

**МУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г. УЛАН-УДЭ»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 15 «Радуга» г. Улан-Удэ общеразвивающего вида**

670018, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, пос. Аэропорт, дом № 33,
тел (факс): 8(3012)22-67-94, e-mail: mdouraduga15@mail.ru

**Семинар - практикум «Психологические
сказки и игры – помощники в укреплении
психологического здоровья дошкольников»**

Педагог-психолог Даржаева О.Д.

2022 г.

Психическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности. Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости) надо осознавать значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Психическое здоровье это - состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических явлений, адекватное условиям окружающей действительности поведение и деятельность.

Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Эмоциональное благополучие способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание спокойной, теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности. Это внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка, когда взрослые беседуют и играют, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком, предоставляют ему больше самостоятельности и независимости.

Показатели психологического комфорта детей:

- устойчивое бодрое состояние;

- доминирование положительных эмоций, радостное настроение;

- высокий физический тонус;
- отсутствие тревожности;
- высокие показатели адаптивности;
- хороший сон, аппетит;
- высокая познавательная и творческая активность;
- дружелюбность, открытость, готовность к взаимодействию с окружающими людьми;
- отсутствие агрессии;
- низкая заболеваемость.

Психическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов .

К внешним факторам (среда) можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. В детском учреждении психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, отвержение (непринятие) воспитателем личности ребенка, игнорирование обращений ребенка, появления конфликтных отношений со сверстниками и т. д. Это нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование личности ребенка.

К внутренним (личностным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

Речевые настройки

Здравствуйтесь ребята! Я очень рада вас видеть в нашем детском саду. Сегодня нас ждут волшебные сказки, увлекательные игры и еще много чего интересного. Я хочу, чтобы у вас все получалось, и целый день было хорошее настроение.

Я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть он принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.

Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у вас сохранилось до самого вечера. А для этого мы должны чаще улыбаться, не обижать и не обижаться, не драться. Будем радоваться друг другу.

Здравствуйтесь, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро, а в нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка

– это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу.

Сегодня нас ждёт много интересного. Я предлагаю вам вместе настроиться на работу.

Наши умные головки будут думать много ловко,

Ушки будут слушать, ротик четко говорить,

Ручки будут трогать, глазки наблюдать,

Спинки выпрямляются, все мы улыбаемся

Тексты для релаксаций

Все релаксации проводятся под спокойную, расслабляющую музыку.

Путешествие в волшебный лес.

Психолог удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слушайте пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

Тихое озеро.

Психолог. Сядьте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

Упражнения для формирования саморегуляции

Комарик.

Психолог. Представьте, что вы поймали комарика – спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «лети,

комарик!» повторить 2 – 3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, жуком, листочком, снежинкой и др.

Психолог. Сядьте свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» (по 10 раз в одну и другую стороны) а теперь отпусти руки, стряхни ладошки.

Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки.

Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: « Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку по 10 раз в одну и другую стороны. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!

Спаси птенца.

Взрослый. Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. Согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным,

спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания.

А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел. Улыбнись ему, не грусти – он еще прилетит к тебе!

Психологические игры.

«Доброе животное».

Участники встают в круг и берутся за руки.

Психолог . Поиграем в игру, которая называется «Доброе животное».

Мы – одно большое, доброе животное давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. ... очень хорошо!

ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

«Жужа»

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить жужжу, кривляясь перед ней

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

ШУТКИ – МИНУТКИ

«Художник-фантазёр»

Педагог предлагает ребятам представить себя на минутку художниками - мысленно взять в руки кисть и палитру и в воздухе перед собой (на воображаемом листе бумаги) нарисовать. Далее педагог читает стихотворение, по ходу жестами изображая действия.

Я художник – просто чудо!

В руки кисть беру и краски. (движет рукой с воображаемой кистью)

Рисовать сейчас я буду

Замечательную сказку!

Вот огромный купол неба. (размашистые круговые движения воображаемой

кистью на воображаемом листе)
Вот на нем кружочек солнца
и оранжевого цвета
от него отходят кольца! («рисует» солнце, лучи, кольца света)
Вместо облака хлопушку
нарисую ярко синим. (движения, копирующие работу художника – «рисую» и «раскрашиваем»)
«Бац!» - и хлопнула как пушка! (резкий взмах вверх кистью)
И пошёл зелёный ливень! (прерывистые движения «кистью»)
Лимонадный дождик с неба
Льёт на травку из хлопушки,
а в траве лежит конфета – (плавные, округлые движения «кистью» – рисуем конфету)
Шоколадная вкусняшка!
Стала, вдруг, расти конфета. (круговые движения «кистью», конфета растёт)
Выше, выше! Вверх и вверх!
Разделю её я кистью,
По кусочку чтоб на всех! (размашистые «крест-накрест» движения рукой)

ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОЖИВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ

«Садовник»

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

«Дожди»

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п

Заключение.

