

Сборник публикаций

Роль здоровьесберегающих технологий в укреплении психологического здоровья детей.

Из опыта работы

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса.

Организация мероприятий по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей предусматривает активную практическую, взаимную деятельность профильных специалистов и воспитателей дошкольного учреждения.

Одной из функций педагога-психолога является проведение психопрофилактики, помощь детям разных возрастов в преодолении трудностей, возникающих в воспитании и общении.

Мы говорим о психологической профилактике в тех случаях, когда психолог на основе своих знаний и опыта проводит работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии детей, по созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития.

Методы и приемы психологической коррекции и профилактики многообразны, а так как они способствуют укреплению психического и психологического здоровья детей, то мы по праву можем назвать их здоровьесберегающими.

Исходя из вышесказанного попытаемся определить здоровьесберегающие методы и приемы психологической коррекции и профилактики используемые в повседневном взаимодействии с детьми, педагогами и родителями.

На фоне простудных заболеваний возникают трудности в развитии и воспитании детей: ребенок находится часто на больничном, пропуская образовательный процесс, что приводит к раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т. д. Все это приводит к нарушению эмоционально-личностного и познавательного развития.

Из ряда здоровьесберегающих методов и приемов хочется выделить некоторые, которые представляют, на наш взгляд, наибольшую значимость своеобразие и эффективность для детей нашего дошкольного учреждения:

- психогимнастика
- релаксационные упражнения
- дыхательно-релаксационные упражнения по методу А.А. Сметанкина
- занятия с использованием сенсорного оборудования

Вышеперечисленные здоровьесберегающие методы и приемы должны использоваться совместно педагогами и профильными специалистами во всех видах детской деятельности и режимных моментах.

В процессе своевременного проведения психопрофилактической работы с использованием вышеперечисленных методов и приемов педагогами и профильными специалистами детского сада происходят изменения в интеллектуальном, эмоционально-волевом развитии детей: они становятся более организованными, требовательными к себе, повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах.

Опыт совместной работы показал ее эффективность, как для развития познавательной деятельности, так и для создания атмосферы психологического комфорта и эмоционального благополучия.

Отношение к здоровью как базовая ценность закладывается в детском возрасте, поэтому очень важно уделять внимание здоровому образу жизни человека и формировать должное к нему отношение именно с детства.

О пользе дыхательных упражнений говорил еще Авиценна. В нашем дошкольном учреждении используются дыхательная методика А.А. Сметанкина, основанной на диафрагмально-релаксационном дыхании.

Этот вид дыхания применяется у нас, прежде всего, для профилактики стрессов, для снятия эмоционального напряжения, так как всем известно пагубное влияние стрессов на психологическое здоровье человека.

Основной причиной стрессов и низкого уровня здоровья стало бурное развитие промышленности и техники, порожденное интеллектом человека. В результате чего уровень здоровья падает. Значит, свои сознательные способности, разум, свою интеллектуальную деятельность человек должен сосредоточить не только на производстве новых благ цивилизации, но и, прежде всего, на сохранении и укреплении главной ценности – своего здоровья.

Человек находится в атмосфере все большего и большего давления городской среды, переходящего в хронический стресс.

На фоне стрессов развиваются различные психосоматические заболевания: гипертония, язва желудка, сахарный диабет, глаукома, и т.д., не говоря уже о заболеваниях нервной системы.

Поэтому профилактику стрессовых заболеваний необходимо проводить именно с детского возраста. Основной канал человеческого организма, который отвечает за стрессовую реакцию – это канал дыхания.

Методика БОС включает в себя не только дыхание, а и релаксацию сопровождающаяся спокойной музыкой, при помощи которой достигается эффект расслабления.

Внедрение занятий «БОС-Здоровье» в практику образования является крайне важным для улучшения качества жизни детей с учетом часто встречающихся патологий со стороны центральной нервной системы, органов дыхания.

Итак, что же дает методика БОС.

1.Профилактика простудных заболеваний.

Укрепляется здоровье детей, так как повышается иммунитет за счет обогащения кислородом всех органов.

2. Улучшается поведение детей.

Снижается импульсивность, агрессивность за счет релаксационных упражнений.

3. Идет подготовка детского организма к школьному образу жизни, т.е. адаптация к школьным условиям.

Развиваются выдержка, усидчивость, произвольность за счет необходимости прилагать усилия при выполнении дыхательных упражнений.

4. Укрепляется нервная система за счет все тех же дыхательных упражнений.

«Дышите глубже» – народная мудрость.

5. Профилактика стрессов.

Здесь играют роль как дыхание, так и релаксация.

Разработанную институтом систему здоровьесберегающих занятий мы с успехом применяем в нашем образовательном учреждении, тем самым создаем условия для профилактики стрессов, укрепления здоровья детей.

В психогимнастике придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Имеются

десятки причин, вызывающих нарушения общения. Нарушения взаимоотношений могут быть следствием двигательной расторможенности, а также неумение словесно общаться.

Психогимнастические упражнения помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения, сопровождающиеся различными текстами, помогают детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций – выразительным движениям. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Упражнения с элементами релаксации помогают детям снять напряжение, успокоиться, расслабиться, уменьшить раздражение и агрессию, перенапряжение, способствуют восстановлению сил, нормализуют эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Применяемое на занятиях оборудование сенсорной комнаты направлено на снятие мышечного напряжения, коррекцию детского поведения, улучшению эмоционального состояния, снижению беспокойства и агрессивности, снятию нервного возбуждения и тревожности, нормализации сна, активизации мозговой деятельности, ускорению восстановительных процессов после заболеваний. С помощью варьирования различных элементов создается комфорта и безопасности, повышает эффективность любых мероприятий, направленных на укрепление психического, физического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье детей дошкольного возраста напрямую зависит от его эмоционального благополучия в условиях ДООУ, а именно от его успешной адаптации, развития навыков общения со сверстниками и взрослыми и эмоциональной сферы. Психологическое сопровождение детей должно осуществляться в этом направлении.

Психологическое развитие детей из неблагополучных семей.

Нарушение семейных отношений и отклонения в воспитании приводят к возникновению и развитию отклонений в психике детей. На сегодняшний день такое печальное явление нашей действительности, как социально неблагополучная семья, стало явлением весьма распространенным.

