

## **Эссе на тему: «Сенсорная комната как фактор развития психологического здоровья детей дошкольного возраста»**

Современный ребенок – это житель XXI века, на которого оказывают влияние все признаки настоящего времени. Сегодня сохранение, и укрепление здоровья детей – одна из главных задач развития страны. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и физиологически адаптирован. Поэтому чрезвычайно важно осознавать, что представляет собой внутренний мир современного ребёнка, в чём состоят и каким образом формируются духовные потребности детей в современном мире с его огромным информационным пространством и массовой культурой.

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому здоровью детей, однако очень часто без внимания остается его психика, его эмоции, т. е. психологическое здоровье в целом. Повышенный уровень тревожности, низкая самооценка и агрессия не являются аргументами для тревоги родителей по поводу здоровья ребенка. Именно эти показатели – это симптомы психологического нездоровья детей.

Одним из эффективных способов снятия детской тревожности, стресса, усталости, коррекции эмоциональных нарушений, поддержки и развития дошкольников является сенсорная комната. Уникальная сенсорная среда воздействует на все воспринимающие системы организма (обонятельную, зрительную, слуховую, тактильную, вестибулярную, и др.), обеспечивая при этом замечательный терапевтический эффект. Это стимулирование «информационных входов» организма очень полезно для детей. Разумеется, именно из-за этих удивительных свойств сенсорная комната психологической разгрузки или реабилитации восстанавливает психическое и физическое здоровье.

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья детей дошкольного возраста.

Опыт работы в дошкольном учреждении, постоянные наблюдения за детьми позволяют мне предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность. Вследствие этого занятия в сенсорной комнате проводятся с целью укрепления психофизического и эмоционального состояния здоровья детей и направлены на развитие сенсорных ощущений, обогащение знаний об окружающем, снятие тревожного состояния, развитие познавательной активности.

Дети старшего дошкольного возраста нуждаются в занятиях в сенсорной комнате, непосредственно в связи с нарушенным психологическим здоровьем. А именно такими показателями психологического здоровья как: тревожность, агрессивность, неадекватная самооценка, эмоциональное неблагополучие. В работе с такими детьми сенсорная комната является незаменимым местом.

В процессе занятий, при использовании различных световых и шумовых эффектов, ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы. Нахождение в сенсорной комнате восстанавливает и сохраняет психологическое здоровье ребёнка, стимулирует психологическое развитие, что является важным в условиях детского сада.

По нашим наблюдениям и отзывам родителей у детей отмечается повышение настроения, уменьшение усталости, прилив энергии после релаксации в сенсорной комнате. Благодаря уникальному оборудованию, необычной, волшебной атмосфере сенсорной комнаты, каждое занятие становится запоминающимся для детей.

Таким образом, сенсорная комната в ДОУ, где нагрузка и требования к процессу воспитания и развития всё увеличивается, безусловно, окажет значительную помощь всем участникам образовательного процесса и будет способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья и созданию психологически безопасной и комфортной образовательной среды.