Сказка - Никто точно не знает, когда появилась первая сказка. Она с давних времён живёт среди людей. Из истории известно, что у наших предков было принято не наказывать повинившихся, а наставлять на путь истинный посредством сказки, рассказа, поучительной истории. Чтение сказка считается самым древним методом познания и воспитания.

Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое широко используют врачи, психологи и педагоги. Преимущество сказкотерапии в том, что этот метод родители и воспитатели могут использовать самостоятельно. Ведь дети обожают слушать сказки.

Особенно актуально применять сказкотерапию для дошкольников. Ведь она подходит всем детям и может помочь преодолеть различные проблемы в жизни ребенка.

В чем польза занятий сказкотерапией для дошкольников?

Сказкотерапия отлично подходит как для младших, так и для старших дошкольников. В зависимости от задач, используют разные формы сказкотерапии. Ее польза состоит в следующем:

- помогает найти выход из проблемной ситуации (сложности во взаимоотношениях с родителями, сверстниками и т. д.);
- расширяет знания ребенка о нем самом и окружающем мире;
- обогащает внутренний мир ребенка духовно-нравственными ценностями;
- корректирует поведение и развитие речи;
- стимулирует психофизическое и эмоциональное развитие.

Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем находят пути их решения.

Виды сказок для дошкольников, которые применяются в сказкотерапии

- **народная или художественная сказка** – оказывает духовно-нравственное воспитание, формирует чувства взаимопомощи, сопереживания, долга, сочувствия и т. д. ;
- **обучающая или развивающая сказка** – расширяет знания ребенка об окружающем пространстве, правилах поведения в различных жизненных ситуациях;
- **диагностическая сказка** – помогает определить характер ребенка и выявляет его отношение к миру;
- **психологическая сказка** – вместе с героем ребенок учится преодолевать свои страхи, неудачи и обретать уверенность в своих силах.

Существует много готовых примеров сказок для дошкольников, применяемых в сказкотерапии. Но наибольшую эффективность даст сказка, сочиненная родителями.

Схема терапевтической сказки

- подбор героя (похожего на ребенка);
- описание жизни героя;
- помещение героя в проблемную ситуацию (по аналогии с проблемой ребенка);
- герой ищет и находит выход.

Со сказкой можно продолжать работу и после прочтения. Методов совместной увлекательной работы в сказкотерапии может быть очень много.

Варианты работы со сказкой

- нарисовать, слепить или выразить сказку в виде аппликации;
- изготовить своими руками куклу по мотивам сказки;
- сделать постановку сказки в виде настольного театра.

Советы по организации детской сказкотерапии

- простое чтение сказки – еще не терапия, следует обыграть сказку, сделать выводы и т. д. ;
- не стоит растолковывать мораль сказки;
- больше юмора;
- содержание сказки должно быть понятно ребенку.

Так, если малыш много капризничает, добиться своего, следует рассказать ему сказку, где действует герой, который не плачет, не кричит, а добивается своей цели положительными способами, с помощью просьб, вежливых слов и т. д. Полезность сказок бесспорна. На их примере можно «исправлять» «неправильные» черты характера. Так, малышам жадным и эгоистичным, полезно почитать сказки «О рыбаке и рыбке», «О трёх жадных медвежатах», «Сказку о золотом петушке», «Морозко», «Али-баба и сорок разбойников», робким и пугливым, - «О трусливом зайчике», «Трусливый Ваня», непослушным и доверчивым подойдёт «Приключения Буратино», «Снежная Королева».

Но лишь только рассказать сказку недостаточно. Нужно обязательно обсудить ее с ребенком, обыграть, проанализировать плюсы новой поведенческой модели и сделать выводы. Малыш должен сам на некоторое время стать героем сказки, перевоплотиться в него в своем воображении. Тогда новый стиль поведения будет усвоен. Сказкотерапия ненавязчиво, щадящим способом воздействует на психику детей, воспитывая в них черты характера со знаком плюс: волю, оптимизм, целеустремленность, стойкость и т. д.

У каждой группы сказок есть своя возрастная аудитория. Детям 3-5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных. В этом

возрасте дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения.

Начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами: Принцами, Царевнами, Солдатами и пр. Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки о людях, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает мир. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

Слушая рассказ или сказку, ребёнок, с одной стороны, отождествляет себя с героем, с другой — не забывает о том, что герой сказки — это выдуманный персонаж. Рассказы позволяют ребёнку почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях, что другие дети испытывают те же эмоции, попадая в похожие ситуации. Это оказывает успокаивающее воздействие.

Сказкотерапия – прекрасный, увлекательный путь, который поможет решить вашим детям возрастные проблемы. Удачи на сказочном пути!

Таким образом, в ДОУ должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника. Индивидуальный подход, учет особенностей каждого ребенка, психологический комфорт, интересная и содержательная жизнь в саду становится одной из главных задач в деятельности ДОУ, воспитателей, помощников воспитателей, узких специалистов.