Характеристика социально неблагополучных семей очень разнообразна. Это семьи, где:

- родители ведут аморальный образ жизни (проституция, тунеядство, алкоголизм, уклонение от воспитания детей);
- родители жестоко обращаются с детьми (физическое, сексуальное, эмоциональное насилие);
- родители отсутствуют, а воспитанием занимаются другие лица – попечители (низкий материальный уровень, неудовлетворительное питание, безработица).

Значительные нарушения в эмоциональных контактах ребенка с близкими людьми являются серьезной травмой, приводящей к нарушению физического, психического и эмоционального развития.

Жизнь детей в неблагополучной семье тяжело сказывается на психическом развитии ребенка. Чем меньше ребенок, тем труднее складывается для него ситуация развития в неблагополучной семье. Она способствует появлению чувства незащитности, неуверенности в себе. В семьях с преобладанием напряжения и тревожной обстановки нарушается нормальное развитие чувств детей. Они не испытывают чувства любви к себе, у них не формируется ощущение собственной значимости, необходимости быть нужным.

Чем меньше возраст ребенка, тем негативнее на его развитие влияет разрыв с семьей. Дети тяжело переживают отрыв от семьи, даже если эта семья относится к категории самой неблагополучной. Дети по-прежнему продолжают любить своих родителей, идеализируют их, мечтают о возвращении в семью.

Дети, отягощенные неблагополучной обстановкой в семье, замечают враждебность окружающих, вырастают в страхе и отличаются от других детей агрессивностью.

Тревожность таких детей связана с нарушением семейных взаимоотношений. Неуверенность детей, которых отличает тревожность, приводит к резкому снижению эмоционального фона, к тенденции избегания общения.

При отсутствии нормальных взаимоотношений в семье нарушается практика общения детей. Общение таких детей носит поверхностный, формальный характер и отличается эмоциональной бедностью. Утрата эмоциональности в отношении со взрослыми и сверстниками, нереализованная потребность в любви и признании, отвержение в семье – таковы главные причины нарушения эмоционального развития детей.

Дети из неблагополучных семей «группы риска» имеют ряд специфических особенностей. Для таких детей характерны повышенная конфликтность, тревожность, большое количество страхов, агрессивность и враждебность по отношению к окружающим. Общение носит поверхностный, формальный характер и отличается эмоциональной бедностью. Часто такие дети попадают в социально-педагогические учреждения. Жизнь детей в этих учреждениях не может заменить им опыт семьи и родительскую любовь. Дети тяжело переживают отрыв от семьи и по-прежнему продолжают любить своих родителей, идеализируют их, мечтают о возвращении в семью. Чем меньше возраст ребенка, тем труднее складывается для него ситуация развития в неблагополучной семье. Она способствует появлению чувства незащитности, неуверенности в себе.

Тревожность таких детей, их неуверенность приводят к резкому снижению эмоционального фона, к тенденции избегания общения. Нарушается нормальное развитие чувственной сферы детей. Отсутствие нормальных взаимоотношений в семье, чувства любви к ребенку препятствует формированию у ребенка ощущения собственной значимости. Утрата эмоциональных отношений с взрослыми и сверстниками, нереализованная потребность в любви и признании, отвержение в семье – таковы главные причины нарушения эмоционального развития детей «группы риска».

Особое внимание следует обратить на наличие следующих факторов:

- дефицит опыта общения, нарушение эмоциональных контактов (эмоциональная и социальная депривация);
- актуальное эмоциональное состояние (наличие депрессии, враждебности, тревожности, страхов);
- недостаточный уровень умственного развития (задержка темпов интеллектуального развития, задержка психического развития и развития речи, социальная и педагогическая запущенность);
- низкий уровень сформированности игры, недостаточная значимость игровых мотивов;
- нарушения поведения (агрессивность, гиперактивность, неуравновешенность, неуправляемость);
- низкий уровень сформированности мотивов установления и сохранения положительных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

Для указанной категории детей также характерны неустойчивость интересов, быстрое «остывание» и переключение внимания на выполнение каких-либо других действий (манипулирование предметами, толкание, дерганье сверстников, выкрикивание и т.п.). отмечается категоричность суждений в оценке действий партнера (кричат, осмеивают, передразнивают), копирование действий друг друга.

Наблюдаемая потеря авторитета взрослого и вытекающая из этого невосприимчивость к традиционным методам педагогического воздействия с особой остротой ставят вопрос о пересмотре методического подхода педагогов к работе с этими детьми.

В связи с этим целью деятельности в этом направлении становится не только оказание психологической помощи детям, но и работа с педагогами по оказанию поддержки ребенку.

Для этого необходимо:

- выявление проблем неблагополучных семей;
- разъяснение и правильное понимание причин поведения ребенка;
- знакомство с результатами диагностики;
- осуществление дифференцированного подхода в подборе средств, методов и форм работы с каждым ребенком;
- обучение педагогов технологии конструктивного общения с детьми из неблагополучных семей;
- использование развивающих занятий с учетом развития детей.

Психологически обоснованная помощь должна быть направлена на повышение уровня принятия себя, снятия отчуждения, негативизма, враждебности к окружающим и создание у таких детей правильной позиции по отношению к взрослым и сверстникам. А также на формирование оптимистического склада мышления и мироощущения, формирование положительной установки, развитие позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие навыков социального поведения, развитие умения расслабляться, снимать психоэмоциональное напряжение.

Показателем семейного неблагополучия являются сами дети: их поведение в детском саду, интересы, характер общения со взрослыми и детьми, усвоение программы, а также их рисунки.

Психологическая готовность детей к школе

Готовность ребенка к обучению в школе в одинаковой мере зависит от физиологического, социального и психического развития ребенка. Это не разные виды готовности к школе, а разные стороны ее проявления в различных формах активности. В зависимости от того, что является предметом внимания педагогов, психологов и родителей в данный момент и в данной ситуации – самочувствие и состояние здоровья будущего первоклассника, его работоспособность, умение взаимодействовать с педагогами и одноклассниками и подчиняться школьным правилам, успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций, - говоря о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка к школе. В реальности это целостное образование, отражающее индивидуальный уровень развития ребенка к началу школьного обучения.

