**Педсовет «Психологический и физический комфорт нахождения детей в ДОУ – залог их успешной подготовки к обучению в школе»**

План педагогического совета

1. Выполнение решения предыдущего Совета педагогов
2. Психологический комфорт в ДОУ – залог успешного обучения детей в школе.
3. Итоги тематической проверки «Организация физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ. Психологическая обстановка в группах»
4. Адаптационный период – как основа эмоционально положительного отношения к детскому саду. Игры в адаптационный период. (Зайцева А.А. – воспитатель)
5. Игры для создания положительного настроения в группе детского сада. Домашнее задание (педагоги всех групп детского сада)
6. Физическое здоровье дошкольника – залог успешного обучения в школе
7. Проект решения Совета педагогов
8. **Психологический комфорт в ДОУ – залог успешного обучения детей в школе.**

Что же такое "психологический комфорт"?

В словаре Ожегова слово "комфорт" определяется бытовыми удобствами.

Словарь психиатрических терминов. В.М. Блейхер, И.В. Крук определяет "комфорт" (англ. comfort), как комплекс максимально благоприятных для субъекта условий внешней и внутренней среды, включающий и факторы психологические.

*Последствия психологического дискомфорта:*

- Появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;

- Психосоматические расстройства;

- Психологические травмы в детстве, психологическая защита в зрелом возрасте: позиция избегания, проявления агрессивных поведенческих реакций.

***Какие условия, влияющие на психологический комфорт в детском саду вы можете назвать?***

- Спокойная эмоциональная обстановка в семье;

- Соблюдается распорядок дня;

- Обеспечена комфортность предметно-развивающей среды;

- Имеются добрые традиции;

- Предоставляются ребенку максимально возможные в его возрасте самостоятельность и свобода;

-Отсутствие напряжения психических и физиологических функций организма и др.

- Стиль поведения воспитателя.

- Спокойная эмоциональная обстановка в детском саду. Добрые отношениями между воспитателем и детьми, между самими детьми, между педагогами и родителями.

1**. Спокойная эмоциональная обстановка в семье.**

Эмоциональная стабильность отсутствие психологического напряжения у ребенка в семье, оказывает большое влияние на психологический комфорт в ДОУ. Уверенность в любви, уважение и понимании близких настраивает ребенка на открытые, доброжелательные отношения с педагогами и сверстниками в детском саду. Задача педагога – изучение психологической обстановки в семье через анкетирование, мониторинги; а также учёт индивидуальных особенностей каждой семьи.

2. **Распорядок дня дошкольника.** Важно, чтобы распорядок жизни был стабильным. Ребенок, который привык к определенному порядку, более уравновешен. Он представляет себе последовательность занятий, смену видов деятельности в течение дня и заранее настраивается на них. Обстановка спокойной жизни, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов взрослых – необходимые условия нормальной жизни и развития детей. ***В течение дня ни педагог, ни дети не должны чувствовать напряжения от того, что они что – то не успевают и куда - то спешат.*** Главными компонентами режима дня являются еда, сон и прогулка не менее 2 часов, остальные моменты могут варьироваться с учетом возраста и программных задач.

При укладывании спать дети нуждаются в ласке, внимании и заботе. Пробуждение должно происходить в спокойной обстановке, без спешки. Обязательным является нахождение воспитателя или помощника воспитателя в группе во время сна.

Прогулка – главное условие здоровья детей. Проведение занятий в помещении за счет сокращения времени прогулки не рекомендуется. Прогулка должна проводиться в соответствии с требованиями ФГОС, ФОП и сохранением всех частей и активности педагога.

Дети должны иметь в любое время свободный доступ к чистой питьевой воде и туалету.

3. **Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды:**

соответствие возрасту и актуальным особенностям группы; доступность игрушек, не раздражающее цветовое решение интерьера, наличие растений с ароматом, способствующим снятию напряжения *(корица, ваниль, мята)* и т. Д

4. **Стиль поведения воспитателя.**

Пребывание в группе 20 – 25 сверстников в течение целого дня – это большая нагрузка на нервную систему ребенка. Как же создать спокойную обстановку? Прежде всего, воспитатель сам должен быть спокоен и доброжелателен. Необходима ровная манера поведения с детьми. Педагогу необходимо отслеживать свое психологическое состояние, для предотвращения агрессивных вспышек и апатичной усталости. Недопустимость психологического давления на детей и грубости с ними. Следите за уровнем шума в группе: слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности.

