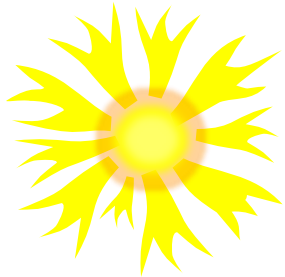




**Создание условий  
для полноценного физического и  
психологического здоровья  
воспитанников  
в дошкольном отделе ГБОУ РОЦ № 76**

Составитель: педагог-психолог,  
Кожевникова С.В.,  
2022г.





## Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76 для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников

**Забота о здоровье ребенка 21 века в условиях популяризации и сочетания интерактивных технологий и здорового образа жизни.**

**Понятие «здоровье ребенка»** в большинстве случаев понимается с точки зрения его стабильного физического самочувствия, но по сути, здоровье – это совокупность нескольких составляющих, которые выделила и определила известный врач – психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс: **физического, эмоционального, интеллектуального и духовного здоровья.**

**Здоровье – необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности ребенка.** Все более актуальным для человека третьего тысячелетия становится **здоровый образ жизни (ЗОЖ).** Сущность и функции здорового образа жизни отличаются от традиционных представлений о здоровье индивида. Обеспечить его может только сам человек. Позиция созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих базируется на потребности индивида в здоровье, здоровом образе жизни, а также самооценке им состояния своего здоровья. Проблема заключается в том, что, таковой, осознанной потребности в здоровье у ребёнка нет.

Она есть у родителей, ДО, общества. Ребёнок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Пока ребёнок мал, многое кажется ему достижимым, тем более, что с возрастом его возможности расширяются. К сожалению, у большинства детей уже сформирована позиция пассивного отношения к своему здоровью. Дошкольная образовательная организация имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. В преодолении сложившейся ситуации особенно важна роль педагога, воспитателя как носителя и проводника социальных ценностей, среди которых одной из приоритетных признаётся здоровье ребенка.

**Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей в ДО являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование привычки к здоровому образу жизни.**





## Создание условий Здорового Образа Жизни в дошкольном отделе РОЦ № 76

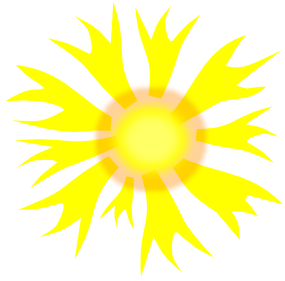
В соответствии с Уставом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) под **ЗДОРОВЬЕМ** понимается «**состояние физического, душевного и социального благополучия**». Само состояние, ощущение и восприятия здоровья у ребенка и его родителей формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов, таких как: территориальные, социальные и наследственные, физиологические.

С медицинской точки зрения, можно выделить такие компоненты здоровья:

- **СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
- **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**- уровень роста и развития органов и систем организма.
- **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**- состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Для формирования навыка здорового образа жизни в рамках образовательного процесса в ДО используются следующие приемы и виды деятельности:





**Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76  
для полноценного физического и психологического  
здоровья дошкольников**

**Залогом успеха в создании условий для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников является сочетанность главных основополагающих факторов:**

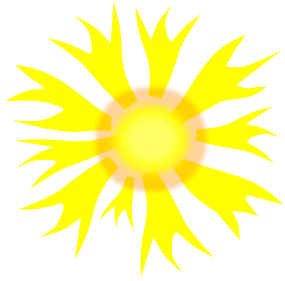
1. Наличие высококвалифицированного педагогического, медицинского и административного состава ДО, их высокие нравственные и личностные качества;
2. Наличие пространственно-средового оборудования и его адаптивности согласно нужд, задач и потребностей ДО и его воспитанников;
3. Наличие медицинского оборудования для реабилитационных процедур, поддержания и улучшения состояния здоровья;
4. Наличие учебно-методического оборудования, а также индивидуальные образовательные программы.

**В работе, направленной на поддержание и улучшение состояния здоровья воспитанников ДО РОЦ № 76, используются следующие оборудованные пространственные среды:**

1. Соляная пещера - для проведения оздоровительных процедур, ГАЛОТЕРАПИЯ.
2. Сенсорная комната – для проведения занятий, направленных на регуляцию психо-эмоциональной сферы, развитие сенсорных, тактильных и коммуникативных функций ребенка.
3. Зал для занятий ЛФК – оборудован тренажерами, матами, фитболами, дорожками здоровья и спорт инвентарем.
4. Медицинские кабинеты, в которых проводят процедуры согласно назначениям.
5. Помещения групп и уличные прогулочные площадки оборудованы и оснащены игровым и спортивным инвентарем.







## Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76 для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников

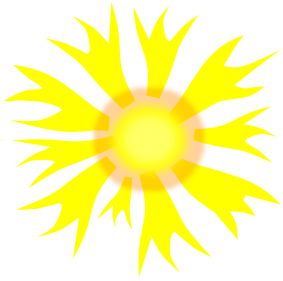
**Поддержание и улучшение физического здоровья воспитанников ДО – является важным звеном в образовательном процессе,** оно занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонично – развитой личности. Для детей формируются общие, а также индивидуальные реабилитационно-образовательные маршруты, которые включают в себя физическое и психологическое развитие ребенка согласно его особенностям и потребностям.

**Двигательная активность -** в той или иной форме, согласно медицинских рекомендаций, потребностей и возможностей ребенка, необходима для формирования здорового образа жизни и полноценного развития всех сфер личности. В дошкольный период этот вид деятельности способствует активации у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений, сенсо-моторных и эмоционально-волевых навыков. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъём энергии, проявленной при овладении двигательными действиями, появляется чувство удовлетворения собой, гордости, формируется «ситуация успеха».

**Основными задачами специалистов ДО в этой области является:**

- укрепление здоровья детей;
- формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создания условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- воспитание потребностей в здоров образе жизни;
- овладение подвижными играми с правилами.





**Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76  
для полноценного физического и психологического  
здоровья дошкольников**

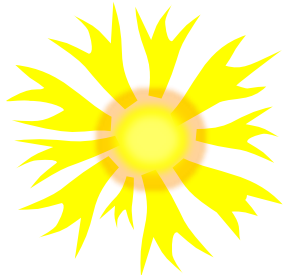
**Благодаря наличию благоприятных комплексных условий для физического воспитания детей в ДО, педагогами используются следующие организованные формы двигательной деятельности детей:**

- утренняя гимнастика, проводимая воспитателями в группах;
  - занятия ЛФК;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
  - спортивные упражнения.

**Таким образом, совместным трудом всех специалистов ДО:**

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера: организованности, отзывчивости, трудолюбие, терпеливость.
- закладываются нравственные основы личности: чувства собственного достоинства, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение взаимодействовать в коллективе;
- осуществляется воспитание волевых качеств: смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, умение уступать и принимать победу и поражение;
- развивается навык коммуникации и умение управлять своими чувствами и эмоциями;
- прививается культура чувств гигиены, эстетическое отношение к физическим упражнениям, развиваются навыки самообслуживания и заботы о физическом здоровье.





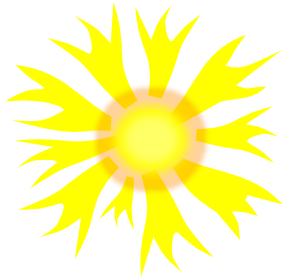
**Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76  
для полноценного физического и психологического  
здоровья дошкольников**

**В ДО РОЦ № 76 выполняется целый комплекс мероприятий по физическому  
развитию и воспитанию детей :**

- физические упражнения в ходе ежедневной утренней гимнастики;
  - подвижные игры;
  - гимнастика рук и глаз;
- логопедические разминки;
- физкультминутки между занятиями;
  - спортивные игры;
- процедуры закаливания: воздушные ванны;
  - прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры: умывание, мытье рук, игры с водой;
- индивидуальная реабилитационная и абилитационная работа;
- физкультурные занятия с педагогом ЛФК;
  - массаж;
  - бассейн;
- соблюдения распорядка дня;
- проветривание помещений согласно графика;
- обеспечение питьевого режима.





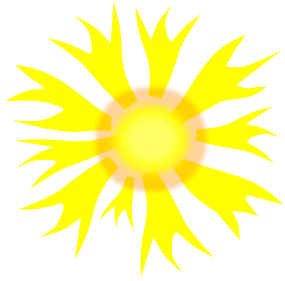


## Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76 для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников

Соляная пещера, зал для занятий ЛФК, сенсорная комната, медицинские кабинеты, бассейн - это специально оборудованные помещения, в которых специалисты проводят комплекс занятий с детьми, направленных на укрепление здоровья.







