

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Забайкальск  
(МАОУ СОШ №1 п.г.т. Забайкальск)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №1  
\_\_\_\_\_ Сигунова В.И.

**ПАСПОРТ  
Кабинета психологической разгрузки  
(сенсорная комната)**

**Заведующий кабинетом: Веселкова Н.И.  
педагог-психолог**

**2020-2021 учебный год**

## 1. Общие положения

Сенсорная комната – представляет собой помещение, оборудованное по индивидуальному проекту, где ребёнок, пребывая в безопасной и комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, самостоятельно или при ненавязчивом сопровождении специалиста исследует окружающее. Сенсорная комната является мощным инструментом для сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка сенсорной комнаты способствует нормализации психического состояния у здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Это – профилактическое средство школьного переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех подвержены утомлению. Сенсорная комната (СК) помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

Сенсорная комната предназначена как для проведения занятий для детей-инвалидов, для детей с ОВЗ, так и для улучшения качества жизни здоровых детей.

Сеансы в Сенсорной комнате используются для психоэмоциональной разгрузки у взрослых и в качестве развивающих игр для детей.

**Цель:** Сохранение и укрепление, повышение уровня психологического здоровья, эмоционального благополучия обучающихся.

**Задачи:**

- Повысить психоэмоциональный статус;
- Развить умение выражать свои эмоции;
- Развить навыки коммуникативного поведения;
- Стабилизировать эмоциональных состояний;
- Оптимизировать уровень тревожности и агрессии, страхов;
- Формировать навыки стресс устойчивого поведения.

Занятия в Сенсорной комнате могут быть как индивидуальными, так и групповыми (3-4 ребенка и психолог). Групповые занятия проводятся с целью развития коммуникативных навыков и социализации учащихся.

## Оснащение сенсорной комнаты

- Площадь комнаты – 23.88 кв.м.
- Наличие рабочих зон:

*Релаксационная зона* – в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушки, приборы, создающие рассеянный свет, релаксационная музыка. Ребёнку, лёжа на мягких формах, можно принять комфортную позу и расслабиться. Рассеянный свет в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия.

*Активационная зона* - в него входит оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, пузырьковая колонна, массажные мячики, сухой душ. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание. Применение оборудования этого блока сенсорной комнаты направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

*Зрительно-звуковая среда* – спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на ребёнка успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.

- Музыкальный центр с набором CD дисков – музыка является неотъемлемой частью сенсорной комнаты. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Звуки природы идеально подходят для релаксации. Поэтому в сенсорной комнате используются специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц.

*Тактильная среда* - позволяет развивать тактильную чувствительность, учит различать различные свойства предметов и улучшают зрительно-двигательную координацию.

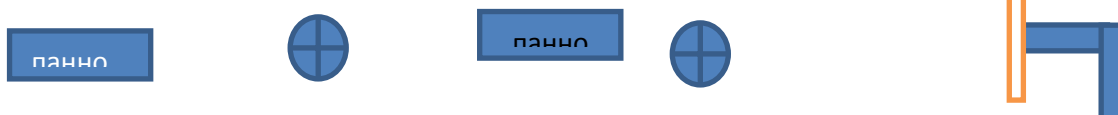
Сенсорная тропа для ног – это дорожка из ящичков с различными наполнителями для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия.

