

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

ПРИНЯТО:  
Педагогический совет № 4  
«18» мая 2017г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»  
Т.М.Корнеенко  
Приказ № 141 от «18» мая 2017г.

## Программа «Волшебный мир здоровья»

ФИО составителя:  
педагог – психолог Зайцева И.А.

г. Нижневартовск

## Содержание.

<b>1</b>	<b>Паспорт программы</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Условия реализации</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Принципы проведения занятий.</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>8</b>
<b>7</b>	<b>Работа с родителями</b>	<b>17</b>
<b>8</b>	<b>Работа с педагогами</b>	<b>17</b>
<b>9</b>	<b>Прогнозируемый результат</b>	<b>18</b>
<b>10</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>18</b>
<b>11</b>	<b>Мониторинг реализации программы</b>	<b>18</b>
<b>12</b>	<b>Библиография</b>	<b>19</b>

## 1. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	«Волшебный мир здоровья»
<b>География</b>	Город Нижневартовск Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
<b>Заказчик программы</b>	Педагогический коллектив МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29, медицинские работники, родители
<b>Составители программы</b>	И.А.Зайцева, педагог-психолог, высшая квалификационная категория
<b>Исполнители программы</b>	Участники образовательного процесса
<b>Сроки реализации</b>	2017-2019г.г.
<b>Общие цели и задачи программы</b>	<p>Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста в условиях ДОУ средствами сенсорной комнаты; обеспечение их эмоционального благополучия.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять психологическое здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья для успешного обучения в школе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать социально-эмоциональную сферу детей: межличностные отношения со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- обеспечить эмоциональное благополучие и комфорт каждого дошкольника;</li> <li>- развивать умение укреплять и поддерживать позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции через применение здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- коррекция поведенческих отклонений: снижение тревожности, гиперактивности, агрессивности.</li> </ul> </li> <li>2. Формировать в педагогическом коллективе понимание приоритетности проблем сохранения и укрепления психологического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья</li> <li>3. Повышать родительскую компетентность в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка.</li> <li>4. Укрепление материально-технической базы сенсорной комнаты (кабинета психологической разгрузки) через обеспечение дополнительным оборудованием.</li> </ol>
<b>Структура программы</b>	<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>

<b>Краткое содержание программы</b>	Программа направлена на: - 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.
<b>Объемы и источники финансирования</b>	Бюджетные. Внебюджетные. Спонсорские.
<b>Новизна проекта</b>	В программе проблема сохранения и укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста решается посредством создания в ДОУ условий для эмоционального благополучия каждого ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	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, беспокойства, расторможенности и пр. 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. Снижение эмоциональной напряженности, в психологическом комфорте и позитивных чувствах, в отреагировании и разрядке негативных эмоциональных переживаний, в снижении частоты конфликтов с детьми.

## 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 ДООУ, 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 учреждений.

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, там 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
<b>1.«Знакомство с волшебной комнатой»</b>	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.	балансирующая дорожка; аквалампа; растение-фонтан; центр, развивающий активность; проектор направленного света; зеркальный шар; легкие квадраты; мягкое напольное покрытие; аудио-кассета.	
<b>2. «Цвета и настроение»</b>	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»
<b>3.«Помощь друзей»</b>	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».
<b>4. «Найди цвет»</b>	развитие конструкторских способностей; развитие координации «глаз - рука»; закрепление	аквалампа; мягкое напольное покрытие; напольные тактильные квадраты; напольные сенсорные дорожки,	Игры «Собери квадрат», «Надень кольцо»

	знания цветов спектра; снятие эмоционального напряжения; развитие воображения.	«пузырьковая колонна».	
<b>5. «Давайте представим...»</b>	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; колпаки клоунов; мягкое напольное покрытие; аквалампа.	Игра «Веселая зарядка».
<b>6. «Будьте внимательны!»</b>	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».
<b>7. «Прогулка по волшебному лесу»</b>	развивать кинестетическую чувствительность; способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движений; учить саморегуляции, релаксации; продолжать формировать знания о здоровом образе	центр тактильности; напольные тактильные дорожки; ребристый мостик; балансировочная доска; мягкое напольное покрытие; зеркальный шар; проектор.	Упражнение «Найди и покажи игрушку»

	<p>жизни; воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.</p>		
<p><b>8. «Путешествие к хорошему настроению».</b></p>	<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>
<p><b>9. «Путешествие на необитаемый остров»</b></p>	<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,</p>	<p>тактильные напольные дорожки; центр тактильности; карта; карточки с изображениями видов транспорта; игрушка «Лев»; растение-фонтан; дерево.</p>	

	<p>внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения; воспитывать коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.</p>		
--	--	--	--

## 2 блок.

**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
<b>1. «Путешествие в морское царство»</b>	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»
<b>2. «Лягушки-путешественницы»</b>	обучение элементам техники выразительных движений; развитие	колокольчик, сенсорная тропа, музыка с кваканьем	Пальчиковая игра «Лягушка»

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

	покоя и расслабления	музыка.	
<b>6. «Насекомые»</b>	распознавание эмоций по внешним сигналам; развитие осязания, обоняния; развитие фантазии и творческого воображения; погружение в состояние покоя и расслабления.	колокольчик, сенсорная тропа, 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.	Игра «Сеть» Игра «Нора»
<b>7. «Дикие птицы»</b>	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.	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».	Игра «Кто быстрее» Игра «Зерно»
<b>8. «Домашние птицы»</b>	расширение представлений о взаимоотношениях детей и воспитание добрых чувств; развитие произвольного внимания; снятие эмоционального и телесного напряжения.	колокольчик, сенсорная тропа, картинка с изображением «птичьего двора», спираль с подсветкой, горох и фасоль, емкости, пуфики, яичко из фольги, «сухой»	Игра «Яичко» Игра «Сосед» Игра «Червячок»

		бассейн, шнурки, прибор динамической заливки света, спокойная музыка, мягкое напольное и настенное покрытие.	
<b>9. «Рыбы»</b>	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»
<b>10. «Матросы»</b>	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.	«Пирог пекла лиса»	расслабление и напряжение мышц рук
12.	«У солнышка в гостях»	развивать творческую фантазию, речь, умение расслабляться.
13.	«Город веселых»	развивать творческую фантазию, умение расслабиться

	музыкантов»	
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 2017-2019г.г.

Раздел программы	Показатели	Показатели на начало реализации программы	Индикатор ожидаемого результата				Итоговый показатель на конец реализации программы
			2016	2017	2018	2019	
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 отклонения	снижение на 5%	снижение на 5%	снижение на 5%	снижение на 5%	снижение на 20%	

## 12. 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.

