«Снятие психоэмоционального напряжения у старших дошкольников»

ГАДОУ № 15

Воспитатель первой квалификационной категории:

Маркова Марина Викторовна

1. Введение

1.1 Цель разработки и актуальность.

Цель нашей разработки состоит в сохранении и укреплении психического здоровья детей.

В последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. Это проявляется у дошкольников в эмоциональной неустойчивости, враждебности, агрессивности, тревожности, замкнутости, это осложняет взаимодействие ребенка с окружающим миром.

Поэтому так важно уделять больше внимания снятию психоэмоционального напряжения у детей. Не случайно укрепление физического и психического здоровья дошкольников и является приоритетной задачей в работе с детьми.

Чтобы расти и развиваться ребенку нужна атмосфера доброжелательности, любви, защищенности для формирования базового доверия к миру. Ощущение своей нужности, уверенность в себе, сопричастность к происходящему, позитивный настрой способствуют устойчиво-положительному и комфортно-эмоциональному состоянию ребёнка. В связи с этим, мы решили, что наша разработка будет посвящена этой теме.

1.2. Части педагогической разработки

Педагогическая разработка состоит из 4-х частей:

1. Наметить в работе с детьми то, что вызывает у них наибольший положительный отклик и помогает расслабиться или переключиться.
2. Выделить уголки в группе, которые больше всего привлекают детей чем-либо, а также оснастить остальные уголки тем, что может заинтересовать детей.
3. Пополнение предметно-развивающей среды (мы постарались затронуть каждый уголок группы).
4. Сделать вывод о том, что в нашей разработке получилось лучше всего, а что нуждается в доработке.

1.3. Целевая аудитория разработки.

Данную разработку могут использовать в своей работе не только воспитатели, специалисты, но и родители старших дошкольников.

2. Снятие психоэмоционального напряжения у старших дошкольников.

В группе в каждой игровой зоне есть условия для снятия психоэмоционального напряжения из подручных материалов.

* + Для создания эмоционального комфорта обстановки в группе, для сохранения и укрепления психического здоровья необходим **«Центр уединения и релаксации»**. Это место, где ребенок ощущает себя в полной безопасности, здесь он может побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, поиграть с любыми предметами или игрушкой. Центр обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного прибывания среди большого числа сверстников. Это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы. Даже кратковременное прибытие в «центре уединения» улучшает эмоциональное состояние. Дети отвлекаются и забывают отрицательные переживания. Таким образом, в группе появился переносной, складной **«Домик – палатка»**, внутри **которого есть подушка с пайетками. Б**лагодаря им появляется возможность рисовать, менять цвет и проявлять фантазию. Этот уголок так и притягивает к себе возможностью остаться наедине с собой и выразить свои эмоции.

1.2 В уголке природы есть **контейнер с пеком и с целым горохом**, которые используются только совместно с воспитателем. В горох прячется большое количество маленьких фигурок, среди которых надо найти весёлые или просто улыбающиеся.   
С песком мы играем по запросу детей на разные темы (море, лес и его жители, животные жарких стран и т.д.), и дети любят просто рисовать ладошками или пальчиками на песке. Песок также даёт возможность выразить своё состояние. Здесь также есть коробочка **с целыми грецкими орехами. С их помощью** можно делать простое упражнение для снятия напряжения и улучшения работы всего организма. Помимо снятия нервного напряжения, данный способ помогает улучшить работы внутренних органов и развить моторику рук. Упражнение заключается во вращении двух орехов одновременно в одной ладони. При вращении необходимо придавать некоторые усилия, как бы мять орехи во время вращения. Таким образом вы не только активируете работу внутренних органов, но и снимаете напряжение.

1.3 Уголок речевого развития  
В этом уголке у нас появился **альбом с детскими фотографиями**, на которых дети испытывают какие-то положительные эмоции (катание на лошади, прыгание на батуте, объятия с любимыми людьми и т.д.). Просматривание и рассказ по фотографии о своих эмоциях очень поднимает детям настроение.  
Так же мы используем **дудочку для развития речевого дыхания** в целях снятия психоэмоционального напряжения с помощью попеременного напряжения-расслабления голосовых связок.

1.4 Уголок театрализации  
Здесь появились м**аски разных животных, в которых у детей** есть возможность изображать какую-то эмоцию, а остальные ребята угадывают по глазам и губам, какое у них настроение. Если ребенок грустен, обижен, недоволен, то ему предлагается изобразить противоположную эмоцию.  
В этот же уголок мы с детьми сделали **2 короны** для мальчиков и для девочек. Кто её надевает, тот превращается в царевну «Несмеяну» или царевича Елисея, которых надо рассмешить с помощью мимики и жестов.

1.5 Уголок математики  
**Нами было замечено, что дети на занятиях математикой дети, когда утомляются, начинают взаимодействовать со счетными палочками, проявляя фантазию. Теперь** мы используем их не только для счёта, но и для того, чтобы дети могли с их помощью сбросить негативные эмоции.  
**Кроме того, здесь появился домик картонный с окошками**, в каждом их которых лежит записочка с приятным заданием (например, обними друга или подругу, нарисую любимую игрушку и т.д.)

1.6 Уголок творчества  
В нашей группе появилась **интересная коробочка**, в которой дети находят нарисованные лица мальчиков и девочек, которые надо дополнить глазками, носиком и ротиком. Ребенок может найти похожего на себя по прическе и по своим ощущениям дорисовать личико.

Проделанная работа по теме позволяет сделать следующие выводы:

1. Благодаря релаксационным играм и упражнениям дети выражают себя, ощущают чувство безопасности, развивают коммуникативные способности и получают ценный опыт принятия и поддержки. Такое взаимодействие развивает способности к проявлению инициативы и самостоятельности, концентрации внимания.
2. Результаты проведённой работы в течении года показали положительную динамику в развитии эмоциональной сферы и к концу учебного года привели к эмоциональному благополучию в группе.
3. Считаю, что проведенная работа, направленная на снятие психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста принесла ожидаемый результат.

Литература

1. Бабенкова Е.А. (Федорова О.М. соавтор) «Игры которые лечат»2017г.
2. Веракса А.Н. «Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника» 5-7 лет. 2014г.
3. Гарнова, Сапожникова «Игры с песком» 5-7 лет. 2018г.
4. Калинина Т.В. «Пальчиковые игры и упражнения» 2-7 лет. 2017г.
5. Михина Е.Н. «Развивающие игры» 2-7 лет. 2017г.
6. Черняева А.В. «Развитие эмоционально-волевой сферы 5-7лет» 2017г.
7. Шиманская Виктория «Краски эмоций» 5-7 лет. 2008г.