Нередко в популярных и методических пособиях психологическая готовность рассматривается независимо от физиологического и социального развития ребенка и представляется как набор отдельных изолированных психических качеств и свойств. На самом деле такое разделение очень условно. В реальной жизни (в том числе и в процессе школьного обучения) человек выступает одновременно как существо биологическое и социальное, как индивид, личность и субъект деятельности. Так, например, характер общения ребенка с окружающими, детьми и взрослыми во многом определяется генетически обусловленными особенностями основных свойств нервной системы (т. е., физиологическими особенностями), от общего физиологического

развития и состояния здоровья зависит продуктивность психических функций, определяющих, в свою очередь, успешность усвоения знаний, развитие умственных способностей является одним из условий формирования самосознания и внутренней социальной позиции в дошкольном возрасте и т.д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ - готовность к усвоению определенной части культуры включенной в содержание образования, в форме учебной деятельности - представляет собой сложное структурно— системное образование, которое охватывает все стороны детской психики. Оно включает: личностно- мотивационную и волевую сферы, элементарные системы обобщенных знаний и представлений, некоторые учебные навыки, способности и др

Психологическая готовность к обучению в школе отражает общий уровень психического развития ребенка, базовые и ведущие учебно – важные качества одновременно являются базовыми в психическом развитии старших дошкольников. Следовательно, подготовка ребенка к школе является одной из важных задач обучения и воспитания детей дошкольного возраста, ее решение в единстве с другими задачами дошкольного образования позволяет обеспечить целостное гармоническое развитие детей этого возраста.

Психические качества и свойства, определяющие психологическую готовность к школе, существуют не изолированно, а образуют сложные взаимосвязи. Вообще говоря, в реальной деятельности ребенка выделить отдельное психическое качество "в чистом виде" достаточно сложно.

Психические качества и свойства, определяющие готовность к школе, существуют не изолированно, а тесно взаимосвязаны и образуют структуру психологической готовности к обучению в школе.

Когда говорят о " структуре", то имеют в виду некоторую целостность, элементы которой связаны друг с другом определенным образом, при этом важны и связи элементов, и их особенности. " Система" – это тоже структура, но более совершенная. Она настроена на достижение определенной цели. При этом успешность функционирования системы и достижение цели определяются не столько отдельными ее элементами, сколько характером их взаимосвязей и взаимоотношений. Чем совершеннее организация элементов, чем теснее их взаимосвязи, тем эффективнее "работает" система.

В начале школьного обучения успешность усвоения знаний во многом зависит от уровня развития отдельных индивидуальных качеств ребенка: мотивов учения, способности принимать задачу и т.д. Они, конечно же, взаимосвязаны (все психические функции так или иначе связаны друг с другом), но связи эти формировались в дошкольных видах деятельности, содержание и организация которых отличаются от содержания и организации учебной деятельности в школе. Поэтому структура индивидуальных качеств ребенка до начала школьного обучения еще мало приспособлена для учения. И только в учебном процессе, под руководством учителя, в результате усвоения знаний и умений, и смой учебной деятельности в исходящей структуре индивидуально- психологических качеств учащегося (стартовая готовность к обучению в школе) происходят значительные изменения, которые можно назвать настройкой на учебную деятельность и усвоение знаний в условиях школьного обучения. Успешность обучения теперь во многом зависит от " организации" учебных качеств учащегося, т. е. от того, насколько хорошо они взаимодействуют, обеспечивая необходимое качество усвоения знаний. Таким образом формируются вторичная готовность к обучению в школе.

В процессе обучения развиваются не только взаимосвязи отдельных учебно-важных качеств, но активно развиваются и сами психические качества и свойства, составляющие психологическую структуру школьной готовности. Но уже в конце первого учебного года успешность обучения мало зависит от уровня тех качеств, которые составляли

структуру стартовой готовности к школе. Было установлено, что в конце первого класса уровень развития отдельных учебно-важных качеств у учащихся, имеющих различный уровень успеваемости, различается незначительно. Этот факт хорошо известен учителям начальной школы: нередки случаи, когда неглупые и с хорошей памятью ученики из благополучных семей учатся плохо и дело здесь не только и не столько в их нерадивости и лени. Дело в том, что в процессе обучения в первом полугодии формируются те учебно-важные качества, которых нет и не могло быть в структуре стартовой готовности к школе, и сама структура готовности, как мы уже говорили, в этот период претерпевает значительные изменения. Психологическая готовность к школе является, с одной стороны, результатом предыдущего периода развития, с другой — как бы проекцией условий и содержания школьного обучения на психическое развитие ребенка.

Основным содержанием понятия "психологическая готовность к обучению в школе" является "готовность к учебной деятельности (учению)". Известно, что успешность школьного обучения определяется, с одной стороны, закономерностями и индивидуальными особенностями усвоения учащимися учебной деятельности и, с другой стороны, спецификой материала.

Говоря о "предметной готовности" к учению, следует заметить, что главным и существенным в содержании обучения в первоначальный период является усвоение учащимися грамоты — первоначального чтения и письма. Освоение грамоты в наибольшей степени оказывает влияние на формирование психологической структуры учебной деятельности в первоначальный период обучения в школе. В то же время освоение грамоты — это фундамент для всего последующего обучения, неграмотный учащийся (не умеющий читать и писать) не сможет усвоить смысловое чтение и письмо, математику и другие школьные предметы. По данным исследователей, до 80% трудностей в этот период учащиеся испытывают именно при обучении чтению и особенно письму. Трудности в усвоении математики в начале школьного обучения, как правило, возникают у учащихся с низким уровнем стартовой готовности к школе, т. е. эти трудности обусловлены не спецификой учебного материала на уроках математики, а недостаточной сформированностью готовности к учебной деятельности.

Формирование психологической готовности ребенка к школе представляет собой становление и развитие психологической системы учебной деятельности. Уже в дошкольный период в привычных для ребенка видах деятельности закладываются основные компоненты психологической структуры учебной деятельности, которые развиваются неравномерно. На ранних этапах систематизации учебной деятельности ее успешность во многом определяется уровнем развития отдельных индивидуальных качеств ребенка. Их взаимосвязи обусловлены в большей степени функциональной целостностью детской психики, чем учебными задачами, которые еще не осознаются ребенком в полной мере. На этом этапе психологическая структура деятельности еще не обладает свойствами системы, еще не настроена на достижение учебных целей.

К концу дошкольного возраста под руководством взрослого в структуре детской деятельности происходят существенные изменения: образуются функциональные связи между отдельными ее компонентами, обеспечивающие принятие ребенком учебной задачи; появляются осознание способов ее достижения, возможность контролировать свои действия и оценивать их результат (на элементарном уровне). В то же время возможности ребенка целенаправленно усваивать знания еще ограничены: управление учебной деятельностью имеет внешний характер и осуществляется взрослым, знания неполны и имеют конкретный характер, не сформированы связи между информационной основой и исполнительной частью предметного действия.