**5. Добрые традиции**

Необходимым условием душевного благополучия является уверенность **ребенка в том,** что воспитатель относится к нему так же справедливо и доброжелательно, как и ко всем остальным, что его считают таким же ценным и нужным членом группы, как и других детей. В каждодневной жизни постоянно возникают ситуации, когда кому – то делают больше замечаний, кого – то чаще хвалят и т. п. Это может создавать у детей ощущение, что воспитатель относится к ним неодинаково. Чтобы донести до каждого **ребенка,** что его ценят наравне со всеми, желательно ввести в жизнь группы некоторые традиции и строго придерживаться твердых принципов в собственном поведении.

Замечательная традиция отмечать дни рождения детей. Необходимо подготовить единый сценарий, который будет одинаково воспроизводиться при чествовании каждого именинника (традиционную хороводную игру – например, "Каравай"; разучить с детьми величальные песенки для мальчика и для девочки).

Можно ввести еще один обычай – *«Круг хороших воспоминаний»*. Это мысленное возвращение к прошедшему дню с целью отметить все положительное, чем отличился каждый **ребенок.** Во второй половине дня, например, перед прогулкой воспитатель предлагает всем детям сесть вокруг него, чтобы поговорить *«о хорошем»*. Затем необходимо коротко рассказать что-нибудь хорошее о каждом **ребенке.** Достаточно сказать, что Маша сегодня быстро оделась, Саша сразу заснул и т. д. Самое главное, что каждый **ребенок** услышит о себе что-то положительное, а остальные поймут, что у всех есть какие – то достоинства. Постепенно это создает в группе атмосферу взаимного уважения и развивает самоуважение у каждого **ребенка**.

В старшем возрасте у детей большая познавательная активность, зачастую мы просто не успеваем ответить на все детские вопросы, отмахиваясь от детей. Очень хороша традиция *«Вопросительного места»*: стул, на котором наклеен знак вопроса, **ребенок** садится на этот стул, показывая, что возник вопрос, задача воспитателя обязательно уделить внимание **ребенку**, находящемуся на *«вопросительном месте»*.

Дети очень любят заниматься своим делом за общим столом. Вместе с детьми можно сдвинуть столы и пригласить нескольких детей полепить, порисовать. Немедленно к ним присоединяются еще многие дети. Каждый будет лепить, рисовать, строить что – то свое, так, как он хочет. Но у всех будет приятное ощущение спокойной работы рядом с другими. Кроме того, дети могут заимствовать друг у друга и у воспитателя идеи или способы их реализации. Эти моменты спокойного и бесконфликтного общения так же способствуют созданию дружелюбной атмосферы в группе.

**6.Не нужно забывать и о работе с родителями**, только совместными усилиями можно создать благоприятный психологический климат для **ребенка**. Примерами могут являться дневники успехов, шкатулки добрых дел, ромашки успехов на шкафчике в конце дня и т. п.

Атмосфера психологического **комфорта для ребенка** создается психологическим пространством безопасной среды, которая является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психокоррекционной, т. к. в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на творчество.

**7.Стили педагогического общения**

***Деловая игра. Распределить характерные для авторитарного, либерального и демократического стилей общения действия.***

Ничему меня не научит Тот, что тычет, талдычит, жучит…

***Авторитарный стиль***

- Педагог – руководитель, организатор; дети – исполнители (несамостоятельные, безынициативные);

- Принцип педагога: «Доверяй, но проверяй» (недостает уважения, доверия к личности ребенка);

- Ожидание беспрекословного послушания, повиновения;

- Не учитывает отношения между детьми;

- Не признает ошибки;

- Низко оценивает возможности детей;

- Публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения.

Авторитарный стиль – это директивное общение. Педагог выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Они обязаны внимательно слушать, наблюдать, запоминать, выполнять, отвечать. Воспитатель не замечает, что несамостоятельность детей, безынициативность – следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке.

Воспитателю - авторитару недостает уважения и доверия к личности растущего человека. Он живет по принципу *«Доверяй, но проверяй»*, ориентируется на доминирование, командование во всех ситуациях общения, ожидает беспрекословного послушания и повиновения. Желание детей для него мало что значит. Явно преобладает формальный подход к воспитанию. При организации работы в группе не учитывает отношений между детьми. Не любит и не умеет признавать свои ошибки. Услышать от авторитара *«Извините, я был неправ»* почти невозможно.

В любом случае он пытается замаскировать свои ошибки. В обращении к детям звучит частое: *«Иванов, не крутись!»*, *«Иванов, сколько можно повторять?»* и т. д. Воспитатель этого типа низко оценивает возможности и способности детей, и в его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания. Педагог – авторитар прямо и публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения. Для него характерны жесткие педагогические установки.

