

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №29 «Ёлочка»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет № 1
протокол от «31» 08 2023г. №1



УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности
заведующего МАДОУ
Нижевартовска ДС №29 «Ёлочка»
М.В.Бублей
Приказ от «31» 08 2023г. №360

**Программа сохранения и укрепления психологического здоровья
дошкольников**

«Волшебный мир здоровья».

составитель:

педагог-психолог Зайцева И.А.

г. Нижневартовск

1. Паспорт программы

Наименование программы	«Волшебный мир здоровья»
География	Город Нижневартовск Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Заказчик программы	Педагогический коллектив МАОУ ДС №29 «Ёлочка», родители
Составители программы	И.А.Зайцева, педагог-психолог, высшая квалификационная категория
Исполнители программы	Дети группы компенсирующей направленности 4-5 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата, родители, педагоги.
Сроки реализации	2022-2023г-уч.г.
Общие цели 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: - укреплять психологическое здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья детей с ОДА; - развивать умение укреплять и поддерживать позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции через применение здоровьесберегающих технологий.
Структура программы	Занятия с использованием сенсорного оборудования на развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, снижение агрессивности, гиперактивности, тревожности, снятие эмоционального напряжения.
Краткое содержание программы	Программа направлена на: - укрепление психологического здоровья; -развитие эмоциональной сферы и навыков общения в среднем дошкольном возрасте; -профилактику психосоматических расстройств, стрессов, перенапряжений; -коррекцию поведенческих отклонений: снижение тревожности, гиперактивности, агрессивности.
Новизна проекта	В программе проблема сохранения и укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста решается посредством создания в ДОО условий для эмоционального благополучия детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА)
Ожидаемые результаты реализации программы	Профилактика неврозов и невротических реакций, нарушений поведения и других проблем психогенного характера. Коррекция эмоционального самочувствия, снятии 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. 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.

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, замещаая 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:

- овладение речевыми средствами общения;
- развитие самосознания дошкольников;
- общение в различных жизненных ситуациях;
- развитие уверенности в себе и своих силах;
- профилактику психоэмоционального напряжения

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.

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.

Целью моей работы было создать такие условия в ДОО, 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, в частности посредством сенсорной комнаты, оснащённой необходимым оборудованием.

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.

3. Цель и задачи программы.

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

Задачи:

- укреплять психологическое здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья детей с ОДА;
- развивать умение укреплять и поддерживать позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции через применение здоровьесберегающих технологий.
- развивать социально-эмоциональную сферу детей: межличностные отношения со сверстниками и взрослыми;
- обеспечить эмоциональное благополучие и комфорт;
- развивать умение укреплять и поддерживать позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции через применение здоровьесберегающих технологий;
- коррекция поведенческих отклонений: снижение тревожности, гиперактивности, агрессивности.
- формировать в педагогическом коллективе понимание приоритетности проблем сохранения и укрепления психологического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья
- повышать родительскую компетентность в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка.

4. Условия реализации программы.

«Программа» предусматривает работу в соответствии с возрастом детей. Занятия проводятся подгруппой численностью 6 детей (по рекомендации ТПМПк).

Занятия проводятся с сентября по декабрь 1 раз в неделю в течение 4 месяцев. Время проведения 20 мин. Количество занятий 19.

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.

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 неделю продолжительностью 20 минут.

Тема	Цель	Сенсорное оборудование	Дополнительные игры и упражнения
«Знакомство с волшебной комнатой»	развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику; 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.	напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; балансировочная дорожка; аквалампа; растение-фонтан; центр, развивающий активность; проектор направленного света; зеркальный шар; легкие квадраты; мягкое напольное покрытие; аудио-кассета.	Игра «Приветствие»
«Цвета настроения»	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»
«Помощь друзей»	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».