При подготовке ребенка к школе недостаточно просто развивать память, внимание, мышление и т. д. Индивидуальные качества ребенка начинают работать на обеспечение усвоения школьных знаний, т. е. становятся учебно-важными тогда, когда они специфицируют к учебной деятельности и содержанию обучения. Так, например,

высокий уровень развития образного мышления можно рассматривать как один из показателей школьной готовности тогда, когда у ребенка сформирована способность к анализу сложных геометрического образа. Высокий уровень познавательной активности еще не гарантирует достаточную мотивацию учения, необходимо, чтобы познавательные интересы ребенка были связаны с содержанием и условиями школьного обучения : в последние годы мы чаще сталкиваемся с тем, что любознательные и активные первоклассники, имеющие разнообразные знания испытывают трудности в обучении и в школу ходят без желания.

Программа «Волшебный мир здоровья»

ФИО составителя:
педагог – психолог Зайцева И.А.

Содержание.

1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Цель и задачи программы	6
4	Условия реализации	8
5	Принципы проведения занятий.	8
6	Содержание программы	8
7	Работа с родителями	17
8	Работа с педагогами	17
9	Прогнозируемый результат	18
10	Критерии оценки	18
11	Мониторинг реализации программы	19
12	Финансово-экономическое обеспечение	19
13	Библиография	20

1. Паспорт программы

Наименование программы	«Волшебный мир здоровья»
География	Город Нижневартовск Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Заказчик программы	Педагогический коллектив МАОУ ДС №29 «Ёлочка», медицинские работники, родители
Составители программы	И.А.Зайцева, педагог-психолог, высшая квалификационная категория
Исполнители программы	Участники образовательного процесса
Сроки реализации	2017-2020г.г.

<p>Общие цели и задачи программы</p>	<p>Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста в условиях ДОО средствами сенсорной комнаты; обеспечение их эмоционального благополучия.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Укреплять психологическое здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья для успешного обучения в школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать социально-эмоциональную сферу детей: межличностные отношения со сверстниками и взрослыми; - обеспечить эмоциональное благополучие и комфорт каждого дошкольника; - развивать умение укреплять и поддерживать позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции через применение здоровьесберегающих технологий; - коррекция поведенческих отклонений: снижение тревожности, гиперактивности, агрессивности. <p>2. Формировать в педагогическом коллективе понимание приоритетности проблем сохранения и укрепления психологического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>3. Повышать родительскую компетентность в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка.</p> <p>4. Укрепление материально-технической базы сенсорной комнаты (кабинета психологической разгрузки) через обеспечение дополнительным оборудованием.</p>
<p>Структура программы</p>	<p>1 блок для детей среднего дошкольного возраста. Использование сенсорного оборудования для развития коммуникативных навыков общения, эмоциональной сферы, снятие эмоционального напряжения</p> <p>2 блок для детей старшего дошкольного возраста. Использование сенсорного оборудования на развитие эмоциональной сферы, снижение агрессивности, гиперактивности, тревожности, снятие эмоционального напряжения.</p>
<p>Краткое содержание программы</p>	<p>Программа направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление психологического здоровья; - развитие эмоциональной сферы и навыков общения в среднем и старшем дошкольном возрасте; - профилактику психосоматических расстройств, стрессов, перенапряжений в старшем дошкольном возрасте; - коррекцию поведенческих отклонений: снижение тревожности, гиперактивности, агрессивности.
<p>Объемы и источники финансирования</p>	<p>Бюджетные. Внебюджетные. Спонсорские.</p>
<p>Новизна проекта</p>	<p>В программе проблема сохранения и укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста решается посредством создания в ДОО условий для эмоционального благополучия каждого ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<p>Профилактика неврозов и невротических реакций, нарушений поведения и других проблем психогенного характера. Коррекция эмоционального самочувствия, снятия эмоциональной напряженности, снижении агрессивности и деструктивных форм поведения, в том числе негативизма, тревожности, депрессивности,</p>

	<p>беспокойства, расторможенности и пр.</p> <p>Развитие творческого потенциала личности, создании позитивного настроения, усилении конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств, развитии продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми, в возможности осуществить саморуководство и саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.</p> <p>Снижение эмоциональной напряженности, в психологическом комфорте и позитивных чувствах, в отреагировании и разрядке негативных эмоциональных переживаний, в снижении частоты конфликтов с детьми.</p>
--	---

2. Пояснительная записка

Большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду. Именно здесь для ребенка расширяется сфера его деятельности, растет круг значимых и менее значимых людей (взрослых и детей), осваиваются новые социальные отношения. Одним словом, детский сад является необходимой и важной ступенькой, ведущей ребенка в сложный и противоречивый социальный мир. Насколько конструктивным будет вхождение в социум, в большей степени зависит от эмоционального самочувствия ребенка в детском саду.

Вопросы эмоционально-психологического здоровья детей очень актуальны для дошкольного образования и воспитания в целом.

В последнее время встречается такое явление, как психосоматические расстройства, проявляющиеся у детей на фоне нежелания ходить в детский сад. Психосоматические заболевания – это психические нарушения, которые проявляются как болезнь внутренних органов. Это могут быть нарушения желудочно-кишечного тракта, кожи, эндокринной системы, головные боли и т.д. подобные нарушения возникают в ответ на любые значимые для ребенка ситуации, которые вызывают эмоциональное напряжение (стресс). За теми или иными соматическими нарушениями, на первый взгляд не имеющими никакого отношения к личностным и познавательным сферам ребенка, скрываются стойкие эмоциональные нарушения, проявляющиеся в высокой возбудимости, импульсивности, повышенной тревожности, нестабильности настроения и даже агрессивности.

Одно из направлений работы нашего детского сада – это сохранение и укрепление здоровья детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Дети, посещающие наш детский сад и состоящие на учете у ортопеда, невролога - часто болеющие, ослабленные дети. На фоне заболеваний возникают трудности в развитии и воспитании детей: ребенок находится часто на больничном, пропуская образовательный процесс, что приводит к дезадаптации, раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т. д. Все это приводит к нарушению эмоционально-личностного и познавательного развития.

Целью нашей работы было создать такие условия в ДОУ, которые способствовали бы укреплению как физического, так и психологического здоровья детей. То есть необходимо было создать эмоциональный комфорт для детей в условиях нашего детского сада.