***Либеральный стиль (попустительский)***

- Педагог безынициативен, недостаточно ответственен;

- Переоценивает возможности детей;

- Выполнение своих требований не проверяет;

- Нерешителен;

- Во власти детей;

- Не учитывает взаимоотношения в группе;

- Человек настроения.

Либеральный *(попустительский)* стиль. Либерал-педагог уходит от прямого руководства детским коллективом, отсюда безынициативность, недостаточно развитая ответственность, пускание дел на самотек, такой воспитатель переоценивает возможность детей, выполнение своих требований не проверяет, находится полностью во власти желаний детей, в связи с этим часто ситуативен, непоследователен в принимаемых решениях и действиях. Недостаточно решителен в трудных ситуациях, учитывает взаимоотношения в группе. Не боится признавать свои ошибки, но допускает их очень часто. Количество воспитательных воздействий зависит от ситуации. Разнообразию значения не придает.

Воспитатель – либерал – человек настроения. Если он в хорошем настроении, у него преобладают положительные оценки, если в плохом – усиливаются негативные оценки. Не обращает внимания на необходимость косвенных замечаний и порицаний.

***Демократический стиль***

- Педагог учитывает особенности возраста детей, оптимально делит функции между собой и детьми;

- Изучает и учитывает межличностные взаимоотношения;

- Проявляет максимум требований, максимум уважения;

- Испытывает потребность в обратной связи от детей;

- Умеет признавать ошибки;

- Предпочитает плодотворный разговор с ребенком наедине.

Демократический стиль. Воспитатель – демократ учитывает особенности возраста детей и оптимально делит функции между собой и детьми. Проявляет максимум требований к детям и максимум уважения к ним. Испытывает явную потребность в обратной связи от детей в том, как ими воспринимаются те или иные формы совместной деятельности. При организации работы воспитатель – демократ учитывает и изучает межличностные взаимоотношения. Использование знаний о симпатиях – антипатиях между детьми считает важным условием успешной работы. Умеет признавать допущенные ошибки, несмотря на то что это трудно.

В оценке такого педагога больше положительных, нежели отрицательных реплик. Предпочитает более плодотворный разговор с ребенком наедине. Примером косвенного замечания могут быть замечания взглядом. Педагогические установки носят динамический характер, то есть меняются в зависимости от обстоятельств.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод: наиболее эффективным и оптимальным является … *(ответы педагогов)* демократический стиль общения, он наиболее благоприятен в воспитательном воздействии и в полной мере служит формированию у детей и окружающих людей сознательной дисциплины, творческого отношения к делу и формирования активной жизненной позиции.

Именно правильно выбранный стиль общения педагога с детьми поможет создать ребенку благоприятный психологический комфорт в группе.

**В общении и взаимодействии с детьми желательно следовать правилу трех «П»:**

- Понимание – умение увидеть ребенка «изнутри», смотреть на мир одновременно с двух точек зрения - своей собственной и ребенка, видеть побудительные мотивы, движущие детьми.

- Принятие – безусловное положительное отношение к ребенку и его индивидуальности независимо от того, радует он в данный момент или нет. «Я отношусь к тебе хорошо, независимо от того, справился ты с заданием или нет».

- Признание – это, прежде всего, право ребенка в решении тех или иных проблем. У ребенка должно быть ощущение, что выбирает именно он.

Следование этих правил, согласованное функционирование развития эмоциональной сферы и интеллектуального развития позволят обеспечить психологический комфорт ребенка в ДОУ, а значит его полноценное развитие.

Резюмируя вышесказанное отмечу, что следует помнить, что общая атмосфера и настрой группы определяются взрослыми. Стоит только переступить порог группы можно ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в группе.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все её члены (дети, взрослые) чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой. Но именно воспитатель создаёт определённый климат в группе. Именно от нас – педагогов – зависит во многом сохранение психологического здоровья детей.

Многие из психологических проблем, психическое здоровье будущих взрослых во многом берут свое начало в детстве. Поэтому огромная роль в психологическом, и даже психическом здоровье детей, принадлежит личности педагога, его культурному уровню, интеллектуальному и личностному потенциалу, стилю общения с детьми.

