розрізняти різні властивості предметів: теплий-холодний, круглий-квадратний, м'який-шорсткий. Вони дають можливість освоєння нових відчуттів, що особливо важливо для дітей з інтелектуальними порушеннями.

Для розвитку тактильної чутливості проводжу гру «Чарівний мішечок». У залежності від теми заняття в непрозорий мішечок кладу різноманітні за формою предмети. Дитина знаходить предмет за назвою. Наприклад, в мішечок кладу геометричні фігури, муляжі овочів і фруктів та інше і прошу дитину, не дивлячись, знайти квадрат, трикутник, круг. Дітям з дефіцитом уваги в мішечок кладу небагато предметів. Для початку кладу один предмет і прошу на дотик відгадати, що це.

В основу розвивальних занять включаю також такі технології, як казкотерапія та пісочна терапія. На основі роботи із казками діти на емоційному та вербальному рівнях розуміють, «що таке добре», «що таке погано», приміряють на себе роль ображеного та ображаючого, сильного та слабкого.

Пісочна терапія, на відміну від звичайного малювання, дає можливість дитині працювати одночасно обома руками. Це сприяє розвитку взаємозв'язку між півкулями

головного мозку. Пісок дає змогу довше зберігати працездатність дитини з інтелектуальними порушеннями.

Помилки на піску виправити простіше, ніж на папері, де завжди видно сліди помилок. Це дає можливість відчувати себе успішним.

Технічними елементами є малювання кулаком, долонею, ребром великого пальця, пучкою, мізинцями, одночасне використання декількох пальців, симетрично двома руками, відсікання зайвого, насипання з кулачка.

Наприклад:

– ковзання долонею по поверхні піску, зигзагоподібні і кругові рухи (як машинка, змійка тощо)

– «пройтися» долонею, пальцями по прокладених трасах, залишаючи свої сліди;

– створення відбитків долонь, кулачків, ребрами долонь всілякі химерні візерунки на поверхні піску.

Пропоную комплекс ігор та вправ для занять з використанням різноманітних стимуляторів.

Мета: розвивати зорове і тактильне сприймання, кольоросприйняття, дрібну моторику; активізувати увагу, пізнавальну активність; знижувати емоційну і м'язову напругу; підвищувати психічну активність за рахунок стимулювання позитивних емоційних реакцій, розвивати уяву; створювати дружню атмосферу взаємодопомоги, доброзичливого і відкритого спілкування дітей один з одним; коригувати увагу, сприймання, підвищену емоційну напруженість.

«Сухий басейн»

Вправа «Зігріємо кульку диханням»

Діти беруть кульку в басейні, колір якої сподобався, можна задати дітям відповідний колір. Глибокий видих на кульку, що лежить у напівстулених долонях, вдих через ніс – 5 разів.

Вправа «Мені подобається з тобою гратися (ім'я)»

Перекидання кульки дітьми над басейном один одному.

Вправа «Купання в басейні»

Кожна дитина по черзі лягає в басейн, інші діти імітують, що поливають її водичкою. Стежити, щоб діти виконували вправу обережно. Участь у грі має взяти кожен.

Вправа «Знайди друга»

Дітям пропонується, опустити руки в басейн, знайти в кульках іграшки різної форми і матеріалу.

«Сухий душ»

Вправа «Весела карусель»

Діти вибирають стрічки одного кольору і закручуються з ними.

Вправа «Котик та мишки»

Вибирається одна дитина «кіт», а інші «миші». Миші мають тікати від кота через шовкові стрічки. Кого котик зловить, той і стає на його місце.

Вправа «Машина часу»

Дітям пропонується скласти машину часу. Кожна дитина бере кольорову стрічку і шукає таку ж саму або її відтінки. Коли дитина заходить дві-три кольори, стрічка перекручується і відкривається капсула часу, що відправляє дітей у пісочне царство.

Настільна пісочниця

Вправа «Незвичні сліди»

Дітям пропонується вправа імітаційного характеру, наприклад:

«Ідуть ведмежата» – дитина кулачками та долонями із силою натискає на пісок;

«Повзуть змії» – дитина розслабленими або напруженими пальцями рук залишає хвилястий слід у різних напрямках;

«Біжать жучки» – дитина рухає всіма пальцями, імітуючи рухи комах (можна повністю занурити руки в пісок, руки зустрічаються – «жучки вітаються»).

Сенсорні доріжки для ніг в асортименті

Вправа «Подорож до лісу»

Дітям пропонується подорож до лісу «сенсорною доріжкою» з розповіддю про те, що з ними сталося, поки вони йшли до лісу.

Вправа «Пінгвінова хода»

Поставити повітряну кульку між колінами в дітей і рухатися сенсорними доріжками. Якщо загубили кульку, мають повернутися назад.

У залежності від віку дітей використовую різні прийоми і методи роботи в сенсорній кімнаті. Після завершення кожного заняття аналізую поведінку кожної дитини. За допомогою спостереження, оцінюючи реакцію дітей, визначаю, як різні пристрої сенсорної кімнати впливають на кожну дитину. Використовуючи сенсорну кімнату для роботи з різними категоріями дітей, які мають проблеми психофізичного розвитку, зважаю на їх психічний і фізичний стан.

Сенсорний розвиток дитини з особливими освітніми проблемами – це розвиток її відчуттів і сприймань, формування уявлень про зовнішні властивості предметів, їх форму, колір і розмір, положення у просторі. Саме сенсорна кімната слугує потужним інструментом для сенсорного і пізнавального розвитку дитини з інтелектуальними порушеннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Браудо Т.Е. та ін. Методичний посібник з використання сенсорної кімнати // В зб. Сенсорні кімнати «Снузлін» (збірник статей та методичні рекомендації). М.: ТОВ Фірма «Варіант». 2001. С. 47-57.
2. Караваєва Є.В. Психологічна робота з дітьми в сенсорній кімнаті: форми та методи // В зб. Сенсорні кімнати «Снузлін» (збірник статей та методичні рекомендації). М.: ТОВ Фірма «Варіант», 2001. С. 91-101.
3. Кириченко Ю.А. Корекція ігрової діяльності в сенсорній кімнаті / В зб. Сенсорні кімнати «Снузлін». М.: ТОВ фірма «Варіант». 2011. С. 58-64.
4. Наталія ЛАЄВСЬКА, Віта ДОРОШЕНКО. Сенсорна інтеграція. Інноваційні технології. Всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів. № 21-22(645-646). Листопад 2018. С. 58-90.