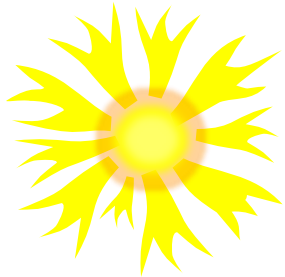
Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76  
для полноценного физического и психологического  
здоровья дошкольников

**Неотъемлемой частью здорового образа жизни является благоприятная эмоциональная атмосфера, как внешняя, так и внутренняя, поэтому сотрудники ДО РОЦ №76 уделяют особое внимание формированию и поддержанию психологического здоровья наших воспитанников.**

Новый термин, который привнес ФГОС ДО в нашу жизнь - **эмоциональный интеллект**. Он, как нельзя лучше, определяет сферу, в которой все чаще возникают проблемы у детей дошкольного возраста. В своей работе мы замечаем, что современные дети стали менее отзывчивыми, более эгоистичными и скрытными. Они не всегда способны понять чужие эмоции и осознать свои, не могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме, детям сложно контролировать себя. Отсюда возникают проблемы в общении со сверстниками, педагогами и родителями.

**Термин «Эмоциональный интеллект»** помогает нам очертить сферу нашей работы, направленной на создание благоприятных эмоциональных и психологических условий во внешней среде. А главное, что формирование и развитие эмоционального интеллекта у ребенка, дает ему инструменты и способности распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических, бытовых, коммуникационных задач.



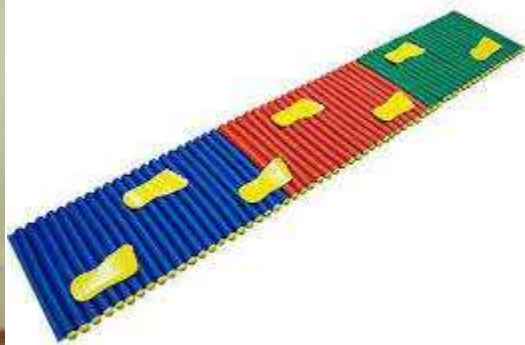


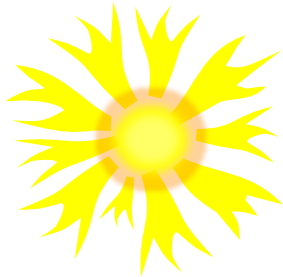
Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76  
для полноценного физического и психологического  
здоровья дошкольников

В целях сохранения и укрепления психологического здоровья детей, развития их эмоционального интеллекта в дошкольном отделе созданы соответствующие условия, а именно, правильно организована предметно-игровая среда. Педагогом-психологом рекомендовано создать в группах мобильные зоны для психологической разгрузки дошкольников, чтобы дети не только в кабинете психолога учились конструктивным приёмам управления своими эмоциями, но и в группе, как только возникнет такая необходимость, имели возможность успокоиться, переключиться, «взять паузу».

Основная цель зонального наполнения группы «**психологическими островками**» – это формирование у ребенка механизмов эмоциональной саморегуляции, преодоления ситуаций неблагополучия, сохранение и укрепление психологического здоровья воспитанников.

«**Психологические островки**» не подразумевают большого пространства в группах, они должны быть наглядными, доступными, легко трансформироваться, иметь гибкое назначение (островок гнева, отдыха, уединения, спокойствия), что стимулирует самостоятельность детей, дает возможность свободного выбора и использования.





Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76  
для полноценного физического и психологического  
здоровья дошкольников

**Рекомендации по оборудованию «психологических островков» в группах:**

**«Островок настроения»** или **«Радуга настроения»** - это может быть, настенное панно с пиктограммами или смайликами, изображениями эмоций, используемое в игровой форме.

Утром при встрече детей воспитатель интересуется о настроении ребенка, дети делятся своими эмоциями и рассказывают, почему они это чувствуют сейчас. Ребенку предлагается прикрепить бейдж со своим именем на панно в соответствии со своими ощущениями, если он готов поделиться настроением с другими.

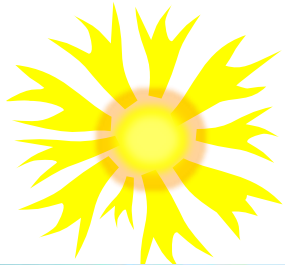
На **«Радуге настроения»** могут быть изображения: солнышко, тучки, облака и разноцветные мимические цветочки, бабочки. В зависимости от настроения, ребенок крепит свое фото или бейдж с именем на тучку, солнышко, цветочек. В течение дня настроение может поменяться, тогда ребенок меняет и положение бейджа.

Такая форма утреннего приветствия привлекает детей и помогает им распознавать собственные эмоции, эмоциональные состояния других, способствует овладению средствами эмоциональной выразительности. Также детям можно предложить вести **«Календарь настроения группы»**.

**Проективный подход** данных упражнений своим наглядным выражением настроения научит каждого ребенка делиться им со сверстниками, пробовать проявлять участие к чувствам другого человека, не быть равнодушным, не бояться проявить свои чувства, оказывать поддержку другу, быть терпеливым и отзывчивым.