1. **Итоги тематической проверки «Психологическая и физическая комфортность детей в ДОУ»**
2. **Адаптационный период – как основа эмоционально положительного отношения к детскому саду. Игры в адаптационный период.**
3. **Игры для создания положительного настроения в группе детского сада. Домашнее задание. По 1 игре представляет каждая группа.**

**Правила, которые помогут установить добрые взаимоотношения с детьми и заслужить их доверие и признательность:**

• чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имена;

• пойте с детьми и для детей;

• акцентируйте внимание детей на ситуации, когда вы вместе можете пережить радость от чего-то увиденного или услышанного;

• стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные положительные впечатления;

• способствуйте организации детей в течение дня так, чтобы им не было скучно, и они были чем-то заняты;

• поощряйте стремление и попытки детей что-то сделать, не оценивания результаты их усилий;

• сохраняйте внутреннюю убежденность в том, что каждый ребенок умен и хорош по-своему;

• вселяйте в детей веру в свои силы, способности и лучшие личностные качества;

• старайтесь найти с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения;

• создавайте положительные традиции жизни группы.

**Помните, что эмоциональное состояние педагога непосредственно влияет на эмоциональный фон группы и психологический комфорт каждого ребенка**

* Проявляйте уважение к детям.
* Ищите в детях хорошее, замечайте и отмечайте малейший успех **ребенка**. От постоянных неудач дети озлобляются.
* Ошибаясь – извиняйтесь, но ошибайтесь реже. Будьте великодушным, умейте прощать.
* На занятии создавай ситуацию успеха.
* Не кричите, не оскорбляйте **ребенка** ни при каких обстоятельствах.
* Хвалите в присутствии коллектива, а назидайте наедине.
* Только приблизив к себе **ребенка** можно влиять на развитие его духовного мира.
* Оценивай поступок, а не личность.
* Дайте **ребенку ощутить**, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.
1. **Физическое здоровье дошкольника – залог успешного обучения в школе**

"Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения"(французский врач Жак - Жозеф Тиссо).

Успех в жизни каждого прямо зависит от состояния здоровья. Это нам с детства пытаются внушить все вокруг. Повзрослев, мы понимаем о пользе здорового образа жизни, но, как всегда, начинаем его “с понедельника”. Так многие из нас относятся, к сожалению, к своему здоровью. Это дело добровольное. Но так нельзя относится к здоровью своих воспитанников. Нужно помнить всем известную пословицу «Береги здоровье смолоду, а честь под старость». Она говорит о том, что важно заботиться о своём здоровье и духовной чистоте с раннего возраста, чтобы в старости иметь возможность наслаждаться жизнью и сохранять свою честь и достоинство.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек спокойно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Конечно нет.

Для оздоровления детей, поддержания их здоровья необходимо применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Что такое “технология”?**

Технология - это инструмент [профессиональной деятельности](https://pandia.ru/text/category/professionalmznaya_deyatelmznostmz/) педагога. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования промежуточной и итоговой диагностики для достижения обозначенной цели; оценка результатов.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

медико-профилактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

валеологического просвещения родителей.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. физкультурные занятия;
2. самостоятельная деятельность детей;
3. подвижные игры;
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки;
6. физические упражнения после дневного сна;
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
8. физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
9. физкультурные досуги;
10. спортивные праздники;
11. оздоровительные процедуры в водной среде.

Георгий Сперанский – врач четырех поколений, первый детский нееонатолог, основополагатель многого положительного в системе педиатрии (наблюдение младенцев после рождения, кабинеты для лечения младенцев, молочные кухни, ясли, дом матери и ребенка) писал: «День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья».

**Наряду с этими, всем известными формами работы, существуют и нетрадиционные методы, и приёмы сохранения и укрепления здоровья детей.**

Остановимся на некоторых из них.

Немецкий философ Иммануил Кант назвал руку «**выдвинутым наружу головным мозгом».**  Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно – психического развития ребенка является развитие его руки, кисти, или, как принято называть, мелкой пальцевой моторики. Именно через руку осуществляется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и в кистях рук: утомление мышц рук вызывает торможение ЦНС и наоборот. Можно влиять на рецепторы кистей рук, пальцев, механически раздражая их и вызывая ощущение тепла с помощью массажа.

Самые простые из рекомендованных им упражнений применяются в обязательном порядке во всех детских садах и школах Японии. Начиная с 2-х летнего возраста детей, обучают приемам самомассажа кистей рук и пальцев. Японский учёный Намикоши Токухиро считает, что массаж каждого пальца положительно влияет на определённый орган:

1. массаж большого пальца – повышает активность мозга;
2. массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу;
3. массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника;
4. массаж безымянного пальца – стимулирует печень;
5. массаж мизинца - способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом:

1. работа рук способствует психическому успокоению (вязание на спицах);
2. предотвращает развитие утомления в мозговых центрах;

Совет взрослым:

1. если дети волнуются при речи и вертят в руках предметы, не следует их выхватывать из рук – так организм ребёнка сбрасывает возбуждение.
2. Оригинальный «пальцевый» тест был предложен в конце 90-х годов исследователем – врачом А.М. способствует возникновению успокаивающего эффекта.