Для решения проблем здоровья дошкольников, посещающих наш детский сад, составлена и успешно реализуется программа «Развитие» раздел «Здоровье детей - основа успешного обучения, развития и социализации». Направлена она на создание комплекса мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний, развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической

подготовки в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка. Но в этой программе недостаточно внимания уделяется укреплению и сохранению психологического здоровья. А одним из приоритетов в работе дошкольного педагога-психолога являются: психологическое здоровье детей, внимание к созданию эмоционального, психологического комфорта в детском саду, как профилактике психосоматических заболеваний. Следовательно, созрела необходимость создать такую программу, которая была бы направлена на сохранение и укрепление психологического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

В нашем детском саду созданы все необходимые условия для работы по укреплению психологического здоровья детей: сенсорная комната, оснащённая необходимым оборудованием; педагог - психолог, отвечающий за сенсорную комнату.

Сенсорная комната позволяет выполнять следующие процедуры психологического и психотерапевтического воздействия:

- релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- стимулирование сенсорной чувствительности и двигательной активности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- фиксирование внимания и управление им, поддержание интереса и познавательной активности;
- повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций;
- развитие воображения и творческих возможностей детей;
- коррекцию психоэмоциональных состояний.

Приоритетным направлением работы нашего детского сада является сохранение и укрепление здоровья детей. Одной из составляющих которого является эмоциональное благополучие ребёнка, которого можно достичь через игровую деятельность в сенсорной комнате.

Современный ребёнок испытывает недостаток тактильных, слуховых, обонятельных ощущений. Порой он воспринимает окружающий мир линейно, однобоко. Вернуть всю полноту восприятия через взаимодействие с реальными объектами - главное назначение сенсорного уголка, создаваемого сегодня во многих дошкольных учреждениях.

Опыт работы в дошкольном учреждении, постоянные наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует *эмоциональная нестабильность*.

Вопросы эмоционально-психологического здоровья детей очень актуальны для дошкольного образования и воспитания в целом.

Известно, что чем больше число сенсорных систем задействовано в процессе воспитания и обучения ребёнка, тем успешнее и эффективнее происходит его развитие. Между тем технологизация современной жизни создаёт дефицит сенсорного опыта детей, замещая его визуальными и виртуальными образами.

Средствами же выступает оборудование сенсорной комнаты, в которой будут проводиться игры, релаксационные упражнения, психогимнастика и другие методы и приёмы, направленные на:

- успешную адаптацию дошкольников;
- овладение речевыми средствами общения;
- развитие самосознания дошкольников;
- общение в различных жизненных ситуациях;
- развитие уверенности в себе и своих силах;

- тренировку согласованной работы анализаторов и развития пространственно-временных представлений;
- профилактику психоэмоционального напряжения средствами песочной терапии.

Принцип “Терапии песком” был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим, парапсихологи утверждают, что он поглощает “негативную” психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, и это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

Работа построена на принципах:

- Актуальность – ориентирование на решение наиболее важных проблем для будущей системы дошкольного воспитания;
- Прогностичность – отражение в целях и планируемых действиях не только сегодняшних, но и будущих требований к дошкольному учреждению, т.е. способность программы соответствовать изменяющимся требованиям и условиям, в которых будет осуществляться;
- Рациональность – определение целей и способов их достижения, позволяющих получить максимально полезный результат;
- Реалистичность – обеспечение соответствия между желаемым и возможным;
- Целостность – обеспечение полноты состава действий, необходимых для достижения цели, а также согласованность связи между действиями;
- Контролируемость – определение конечных и промежуточных целей; определение способов проверки реально полученных результатов на их соответствии целям;
- Чувствительность к сбоям – своевременное обнаружение отклонений от реального положения дел, от предусмотренного программой, представляющих угрозу для достижения поставленных целей.

3. Цель и задачи программы.

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста в условиях ДОО средствами сенсорной комнаты; обеспечение их эмоционального благополучия.

Задачи:

1. Укреплять психологическое здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья для успешного обучения в школе:
 - развивать социально-эмоциональную сферу детей: межличностные отношения со сверстниками и взрослыми;
 - обеспечить эмоциональное благополучие и комфорт каждого дошкольника;
 - развивать умение укреплять и поддерживать позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции через применение здоровьесберегающих технологий;
 - коррекция поведенческих отклонений: снижение тревожности, гиперактивности, агрессивности.
2. Формировать в педагогическом коллективе понимание приоритетности проблем сохранения и укрепления психологического здоровья детей с ограниченными

возможностями здоровья 3.Повышать родительскую компетентность в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка.

4. Укрепление материально-технической базы сенсорной комнаты (кабинета психологической разгрузки) через обеспечение дополнительным оборудованием.

4. Условия реализации программы.

«Программа» предусматривает работу по двум разделам в соответствии с возрастом детей. Занятия проводятся по подгруппам, численностью 4-6 детей.

1 блок «Вместе веселее» для детей среднего дошкольного возраста. Использование сенсорного оборудования для развития коммуникативных навыков общения, эмоциональной сферы, снятие эмоционального напряжения

2 блок «Будь здоров, малыш!» для детей старшего дошкольного возраста. Использование сенсорного оборудования на развитие эмоциональной сферы, снижение агрессивности, гиперактивности, тревожности, снятие эмоционального напряжения.

Блок	Возраст	Время	Количество занятий
1	4-5 лет	20 минут	9
2	5-7 лет	25-30 минут	9

5. Принципы организации занятий:

1. Принцип доступности. Материал, предоставляемый в программе, составлен с учетом возрастных особенностей детей.

2. Принцип комфортности и безопасности. На занятиях созданы условия для обеспечения полной безопасности, защищенности, психологического комфорта.

3. Принцип открытости и взаимопонимания. На занятиях он реализуется в развитие чувств доверия, уверенности, понимания и потребности в общении, эмоционального благополучия в окружении сверстников, педагогов.

6. Содержание программы.

1 блок.

Занятия с использованием сенсорного оборудования на развитие коммуникативных навыков общения, эмоциональной сферы, снятие эмоционального напряжения.

Пояснительная записка к занятиям.

Занятия способствуют развитию коммуникативных навыков общения, формированию представлений о положительных и отрицательных эмоциях, умению определять свое настроение, воспитывают эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.

Все приведенные занятия имеют следующую структуру: ритуал начала занятия; релаксация, которая позволяет детям расслабиться и снять мышечное напряжение; ритуал окончания занятия.

Занятия предназначены для детей **среднего** дошкольного возраста, проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 20 минут.