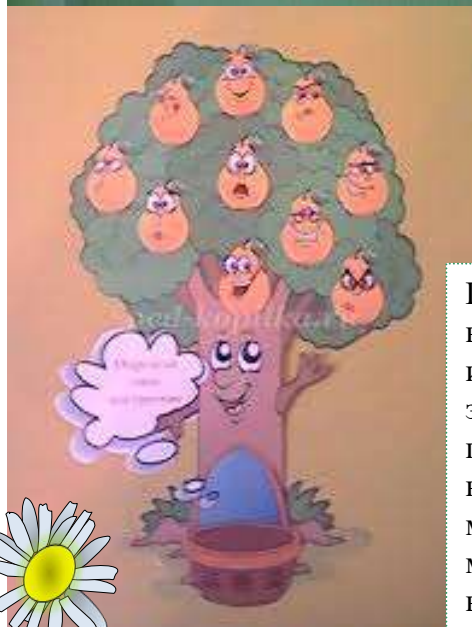






## Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76 для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников

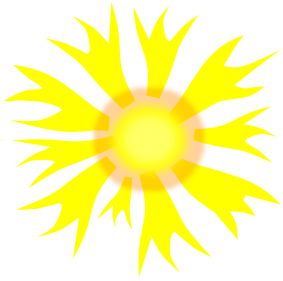
### Примеры оформления «острова настроения»



Всем нам знакомы фразеологизмы: «**Чаша терпения переполнена...**» или «**последняя капля...**», **вот такие интересные раскрашенные стаканчики** могут наглядно показать детям не только значение этих фраз, но главное помочь осознать эмоции и осмыслить причины их появления. Для этого можно договориться с детьми, что в стаканчик с эмоцией каждый кладет шарик, а в течение дня все наблюдаем, какое взаимодействие влечет какие эмоции и каких эмоций в группе больше. При необходимости у каждого ребенка может быть свой стаканчик положительных и отрицательных эмоций, тогда он сможет отслеживать их контролировать себя. Также можно будет определить эмоциональные особенности каждого ребенка в группе и обсудить их с детьми.

Похожим образом можно использовать визуализацию «**Плодовое дерево**». Отличие в том, что бейджи или фото детей прикрепляются на плоды **на дереве**, если эмоции позитивные, и это формирует коллективное положительное настроение, а если у ребенка негативное настроение, то его бейдж вынужден «**побыть в корзине**», что может быть объединено с организационно-воспитательным моментом в группе. В ситуации конфликта или при возникновении сложности контроля эмоций, повышенного возбуждения ребенок может быть направлен на «остров уединения, гнева, спокойствия» для эмоционального уравнивания и разгрузки.





## Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76 для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников

### «Островок гнева».

Пространство предназначено для снятия психофизического напряжения, агрессии, враждебности, гнева, даёт детям представление о том, какие они колючие, когда злятся, развивает саморегуляцию и умения владеть собой.

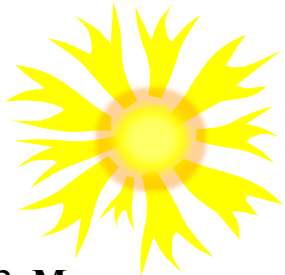
Для оборудования этого острова будут полезны:

**1. Массажный коврик для ног**, так называемый **«Коврик злости, гнева, неудач, обиды»** - ребенок заходит на коврик и вытирает ножки (марширует, убегает, топчется на месте в зависимости от эмоционально-физических особенностей ребенка) до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться. В этом упражнении происходит физическое снятие эмоционального напряжения, чем тщательнее и концентрированнее будут движения ногами, тем быстрее наступит расслабление, так как будет смещен мыслительный фокус. Движения должны быть ритмичными, в комфортном темпе. При этом для более быстрого переключения внимания и замещения негативных воспоминаний, снятия концентрации с причины гнева или обиды, будет полезным проговаривание считалочки, стишка, скороговорки во время такого движения.