Мустафиным для определения «бюджета способностей» ребенка. В чем его суть? Ребенка старше 4-5 лет просят скрестить указательный или безымянный палец с мизинцем. «Чем больше безымянный палец охватывает мизинец, тем выше «бюджет» мозга…», т.к. этому движению ребенок не обучался, то он является элементарным творческим двигательным актом» – пишет Мустафин.

Поистине, «таланты детей находятся на кончиках их пальцев». Так давайте же их целенаправленно развивать каждый день, проводя пальчиковую гимнастику, развивая графические навыки и делая самомассаж пальцев.

Одним из эффективных приёмов, обеспечивающих оздоравливающее влияние на организм, развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребёнка, является Су-Джок терапия. В переводе с корейского «су» – кисть, «джок» – стопа. Исследования южнокорейского учёного профессора Пак Чже Ву, разработавшего Су-Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека и т.д.). Поэтому, определив нужные точки в системах соответствия можно развивать и речевую сферу.

**Главные достоинства Су-Джок терапии.**

***Высокая эффективность.*** При правильном применении выраженный эффект часто наступает уже через несколько минут, иногда секунд.

***Абсолютная безопасность применения.*** Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред – оно просто неэффективно.

***Универсальность метода.*** С помощью Су-Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

***Доступность метода для каждого человека.*** Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

***Простота применения.*** Ваша рука и знания всегда с вами.

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма.

При ходьбе, беге, работе руками происходит естественная стимуляция точек соответствия и защита тела от болезней. Поэтому всем известно, что лучшее лекарство от болезней – движение и работа.

Очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется всё тело человека в виде мини систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

В коррекционной педагогике получили широкое распространение такие нетрадиционные методы коррекционного воздействия как фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, литотерапия, имаготерапия и т.д. Применение данных методов коррекции нельзя рассматривать изолированными, самостоятельными и самодостаточными. Их использование, скорее всего, служат для создания благоприятного эмоционального фона, что в конечном итоге улучшает эффективность коррекционного воздействия.

**Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм.

 Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используйте мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись «Колыбельной мелодии», дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки «шелеста листьев», «шума моря» и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

 Большой оздоровительный эффект имеет **«Аромотерапия»** – процесс вдыхания ароматов. *Очень осторожно, много аллергиков!* Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы.  Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника служат для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

*Еженедельно в группе, в спальне сжигайте небольшое количество кусочков древесины, коры. Этим мы уничтожаем вирусы и микробы. Перед приходом детей в детский сад опрыскивайте группу маслом ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе.*

*Предлагайте детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло – организм стимулируется этими ароматами.*

**Фитотерапия –**лечение травами. Фитотерапия высокоэффективна, безвредна, практически не имеет противопоказаний (кроме аллергиков!). С помощью лекарственных трав сама природа по-матерински нежно, мягко, максимально щадящее воздействует на больного. В организм человека при этом поступает целый комплекс родственных ему биологически активных соединений, которые легко проникают в ткани и действуют на уровне внутриклеточного обмена растения не только не угнетают защитные силы организма, а наоборот, активны в отношении многих штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью.

**Цветотерапия**– терапевтическое воздействие цвета на организм человека, очень популярное на сегодняшний день. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах.

Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Эра химиопрепаратов отойдет в прошлое. Ряд ученых утверждает, что современная химиотерапия – это дорога в никуда.
         Наш мозг, полагают ученые, воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. При этом понятно, что «пилюли цвета» для человека совершенно безопасны, тогда как прием обычных таблеток – синтетических лекарств – может сопровождаться многими побочными и нежелательными явлениями.Итак, какие цвета и как на нас воздействуют.

[***Красный***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2362-red.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600753014&usg=AOvVaw3p7ZXEhTyKBB_TbI06NZ36)

Авиценна советовал носить красные одежды во время хандры и болезни. Красный цвет изгоняет тоску и отрицательные эмоции, стимулирует работу органов и мышц. Цвет крови является сигналом необходимости мобилизовать свои силы для действия. Чтобы поднять настроение, иногда достаточно постелить на стол красную скатерть, салфетки, поставить красные чашку, блюдо.