Тема	Цель	Сенсорное оборудование	Дополнительные игры и упражнения
1.«Знакомство с волшебной комнатой»	развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику;	напольные тактильные дорожки; сухой бассейн;	Игра «Приветствие»

	развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи; развивать коммуникативные навыки; формировать умение расслабляться, формировать навыки саморегуляции.	балансировочная дорожка; аквалампа; растение-фонтан; центр, развивающий активность; проектор направленного света; зеркальный шар; легкие квадраты; мягкое напольное покрытие; аудио-кассета.	
2. «Цвета и настроение»	создание бодрого, оптимистичного настроения; активизация пассивных детей; снятие эмоционального напряжения; развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; закрепление знаний цветового спектра; стимулирование воображения.	напольные тактильные дорожки; центр, развивающий активность; сухой душ; аквалампа; мягкое напольное покрытие.	Релаксация «Радуга»
3.«Помощь друзьям»	развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов; развитие умения передавать ощущения в вербальной форме; стимуляция поисковой и творческой активности; создание положительного эмоционального настроения.	растение-фонтан; центр спокойных игр; центр тактильности; сухой бассейн; «волшебная нить».	Упражнение «Море из шариков» Игра «Комплименты».
4. «Найди цвет»	развитие конструкторских способностей; развитие координации «глаз - рука»; закрепление знания цветов спектра; снятие эмоционального	аквалампа; мягкое напольное покрытие; напольные тактильные квадраты; напольные сенсорные дорожки, «пузырьковая колонна».	Игры «Собери квадрат», «Надень кольцо»

	напряжения; развитие воображения.		
5. «Давайте представим...»	формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях; продолжение обучения умению определять свое настроение; обучение способам поднятия настроения; развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости; саморегуляция	зеркало; клоунов; напольное покрытие; аквалампа.	Игра «Веселая зарядка».
6. «Будьте внимательны!»	развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи; продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.	напольные тактильные квадраты; центр спокойных игр; балансировочная дорожка; аквалампа; игра «Легкие квадраты»; напольное мягкое покрытие.	Упражнение «Танец шарика». Игра «Опиши предмет».
7. «Прогулка по волшебному лесу»	развивать кинестетическую чувствительность; способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движений; учить саморегуляции, релаксации; продолжать формировать знания о здоровом образе жизни; воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и	центр тактильности; напольные тактильные дорожки; ребристый мостик; балансировочная доска; мягкое напольное покрытие; зеркальный шар; проектор.	Упражнение «Найди и покажи игрушку»

	физическую поддержку.		
8. «Путешествие к хорошему настроению».	<p>формирование положительных чувства и эмоций через улыбку; формирование умения эмоционально воспринимать веселое настроение людей; воспитание эмпатических чувств, быть внимательными к чувствам и желаниям других людей; создание положительного эмоционального настроения; снятие эмоционального напряжения; формирование умения саморегуляции психического состояния, релаксации; развитие мимики, пантомимики.</p>	<p>карточки с изображением людей в разных эмоциональных состояниях; сенсорная тропа, панно «Водопад», пузырьковая колонна, «волшебная нить», светильник «Шар», магнитофон, диски с записями звуков леса.</p>	<p>Игра «Настроение» Этюд «хорошее настроение» Этюд «Солнышко»</p>
9. «Путешествие на необитаемый остров»	<p>закреплять знания о здоровом образе жизни, безопасном поведении; развивать тактильное восприятие рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи; продолжать развивать саморегуляцию, внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от</p>	<p>тактильные напольные дорожки; центр тактильности; карта; карточки с изображениями видов транспорта; игрушка «Лев»; растение-фонтан; дерево.</p>	

	стрессов и перенапряжения; воспитывать коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.		
--	--	--	--

2блок.

Занятия с использованием сенсорного оборудования на развитие эмоциональной сферы, снижение агрессивности, гиперактивности, тревожности, снятие эмоционального напряжения.

Пояснительная записка к занятиям.

Занятия являются одновременно и развивающими, и терапевтическими: снижают агрессивность, гиперактивность, тревожность у детей с поведенческими отклонениями, развивают эмоциональную сферу, сохраняют и укрепляют психологическое здоровье детей.

Все приведенные занятия имеют следующую структуру: ритуал начала занятия; релаксация, которая позволяет детям расслабиться и снять мышечное напряжение; ритуал окончания занятия.

Занятия предназначены для детей **старшего** дошкольного возраста, проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 25-30 минут.

Тема	Цель	Сенсорное оборудование	Дополнительные игры и упражнения
1. «Путешествие в морское царство»	обучение элементам техники выразительных движений; развитие внимания, преодоление двигательного автоматизма; формирование умения произвольно расслаблять мышцы тела	колокольчик, сенсорная тропа, «сухой» дождь, сеть, макеты рыб, таблички с позывными водолазов, мешок с разными материалами, релаксационная музыка, «сухой» бассейн.	Игра «Водолазы»
2. «Лягушки-путешественницы»	обучение элементам техники выразительных движений; развитие мелкой моторики пальцев и координации движений; воспитание способности внимательно и терпеливо слушать	колокольчик, сенсорная тропа, музыка с кваканьем лягушек, мягкое напольное и настенное покрытие, пуфики, «сухой бассейн», «сухой дождь», медальки с	Пальчиковая игра «Лягушка»

	других; формирование интереса к цвету; стабилизация психических процессов, снятие телесного и эмоционального напряжения.	изображением лягушки, прибор динамической заливки света, релаксационная музыка.	
3. «Утки на пруду»	обучение элементам техники выразительных движений; совершенствование мелкой моторики пальцев и координации движений; формирование тактильных образов; нейтрализация тревоги, релаксация, достижение психофизического покоя.	колокольчик, сенсорная тропа, пуфики, «сухой» бассейн, релаксационная музыка, пузырьковая колонна, гибкая трубка с подсветкой.	Игра «Утки». Игра «Солнышко»
4. «В лесу»	получение эмоций удовольствия и радости; развитие памяти, наблюдательности, слухового и зрительного внимания, мелкой моторики; психо-мышечная тренировка.	колокольчик, сенсорная тропа, волшебный мешочек, орехи, морковь, яблоко, муляж гриба, «сухой» бассейн, мячики разноцветные с мордочками зверей, релаксационная музыка, прибор динамической заливки света.	Игра «Вверх-вниз» Игра «Убегу» Игра «Прыг, скак, стоп»
5. «Хищные звери»	подавление эмоций злости и страха; укрепление тактильной памяти; развитие мелкой моторики и двигательной координации рук; погружение в состояние покоя и расслабления	колокольчик, сенсорная тропа, мягкое напольное покрытие, каштаны, «сухой» дождь, пузырьковая колонна, релаксационная музыка.	Игра «Ток»
6. «Насекомые»	распознавание эмоций по внешним сигналам;	колокольчик, сенсорная тропа,	Игра «Сеть» Игра «Нора»