*Зашагали наши ножки  
Прямо по дорожке, топ-топ.  
Вот как мы умеем, топ-топ.  
Ну-ка веселее, топ-топ.  
Это наши ножки, топ-топ.  
Шагают по дорожке, топ-топ.*





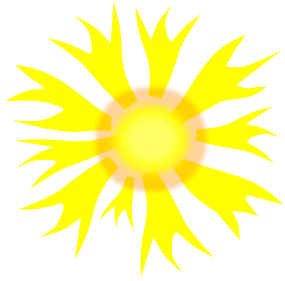


Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76  
для полноценного физического и психологического  
здоровья дошкольников

2. **Массажные мячики разной жесткости** – отвлекают внимание, снимают сенсорное напряжение, стимулируют мелкую моторику, возвращают в ситуацию осознанности «здесь и сейчас», помогают успокоиться.
3. **«Мешочек для крика» "Баночки-кричалки", «Стаканчик для крика»** - можно предложить ребенку голосом выплеснуть свои эмоции, выпустить их и там закрыть, таким образом отпустить ситуацию, затем можно эту баночку вымыть водой, что визуализирует избавление от негатива, эмоционально и сенсорно облегчит восприятие ситуации ребенком.
4. Подручным инвентарем для снятия напряжения в момент стресса, агрессии, гнева, обиды, страха могут быть: **лизуны, мякиши, жвачки для рук, шариковый пластилин, сенсорные браслеты, шнуровки, ленточки, клубочки пряжи** (разматывая и сматывая клубочки дети овладевают приемом саморегуляции). **Ритмичные, повторяющиеся движения, раскачивания, катание мяча ногами, катание карандашей ладошками, физические упражнения, нейрогимнастика, музыкальные произведения или шум воды, пение птиц** помогают снять приступ стресса у ребенка. Также ребенку можно предложить надеть **накладные наушники** для звуковой изоляции или **повязку на глаза** для расслабления.







## Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76 для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников

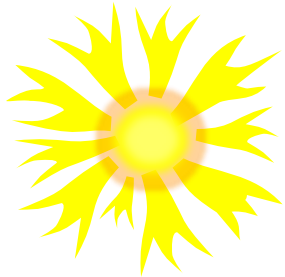
### «Островок уединения»

Для «островов уединения и гнева» можно использовать один и тоже инвентарь и одно пространство, это может быть: шатер, палатка, сухой дождь, спортивный мат, сенсорный цилиндр, мягкие подушки (которые могут иметь несколько назначений: подушки-подружки, подушки-плакушки, с которыми можно делиться своим настроением).

Дополнительно можно использовать:

- **телефон**, с которого в игровой форме ребёнок может «позвонить» маме, или воспитателю и рассказать о своей ситуации.
- «**кресло для размышлений**» или «**волшебный стул**» - помогает ребёнку вспомнить забытые им правила поведения или способствует снятию напряжения, поднятию настроения.
- «**волшебные предметы**» (волшебная палочка, плащ, шапка-невидимка) помогают воспитателю совершать вместе с детьми чудесные превращения, поддерживающие спокойствие у ребенка. Для скромных, застенчивых детей можно снять тревожность из-за публички, выступления, страха оказаться в глупой ситуации с помощью «**шапки-невидимки, плаща**», как инструмента-щита и сохранения личного уединения. «**Волшебная палочка**» может помочь забыть нелепую ситуацию, стереть негативные воспоминания, построить защитный экран.





## Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76 для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников

### «Островок примирения»

Немаловажный атрибут, целью которого является научить мириться поссорившихся детей.

«Коврик примирения», «Коврик дружбы».

«Подушка примирения»,

«Остров примирения»,

«Коробочка мирилка»

«Варежки-мирилки»,

«Куклы мирилки»- дети испытывают дополнительные тактильные ощущения и не только забывают обиды, но и стараются поиграть с ней.





## Создание условий в дошкольном отделе РОЦ № 76 для полноценного физического и психологического здоровья дошкольников

Комфортное состояние и успешное развитие ребенка зависит от созданных пространственно-средовых и учебно-воспитательных условий :

- организации индивидуального подхода к ребенку, непосредственное общение, уважительное отношение к каждому ребенку, его чувствам и потребностям;
    - контроля за физическим и психическим состоянием ребёнка;
  - взаимодействия с учетом особенностей, привычек и стереотипов поведения ребёнка;
  - построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослого с детьми, ориентируясь на потребности и возможности каждого ребенка;
    - установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
- позитивные и доброжелательные отношения между детьми разных национальных культур, религиозных обществ, а так же имеющими различные ОВЗ;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих решать ежедневные бытовые или конфликтные ситуации;
    - поддержка индивидуальности и инициативы детей через:
      - свободный выбор ребенком деятельности,
      - свободное выражение своих чувств и мыслей,
  - самостоятельность в разных видах деятельности (исследовательская, игровая, проектная, познавательная и т. д.)
  - формирование и поддержка положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях,
    - взаимодействие с родителями по вопросу образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Вся жизнь ребенка дошкольного возраста подчинена его чувствам, эмоциям. Управлять своими переживаниями в полной мере он еще не может. Поэтому дети, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые.

**Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть!**

**Наша задача показать детям, как велик мир вокруг них и научить взаимодействовать с этим миром!**