[***Оранжевый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2363-orange.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600753389&usg=AOvVaw0Fxlbo7EVfxwrT-IKuXylS)

Оранжевый цвет ассоциируется с цветом духовной радости, отвечает за работу легких, стимулирует их деятельность. Этот цвет настраивает на небывалую щедрость, укрепляет волю, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, обостряет аппетит и дает чувство радости, восстанавливает равновесие, дает силы в горе, помогает сохранить смелость и способность открыто выражать свои чувства в общении. Полезными оранжевыми продуктами являются морковь, апельсин, абрикос.

[***Желтый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2364-yellow.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600754021&usg=AOvVaw0P4AnZ-VZ5eQ3rcaFdp2rX)

Желтый цвет — это цвет здоровья. Он дает жизненную энергию, помогает от меланхолии, способствует передаче нервных импульсов и может быть использован при любой патологии нервной системы.  Желтый цвет стимулирует работу кровеносной и лимфатической систем, усиливает активность поджелудочной железы, кишечника, повышает [иммунитет](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/immunity.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600754255&usg=AOvVaw3w4QwoTVbPUkwV5u0Z8fT3). Он защищает тепло и доброжелательность дома, спасает от депрессий, способствует интеллектуальной деятельности, объединяет семью общим эмоциональным настроем.

Лимонный цвет влияет на хронические патологии. Способствует очистке дыхательных путей. Влияет на формирование костей и зубов, стимулирует функцию мозга, зобной железы, которая важна для поддержания иммунитета, роста. Он влияет на скорость сокращения мышц, распределение энергии.

[***Зеленый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2365-green.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600755201&usg=AOvVaw0xj2g4rxDfFZRYo8r89n8I)

Зеленый цвет нормализует гомеостаз *(гомеостаз организма — это способность организма поддерживать стабильную среду внутри своего тела, несмотря на изменения внешней среды и внутренних условий),* стимулирует гипофиз, который играет главную роль в работе эндокринной системы. Дает уверенность в себе и улучшает работу сердца. Помогает рассеивать отрицательные эмоции, дает умиротворенность, помогает при шоке и обладает снотворным действием, благоприятно влияет при [мигрени](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/migraine.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600755441&usg=AOvVaw2NFQ3IeNdRhKDiNqH4lW3W), [глаукоме](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/glaucoma.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600755608&usg=AOvVaw0nxqcOgw2T6QBiE0GQBwqV), [гипертонии](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/hypertension.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600755781&usg=AOvVaw0-PzrfQTcTdVJ6U49_PH07), истерии и [бессоннице](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/insomnia.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600755967&usg=AOvVaw04xr_nOiTZ2nv_pPK1eQwU). Его можно использовать для лечения сильной мышечной утомляемости. Имеет бактерицидный, дезинфицирующий, антисептический эффект. Этот цвет поддерживает эмоциональную открытость и радость жизни, успокаивает нервную систему.

***Голубой***помогает при зуде, раздражениях, понижает температуру, стимулирует мозговую железу (эпифиз), которая выделяет гормон мелатонин. Выработка последнего увеличивается ночью (поэтому хочется спать) и уменьшается с первыми лучами солнца. Если впали в [депрессию](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/depression.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600754933&usg=AOvVaw3v56Me6IUMu2CxTXsIYf2X), чувствуете подавленность, вставайте с рассветом, и плохое настроение непременно пройдет. Голубой цвет успокаивает, умиротворяет, смягчает грубое поведение, развивает сострадание, способствует интеллектуальным занятиям.

[***Синий***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2369-indigo-blue.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600754550&usg=AOvVaw1cqax_rhrBNpet3ZjXqw5v)

Этот цвет облегчает боли при мускульных спазмах, т.е. обладает антиспастическим эффектом. Он также стимулирует работу желудка, выделение защитной слизи. Способствует сохранению незыблемого порядка в доме, очищает его пространство. Синий помогает при боли как физической, так и душевной, сглаживает неприятные воспоминания, помогает понять истинную суть событий и явлений жизни. Он стимулирует работу нервной системы и активизирует выработку фагоцитов – клеток иммунной системы.

[***Фиолетовый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2370-purple.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600756298&usg=AOvVaw2TQm2q-oh2P3eYYqNIviwD)

Фиолетовый цвет стимулирует селезенку, увеличивая выработку лимфоцитов, повышая [иммунитет](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/immunity.html&sa=D&source=editors&ust=1676220600756579&usg=AOvVaw2ogzEdqwOQCGAZkUVQ2tjB). Обладает сильным тормозящим действием, замедляет сердцебиение, снижает мышечную активность. Этот цвет защищает индивидуальность, с одной стороны, развивает качества лидера, но с другой – способен изолировать от окружающих и направить все силы души на духовный рост, развивает творческие способности, способствует росту самооценки. Он позволяет получать озарения свыше, помогает познавать мировые законы.