«Найди цвет»	развитие конструкторских способностей; развитие координации «глаз - рука»; закрепление знания цветов спектра; снятие эмоционального напряжения; развитие воображения.	аквалампа; мягкое напольное покрытие; напольные тактильные квадраты; напольные сенсорные дорожки, «пузырьковая колонна».	Игры «Собери квадрат», «Надень кольцо»
«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; колпаки клоунов; мягкое напольное покрытие; аквалампа.	Игра «Веселая зарядка».
«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».
«Прогулка по волшебному лесу»	развивать кинестетическую чувствительность; способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движений; учить саморегуляции, релаксации;	центр тактильности; напольные тактильные дорожки; ребристый мостик; балансировочная доска; мягкое напольное покрытие; зеркальный шар; проектор.	Упражнение «Найди и покажи игрушку»

	продолжать формировать знания о здоровом образе жизни; воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.		
«Путешествие к хорошему настроению».	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.	карточки с изображением людей в разных эмоциональных состояниях; сенсорная тропа, панно «Водопад», пузырьковая колонна, «волшебная нить», светильник «Шар», магнитофон, диски с записями звуков леса.	Игра Настроение» Этюд «хорошее настроение» Этюд «Солнышко»
«Путешествие на необитаемый остров»	закреплять знания о здоровом образе жизни, безопасном поведении; развивать тактильное восприятие рецепторов стопы и рук, умение передавать свои ощущения в связной речи; продолжать	тактильные напольные дорожки; центр тактильности; карта; карточки с изображениями видов транспорта; игрушка «Лев»; растение-фонтан; дерево.	

	развивать саморегуляцию, внутреннюю раскрепощенность; умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения; воспитывать коллективизм, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную поддержку.		
--	---	--	--

«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»
«Лягушки-путешественницы»	обучение элементам техники выразительных движений; развитие 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.	колокольчик, сенсорная тропа, музыка с кваканьем лягушек, мягкое напольное и настенное покрытие, пуфики, «сухой бассейн», «сухой дождь», медальки с изображением лягушки, прибор динамической заливки света, релаксационная музыка.	Пальчиковая игра «Лягушка»
«Утки на пруду»	обучение элементам техники выразительных	колокольчик, сенсорная тропа, пуфики, «сухой»	Игра «Утки». Игра «Солнышко»

	движений; совершенствование мелкой моторики пальцев и координации движений; формирование тактильных образов; нейтрализация тревоги, релаксация, достижение психофизического покоя.	бассейн, релаксационная музыка, пузырьковая колонна, гибкая трубка с подсветкой.	
«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, морковка, яблоко, муляж гриба, «сухой» бассейн, мячики разноцветные с мордочками зверей, релаксационная музыка, прибор динамической заливки света.	Игра «Вверх-вниз» Игра «Убегу» Игра «Прыг, скок, стоп»
«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»
«Насекомые»	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, натянута через все комнату макет стрекозы, «сухой» дождь, мешочек, разные предметы и морские камешки, карточки с эмоциями, мешочки с	Игра «Сеть» Игра «Нора»

		запахами, пуфики, мягкое настенное и напольное покрытие, прибор динамической заливки света, релаксационная музыка.	
«Дикие птицы»	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»
«Домашние птицы»	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» бассейн, шнурки, прибор динамической заливки света, спокойная музыка, мягкое напольное и настенное покрытие.	Игра «Яичко» Игра «Сосед» Игра «Червячок»
«Рыбы»	воспитание добрых чувств, умения сопереживать и принимать ответственность за свои действия; развитие воображения, умения чувствовать окружающее пространство; совершенствование	колокольчик, сенсорная тропа, пузырьковая колонна, части рыб, сеть, теннисные шарики, мягкое напольное покрытие, «сухой» бассейн, светильник,	Игра «Удар. Тишина»

	мелкой моторики и тонких тактильных ощущений; снятие эмоционального и психического напряжения.	«сухой» дождь.	
«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»

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.

7. Работа с родителями.

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.

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.

8. Работа с педагогами.

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 между детьми.

10. Мониторинг реализации программы за 2022-2023уч.г.

Для выявления эффективности реализуемой программы следующие методики:

Методика	Автор	Что исследуется	Результат
Социометрическая игра	Я.Л. Коломенский	Уровень благополучия в	Увеличение количества детей, которые чувствуют

«Секрет»		группе.	себя абсолютно комфортно до 50%
«Сказка»	В.А. Корневская	Эмоциональное благополучие ребенка в группе	

В работе руководствуемся следующей литературой:

1. «Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» Под. ред. В.Л.Жевнерова, Л.Б.Баряевой. Санкт-Петербург. Издательство «ХОКА». 2007г.
2. 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
3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии». СПб.: Речь, 2005
4. В.Г.Алямовская, С.Н.Петрова. «Предупреждение психо-эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста».
5. Т.Л.Богина. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях».
6. Программа «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК» Ю.Ф. Змановский
7. «Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»

Б.Б.Егоров