	<p>развитие осязания, обоняния; развитие фантазии и творческого воображения; погружение в состояние покоя и расслабления.</p>	<p>насекомые, вырезанные из фольги, пакет для насекомых, нить, натянутая через все комнату макет стрекозы, «сухой» дождь, мешочек, разные предметы и морские камешки, карточки с эмоциями, мешочки с запахами, пуфики, мягкое настенное и напольное покрытие, прибор динамической заливки света, релаксационная музыка.</p>	
7. «Дикие птицы»	<p>формирование вкусовых образов и развитие умения описывать свои ощущения словами; совершенствование мелкой моторики руки координации движений; развитие воображения, умения выделять характерные признаки предметов; снятие эмоционального и телесного напряжения.</p>	<p>колокольчик, сенсорная тропа, перышко, спираль с подсветкой, кусочки фруктов и печенья, пуфики, пузырьковая колонна, парчовая ткань, релаксационная музыка, «сухой» бассейн, палочки для напитков, тактильное панно «Ежик».</p>	<p>Игра «Кто быстрее» Игра «Зерно»</p>
8. «Домашние птицы»	<p>расширение представлений о взаимоотношениях детей и воспитание добрых чувств; развитие произвольного внимания; снятие эмоционального и телесного напряжения.</p>	<p>колокольчик, сенсорная тропа, картинка с изображением «птичьего двора», спираль с подсветкой, горох и фасоль, емкости, пуфики, яичко из фольги, «сухой» бассейн, шнурки, прибор динамической заливки света, спокойная музыка, мягкое напольное</p>	<p>Игра «Яичко» Игра «Сосед» Игра «Червячок»</p>

		и настенное покрытие.	
9. «Рыбы»	воспитание добрых чувств, умения сопереживать и принимать ответственность за свои действия; развитие воображения, умения чувствовать окружающее пространство; совершенствование мелкой моторики и тонких тактильных ощущений; снятие эмоционального и психического напряжения.	колокольчик, сенсорная тропа, пузырьковая колонна, части рыб, сеть, теннисные шарики, мягкое напольное покрытие, «сухой» бассейн, светильник, «сухой» дождь.	Игра «Удар. Тишина»
10. «Матросы»	активизация чувствительности и восприимчивости к окружающему миру; развитие воображения и фантазии; воспитание умения легко и красиво двигаться под музыку; развитие мелкой моторики и двигательной координации; погружение в состояние покоя и расслабленности.	колокольчик, сенсорная тропа, бескозырка, «сухой» дождь, пуговицы разного цвета и размера, ведерки, светильник, прибор динамической заливки света, релаксационная музыка.	Игра «Колечко»

**Комплексы упражнений, применяемых в 1 и 2 блоках программы.
Комплекс психогимнастики.**

	Упражнение	Цель
1	«На берегу моря»	фиксация внимания на дыхании
2	«Игра с песком».	расслабление и напряжение мышц рук
3	«Игра с муравьем»	напряжение и расслабление мышц ног
4	«Солнышко и тучка	расслабление и напряжение мышц туловища
5	«В уши попала вода»	расслабление и напряжение мышц шеи
6	«Лицо загорает».	расслабление и напряжение мышц лица
7	«Пылесос и пылинки».	фиксация внимания на дыхании
8	«Часики»	расслабление и напряжение мышц рук
9	«Дудочка»	фиксация внимания на дыхании
10	«Рубим дрова»	расслабление и напряжение мышц туловища и рук

Комплекс релаксационных упражнений.

	Упражнение	Цель
1.	«Разговор с лесом»	развивать творческую фантазию, умение расслабиться
2	«Что рассказало море»	развивать творческую фантазию, речь, умение расслабляться.
3	«На берегу»	развивать творческую фантазию, речь, умение расслабляться.
4	«Отдыхаем»	учить расслабляться.
5	«Дует ветер»	учить расслабляться.
6	«Дождик».	учить расслабляться.
7	«Вьюга»	учить расслабляться.
8	«Солнышко»	учить расслабляться.
9	«Цветы и травка»	учить расслабляться.
10	«Птицы»	учить расслабляться.

Комплекс занятий песочной терапии.

	Тема	Цель
1.	«Чувствительные ладошки»	расслабление и напряжение мышц рук
2.	«Знакомство с Песочным человечком»	развивать творческую фантазию, речь, умение расслабляться.
3.	«В гостях у Песочной феи»	развивать творческую фантазию, умение расслабиться
4.	«Путешествие Золотой рыбки»	расслабление и напряжение мышц рук
5.	«Солнечный мальчик»	расслабление и напряжение мышц рук
6.	«Колобок»	развивать творческую фантазию, речь, умение расслабляться.
7.	«Осень в песочной стране»	расслабление и напряжение мышц рук
8.	«Волшебный цветок»	расслабление и напряжение мышц рук
9.	«Сказочная страна»	развивать творческую фантазию, умение расслабиться
10.	«Город игрушек»	развивать творческую фантазию, умение расслабиться
11.	«Пироги пекла лиса»	расслабление и напряжение мышц рук
12.	«У солнышка в гостях»	развивать творческую фантазию, речь, умение расслабляться.
13.	«Город веселых музыкантов»	развивать творческую фантазию, умение расслабиться
14.	«Путешествие к гномам в горы»	развивать творческую фантазию, речь, умение расслабляться.
15.	«Приключение Квака»	развивать творческую фантазию, умение расслабиться
16.	«Сказка об умном мышонке»	развивать творческую фантазию, речь, умение расслабляться.

7. Работа с родителями.

Цель: формирование у родителей потребности вырастить психологически здорового ребенка.

Задачи:

- создать атмосферу общности интересов, принятия, поддержки детей в период адаптации;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей в общении с ребенком;

- помочь родителям в создании эмоционально благополучного микроклимата в домашней обстановке.