**Литотерапия** – терапевтическое воздействие камней (минералов) на организм человека.

Считается, что минералы координируют циркуляторную систему сосудов и деятельность мозга.

Следующее направление – **пескотерапия** (sand play). В песочнице создаётся дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребёнка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу даёт дополнительный эффект. С одной стороны, существенно повышается мотивация ребёнка к занятиям, а с другой – более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов. А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребёнка. Иными словами, использование песочницы в педагогической практике даёт комплексный образовательно-терапевтический эффект.

**Кинезиологическая гимнастика** – упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Видеоролик «Кинезиологические упражнения для дошкольников».

Выписаны книги: «Нейрогимнастика», многоразовые ламинированные карточки для рисования двумя руками, маркеры: 2 шт, Тренажер внимания для детей - комплект из 2-х тренажеров, нейропсихологическое лото "Прятки-заплатки".

Все эти приёмы в сочетании с традиционными формами организации здоровьесберегающей работы позволят постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

В заключении приведу высказывания мудрых людей:
\* *"Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно". Л.Н. Толстой
\* "Еще не ясно, в здоровом ли теле здоровый дух, или наоборот - высокий дух порождает здоровье". Ф.А. Абрамов.
\* "Здоровье до того тревожит все остальные блага жизни, что поистине, здоровый нищий счастливее больного короля". А. Шопенгауэр.
\* "Нельзя лечить тело, не леча душу". Сократ.*

**Решение Совета педагогов от 19 декабря 2023 года:**

1. Создавать благоприятную атмосферу в ДОУ для укрепления психологического и физического здоровья дошкольников.

 Ответственные: педагоги ДОУ

 Срок: постоянно

1. Продолжить совершенствовать работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников через рациональное использование здоровьесберегающих технологий и приобщению к здоровому образу жизни.

Ответственные: воспитатели

Срок: постоянно.

1. Обновить содержание физкультурных уголков спортивным инвентарем, нестандартным оборудованием в соответствии с возрастом детей.

Ответственные: воспитатели

Срок: до 01.02.2024г.

1. Пополнить педагогические копилки групп картотеками «Подвижные игры», «Бодрящая гимнастика после сна», «Кинезиологические упражнения», «Физкультминутки», иллюстративным материалом для ознакомления детей с разными видами спорта, а также методический кабинет книгами по нейрогимнастике.

 Ответственные: воспитатели, ст. воспитатель

Срок: 1.02.2024г.

5. Для более успешной работы по подготовке детей к обучению в школе пополнить методический кабинет и физкультурный зал демонстрационными материалами:

- карусель (2 шт);

- альбом с разными видами тканей – 2 шт;

-альбом с разными видами бумаги – 2 шт;

-копилка «Разные материалы (резина, глина, песок, мел, дерево и др)- 2 шт.

 Ответственные: воспитатели, ст. воспитатель

 Срок: 1.02.2024г.

6. Продолжать тесное сотрудничество с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления психологического и физического здоровья детей.

Ответственные: воспитатели.

Срок: постоянно.

7.Создать педагогическую копилку по бодрящей гимнастике после сна.

Ответственные: Базаркина Т.В. (ср. гр)

 Васина Н.Н. (ст. гр)

 Иевлева С.Ю. (подг. гр)

Срок: до 1.02.2024г

**Методика изучения оценки психологического климата и эмоционального благополучия ребенка в ДОУ**

***Рисунок «Детский сад».***

Инструкция: нарисуй себя в детском саду. Никаких пояснений давать не надо, пусть ребёнок рисует то, что он сам захочет.

По окончании рисунка можно задать вопросы:

- Как там, в детском саду на этом рисунке? (грустно или весело, хорошо или плохо)

- Кто изображен на этом рисунке?

- Что они делают?

- Если никого нет, то, где они?

- Кто придет первым? Что он станет делать?

- А что ты делаешь на рисунке? А что ты хотел бы делать?

- Если тебя нет на рисунке, то, где ты?

Ребёнок может вносить изменения в свой рисунок по ходу этих вопросов. Учитывайте это при интерпретации любых рисуночных тестов: изменения - это желаемая, а не реальная ситуация. Например, сначала на рисунке он играл один (нехватка общения), а потом с Мишей (с ним он хотел бы дружить).