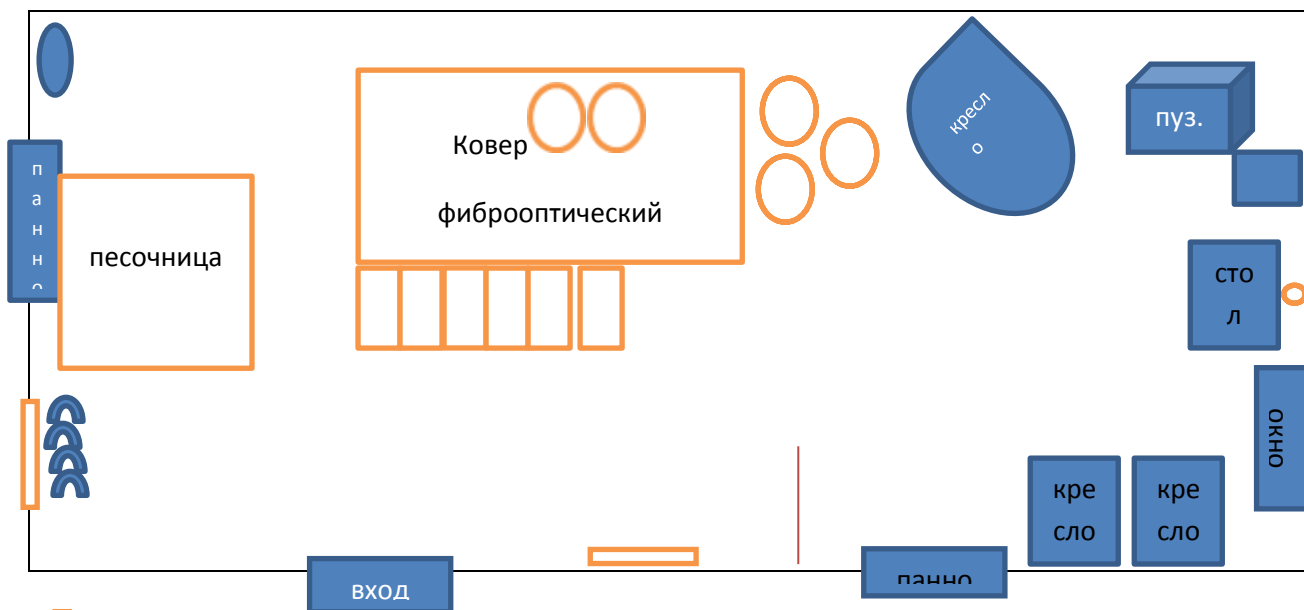
Массажные кочки – предназначены для стимуляции тактильной чувствительности.

## 2. Занятость кабинета


Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
+	+	+	+	+


## 3. План – схема кабинета







 - Тактильно – развивающая панель тип1

 - Тактильно – развивающая игрушка тип1.2


 - раковина

 - Дорожка (7 модулей)

 - Балансировочные качели

 - Доска балансировочная с лабиринтом 1,2,3,4,5

 - Фиброоптическая занавесь

 - Фиброоптическое волокно

 - Кочки массажные

#### 4. Оборудование кабинета

## Технические средства

№	Наименование	Количество
1.	Музыкальный центр	1
2.	Генератор запахов	1
3.	Безопасная пузырьковая панель (комплект)	1
4.	Панно «Бесконечность»	1
5.	Фиброоптическое волокно	1
6.	Фиброоптическая занавесь	1
7.	Световой стол для песочной терапии	1
8.	Панель фиброоптическая тактильная	1
9.	Панно «Звездное небо»	1
10.	Панно мягкое «Звездное небо»	1

## Коррекционно-развивающие средства

1	Кресло терапевтическое	2
2	Мягкое сиденье пуф	1
3	Тактильно – развивающая панель тип1	1
4	Тактильно – развивающая панель тип2	1
5.	Тактильно – развивающая панель тип3	1
6.	Дорожка (7 модулей)	1
7.	Тактильно – развивающая игрушка тип1	1
8.	Тактильно – развивающая игрушка тип 2	1
9.	Фиброоптический ковер	1
10.	Кочки массажные	
11.	Балансировочные качели	1
12.	Балансировочный диск (круглый)	1
13.	Балансировочный диск (квадратный)	1
14.	Доска балансировочная	1
15.	Доска балансировочная с лабиринтом 1	1
16.	Доска балансировочная с лабиринтом 2	1
17.	Доска балансировочная с лабиринтом 3	1
18.	Доска балансировочная с лабиринтом 4	1
19.	Доска балансировочная с лабиринтом 5	1
20.	Песочница (4 отдела)	1
21.	Цветная модульная дорожка	1

## 5. Перспективный план развития кабинета на 2019-2023 годы

п/п	Что планируется	Сроки исполнения	Ответственный
<b>До 2023 года</b>			
1	Для создания визуальных эффектов - проектор с различными тематическими дисками (планеты вселенной, морское дно, зоопарк, неповторяющийся рисунок абстракционного смешения цветов)		Администрация
2.	«Мягкий пол» (напольное покрытие)		Администрация
3.	Оригинальный столик и полочки		Администрация
4.	Сухой бассейн		Администрация
<b>В течение года</b>			
1.	Текущий ремонт кабинета	ежегодно	Зав. Кабинетом, тех. персонал
2.	Сохранение материально-технической базы кабинета.	В течение года	Зав. кабинетом