Система работы с родителями включает в себя следующие этапы:

- ознакомление родителей с результатами диагностики социально-эмоционального развития ребенка;
- целенаправленная профилактическая работа, направленная на установление позитивных контактов родителей с ребенком, улучшение форм общения и установление благоприятного психологического климата в семье;
- обучение родителей конкретным приемам снятия стрессов у детей (медитация, релаксация, дыхательные, мимические упражнения);
- просвещение родителей посредством организации специальных практических занятий.

Формы работы с родителями:

- беседы;
- родительские собрания с использованием видеозаписей и компьютерных презентаций;
- анкетирование;
- консультации в уголке «Советы психолога»;
- групповое и индивидуальное консультирование;
- предоставление психолого-педагогических рекомендаций в виде памяток, брошюр.

Родители, являясь участниками образовательного процесса, напрямую связаны с реализацией программы. Для того чтобы родители были заинтересованы в результате работы и увидели этот результат, необходимо проводить психолого-педагогическое просвещение. С родителями проводится групповое и индивидуальное консультирование, беседы. Предоставляется доступ к психолого-педагогической литературе, подготавливаются рекомендации, памятки. Организован уголок наглядности в виде стенда «Советы психолога». На родительских собраниях используются видеозаписи и компьютерные презентации. Для выявления родительских установок проводится анкетирование

8. Работа с педагогами.

Цель: формирование системы мотивации педагогического коллектива на обеспечение эмоциональное благополучие ребенка в ДОУ, на укрепление его психологического здоровья.

Задачи:

- создать в педагогическом коллективе атмосферу общности интересов в вопросе сохранения и укрепления психологического здоровья детей;
- помочь педагогам создавать благоприятный эмоциональный микроклимат в группах;
- расширять психолого-педагогическую компетентность.

Формы работы с педагогами:

- беседы;
- семинары-практикумы;
- компьютерные презентации;
- анкетирование;
- групповое и индивидуальное консультирование;
- предоставление психолого-педагогических рекомендаций в виде памяток.

9. Прогнозируемый результат.

1. Профилактика неврозов и невротических реакций, нарушений поведения и других проблем психогенного характера.

2. Коррекция эмоционального самочувствия, снятие эмоциональной напряженности, снижении агрессивности и деструктивных форм поведения, в том числе негативизма, тревожности, депрессивности, беспокойства, расторможенности и пр.

3. Развитие творческого потенциала личности, создании позитивного настроения, усилении конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств, развитии продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми, в возможности осуществить саморуководство и саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.

4. Снижение эмоциональной напряженности, в психологическом комфорте и позитивных чувствах, в отреагировании и разрядке негативных эмоциональных переживаний, в снижении частоты конфликтов с детьми.

10. Критерии оценки.

Для реализации программы по сохранению и укреплению психологического здоровья» и эмоционального благополучия детей в нашем дошкольном учреждении необходимо определить степень адаптации детей к условиям ДОУ, уровень эмоционального благополучия каждого ребенка в группе. Для этого мною были использованы следующие методики:

Методика	Автор	Что исследуется	Критерии оценки
Социометрическая игра «Секрет»	Я.Л. Коломенский	Уровень благополучия в группе. Коэффициент удовлетворенности отношениями.	Высокий 1+2 больше 3+4 Средний 1+2= 3+4 Низкий 1+2 меньше 3+4 Высокий выше 50% средний 50% низкий до 50%
«Сказка»	В.А. Корневская	Эмоциональное благополучие ребенка в группе	Абсолютно комфортно - 8 баллов Комфортно и хорошо -5-7 баллов Не комфортно – 0-4 балла

11. Мониторинг реализации программы на 2017-2020г.г.

Раздел программы	Показатели	Показатели на начало реализации программы	Индикатор ожидаемого результата				Итоговый показатель на конец реализации программы
			2017	2018	2019	2020	
		2017	2018	2019	2020		

1 блок	Эмоциональное благополучие ребенка в группе	Количество детей, которые чувствуют себя абсолютно комфортно – 48%	Увеличение количества детей, которые чувствуют себя абсолютно комфортно до 50%	Увеличение количества детей, которые чувствуют себя абсолютно комфортно до 50%	Увеличение количества детей, которые чувствуют себя абсолютно комфортно до 80%	Увеличение количества детей, которые чувствуют себя абсолютно комфортно до 80%
2 блок	Количество детей с поведенческими отклонениями	снижение на 5%	снижение на 5%	снижение на 5%	снижение на 5%	снижение на 20%

12. Финансово-экономическое обеспечение.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Объем финансирования	Источники финансирования
1.	Приобретение оборудования для песочной терапии	2017г.	24000рублей	Бюджетные
2.	Приобретение сенсорного оборудования: -светящийся шар, - мерцающие светильники, - пузырьковая колона «Рыбки», - сенсорная тропа, - фонтанчики	2017-2020г.	40000 рублей	Бюджетные, спонсорские
	- панно «Звездное небо», - проектор «Жар птица», - «Волшебная нить». - сенсорная картина «Водопад»		25000 рублей	Бюджетные, спонсорские
	- мягкие игрушки; - мягкие кресла-пуфы.		10000 рублей	Бюджетные, спонсорские
4.	Пополнение методического материала для реализации программных мероприятий	2017-2020г	5000 рублей	Бюджетные, спонсорские
5.	Пополнение библиотеки специализированной литературой.	2017-2020г	3000 рублей	Бюджетные, спонсорские
6.	Непредвиденные расходы	2017-2020г	20000 рублей	Бюджетные, спонсорские
	ИТОГ		127000 рублей	

14. Библиография.

- 1.«Конвенция ООН о правах ребенка».
2. «Декларация прав ребенка».
3. Закон РФ «Об образовании».
- 4.«Эмоциональное развитие дошкольников». А.Д.Кошелева, В.И.Перегида. Москва. Асадема. 2003г.
- 5.«Социально-педагогическая поддержка детей группы риска». Л.Я.Олиференко, Т.И.Шульга. Москва. Асадема. 2002г.
6. «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья»Под. ред. В.Л.Жевнерова, Л.Б.Баряевой. Санкт-Петербург. Издательство «ХОКА». 2007г.
- 7.В.Г.Алямовская, С.Н.Петрова. «Предупреждение психоэ-моционального напряжения у детей дошкольного возраста».
- 8.Т.Л.Богина. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». «Мозаика – синтез». Москва.2006г.
- 9.Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. – М.: Апрель Пресс. Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001
- 10.Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке. Песочная игротерапия». – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.
- 11.Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии». СПб.: Речь, 2005
- 12.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. «Как помочь "особому" ребенку». Книга для педагогов и родителей. 2-е издание.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000.