**Интерпретация рисуночного теста "Детский сад"**

1. Сюжет рисунка:

Предполагаемые рисунки можно условно разделить на три группы:

1. Нарисовано только здание детского сада (внутри или снаружи).

2. Ребенок нарисовал только себя одного или всех, кроме себя.

3. Ребенок нарисовал себя и других людей (воспитателей, детей).

При интерпретации рисуночных тестов важно обращать внимание на наличие на рисунках людей. Если людей нет - это ВСЕГДА указывает на трудности в общении. Это могут быть ситуативные трудности (только на этом рисунке) или постоянные (на всех рисунках) (провести задание с рисунков раз в неделю). При этом ребёнок может страдать по поводу нехватки общения ("Со мной никто не дружит"), а может и вовсе не нуждаться в друзьях (шизоидный тип характера). Расширить круг общения полезно будет в обоих случаях, так как мы живем в обществе и не можем обойтись без общения.

Итак, если на рисунке нет людей, то можно сказать, что адаптация ребёнка в детском саду вообще не произошла. Скорее всего, ему там одиноко, грустно, не с кем играть и т.д. Предложите ему дополнить рисунок игрушками, растениями, животными, детьми, воспитателями, сказочными героями, мультяшками - кем и чем угодно, лишь бы там появились радость, движение и жизнь.

Если на рисунке изображен только его автор или, наоборот, все кроме него - то можно сделать вывод о том, что ему пока не удалось влиться в коллектив. В таком случае можно предложить несколько вариантов развития событий:

Представь, что кто-то из ребят вернулся с прогулки и зашел к тебе в группу. Кто это будет? Что он станет делать? Кто-то еще пришел с прогулки. Кто это? Возьмёте его к себе в игру?

Представь, что ты пришел в группу, а там уже много ребят (как на рисунке). Что бы ты стал делать? Во что играть? К кому бы подошел? А еще к кому можно подойти?

Малыш может нарисовать себя на одном рисунке несколько раз: стоит один у окна, сидит рядом с воспитательницей, рисует с Катей, играет с Мишей и т.д. - так у него появится выбор, как повести себя в той или иной ситуации.

Третий вариант - на рисунке 2 и более персонажей, включая самого автора. Ближняя или самая большая фигура - это наиболее значимый для ребёнка человек в детском саду. Значимый - не значит близкий: это может быть самый строгий воспитатель, злой обидчик или лучший друг. Важно выяснить, какая ситуация изображена: дружественная, конфликтная, угрожающая и т.д. Если ситуация негативная - придумывайте выходы. А если позитивная и комфортная, то, поздравляем, адаптация ребёнка в детском саду прошла успешно!

2. Фигуры на рисунке

Интерпретация рисуночных тестов начинается с общего впечатления о рисунке, затем выясняется сюжет рисунка, а потом - переходим к графическим особенностям: изображению фигур, характеру линий, цветовому решению.

Если ребёнок нарисовал себя, стоящим на ковре, на земле - на какой-либо линии, это говорит о том, что он чувствует себя уверенно, "твёрдо стоит на ногах". Если он развёрнут к другим людям лицом - это признак хорошей адаптации в коллективе детского сада, если спиной - плохой.

Если на рисунке присутствует воспитательница, то она играет важную роль в жизни ребёнка. Но если у неё рот черный, открытый, с зубами - значит, Ваш малыш переживает из-за ее слов (замечаний, упрёков) и действий (угроз, наказаний): боится, злится или обижается. При этом часто оказывается, что воспитатель не говорит "ничего такого уж страшного". Но рисунок - это отражение восприятия ситуации с точки зрения ребёнка. Т.е. для одного малыша услышать в свой адрес "Да что ж за дети-то такие бестолковые!" - ничего страшного, а для другого - очень больно и обидно.

3. Цвета на рисунке

Цвета и штриховка - дополнительные показатели, которые не стоит упускать из виду при интерпретации рисуночных тестов. Цвета, указывающие на хорошую адаптацию ребёнка в детском саду: желтый, оранжевый, розовый, голубой, синий, зеленый. На плохую адаптацию - черный и серый. А вот красный цвет может быть разным, поэтому лучше спросить у маленького художника, что значит для него тот или иной цвет: "А красный цвет - он какой? Добрый или злой? Грустный или радостный?"

Усиленная штриховка, сильный нажим, перерисовывание и зачеркивание указывают на высокое напряжение и тревогу. Обратите внимание, какие именно детали (предметы, персонажи) ребёнок рисует с трудом.

Такая работа над рисунком подтолкнет малыша к тому, чтобы попробовать повести себя по-новому, и тогда адаптация в детском саду завершится успешно.