

Педагогический коллектив школы на протяжении ряда лет планомерно совершенствует здоровьесберегающую среду школы.

Вся работа педагогов направлена на снижение чрезмерных психоэмоциональных нагрузок на учащихся. С этой целью в процессе обучения специалистами школы подбираются простые и эффективные методы работы, способствующие оздоровлению школьников, корректирующие особенности с речевыми нарушениями, развивающие навыки саморегуляции.

У многих детей с проблемами развития отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации, неточность мышечных ощущений. Всем детям с отклонениями развития свойственны снижение темпа и качества переработки информации, ограниченность и неполнота формирования образов и понятий.

С этой точки зрения особый интерес представляет недавно оборудованная в школе сенсорная комната, которая значительно расширила возможности и эффективность реабилитационной и развивающей работы специалистов.

Сенсорная комната представляет собой особым образом организованную пространственную среду, наполненную различными видами стимуляторами, воздействующими на органы зрения, слуха, осязания и т.д. Мягкая мебель, приглушённый свет, успокаивающая музыка помогают развитию сенсорно-перцептивных способностей, дают ощущение уюта и комфорта, настраивают на позитивное восприятие окружающего.

Пространственная среда сенсорной комнаты – интерактивная, позволяющая взаимодействовать ребёнку или взрослому со световыми приборами, тактильными панно и дорожками. Сухой бассейн создаёт ощущение «плавания» в бассейне из шариков, пuffyки-кресла дают приятное

расслабление тела. Комната насыщена интерактивным оборудованием, которое может быть использовано с разными целями: расслабляющими или активирующими.

Сенсорная комната позволяет выполнять:

- релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- стимулировать сенсорную чувствительность;
- развивать воображение и творческие способности;
- корректировать психоэмоциональные состояния и нарушения восприятия и др.

Например, при подготовке старшеклассников к предстоящим экзаменам в сенсорной комнате проводились обучающие релаксационные занятия. Мягкие пуфики, обволакивая тело, естественным образом помогали снять мышечные зажимы у самых тревожных учеников. Умиротворяющая музыка, мягкое освещение, спокойный голос психолога снимали тревожность и обучали навыкам аутотренинга, психической саморегуляции, десенсибилизации страха перед экзаменом. После обучающих занятий в сенсорной комнате школьники стали самостоятельно ощущать потребность в расслаблении и периодически просили повторить сеанс релаксации после особенно напряжённых учебных занятий (фрагмент занятия со старшеклассниками 10-го класса).

Начиная с первых классов, учащиеся развивают психические функции, знакомятся с основами психогимнастики, изучая эмоциональные состояния людей, чтобы впоследствии научиться управлять собственными эмоциями. Проводим коррекционную-развивающую работу по недоразвитию мелкой моторики и зрительно-двигательной координации (фрагмент занятия с младшими школьниками - первоклассниками).

Ребята постарше знакомятся с основами релаксации (фрагмент занятия со школьниками 5-х классов), а старшеклассники – с навыками саморегуляции.

Мы лишь начали знакомиться с возможностями сенсорной комнаты, но дальнейшее её освоение как составляющей здоровьесберегающей среды школы представляется нам очень перспективным.