**Тема выступления: «Обеспечение психологического благополучия ребенка»**

**Добрый день, уважаемые коллеги! Тема моего выступления: «Обеспечение психологического благополучия ребенка».**

Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Задача взрослого – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития.

**Цель:** обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия ребенка.

**В связи с этим можно выделить основные задачи:**

- создать благоприятный для развития ребенка психологический климат;

- оказать психологическую поддержку и помощь, как детям, так и окружающим их взрослым (родителям, педагогам);

- формировать доброжелательное отношение друг к другу, развить подгрупповую сплоченность детей;

- учить детей снимать эмоциональное напряжение;

- развивать коммуникативные навыки дошкольников;

- развивать мелкую моторику и двигательную координацию;

- удовлетворять естественную потребность детей в движении, стимулировать их поисковую и творческую активность.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**

- игротерапия;

- сказкотерапия;

- музыкотерапия;

- песочная терапия;

- изотерапия;

- релаксация.

Метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого поло­жен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружа­ющим миром –игра. (М.В. Киселёва)

**Основная цель:** помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом - че­рез игру, а также проявить творческую активность в решении сложных жизненных ситуаций.

**Коррекционные игры направлены на решение различных психологических задач:**

- развитие познавательных процессов;

- развитие эмоционально-волевой сферы;

- развитие коммуникативной сферы.

**Игровые технологии коррекции неконструктивного поведения:**

- игры с правилами, длительные совместные игры (лото);

- сюжетно-ролевая игра в коррекции демонстративного поведения;

**-** коллективные дидактические игры в работе по коррекции протестного поведения.

**Сказкотерапия**

Метод, использующий сказочную форму для интеграции личности детей, речевого развития, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенство­вания взаимодействия с окружающим миром. М.В. Киселёва

**Основная цель:** развитие и коррекция эмоциональных состояний; снятие тревожности; повышение самооценки; снятие агрессивных проявлений.

Используемые сказки:

- «Мышонок и темнота» - коррекция страхов, тревожности;

- «Сказка про енота» - коррекция коммуникативной сферы (В. Хухлаева «Терапевтические сказки»);

- Жадный кармашек» - коррекция негативных проявлений в поведении (Е. А. Алябьева);

- «Маша и Ойка» - коррекция поведения, формирование культурно-гигиенических навыков (С.Прокофьева);

- «Смешные страхи», «Режим. Телевизор», «Прививка», «Больной друг», «Спорщик», «Обида», «Шапка – невидимка», (М.А. Панфилова).

**Музыкотерапия**

Контролируемое использование музыки для коррекции психоэмоциональной сферы ребенка. Музыкотерапия осу­ществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа. Громкость звучания музыки должна быть строго дозирована. Звук не должен быть громким и в тоже время чрезмерно тихим.

Музыкотерапия включает: прослушивание музыкаль­ных произведений, пение песен, ритмические движения под музыку, музыкальные паузы на занятиях, сочетание музыки и изо­бразительной деятельности, музыкальные упражнения, сопровождение релаксационных упражнений.

Подбор музыкальных произведений.

По функциональному воздействию: при раздра­жимости, утомлении, угнетённом настроении, гиперактивности, повышенной возбудимости. Благотворными, успокаивающими оказываются произведения Баха, Моцарта, Бетховена. Возбуж­дающий эффект свойствен музыке Вагнера, Оффенбаха, Равеля.

**Изотерапия**

Метод коррекционного воздействия на ребенка с использованием разнообразных изобразительных средств, где дети имеют возможность отразить свое настроение и реализо­вать свои возможности.

Этапы работы с использованием изотерапии:

- Выбор материала;

- Процесс творческой работы;

- Процесс рассматривания;

- Анализ работы.

Нетрадиционные виды рисования снимают нервное напряжение, страхи, отвлекают от грустных мыслей, обеспечивает эмоционально-положительное состояние, вызыва­ют радость. Рисованием пальчиками или ладошкой дети преодолевают чувство неуверенности, боязни, неприятные ощущения. Рисо­ванием «тычковым» способом можно проявить свои эмоции на бумаге силой «тычка», ритмом.

**Песочная терапия**

Один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Функции:

Стабилизирует эмоциональное состояние. Наряду с тактильно-кинестетической чувствительностью дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, гармонично развиваются все виды познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствуется предметно-игровая деятельность, развитие коммуникативных навыков у детей.

Виды игр в песочнице:

-обучающие игры – направлены на развитие мелкой моторики. Тем самым ребенок говорит, что он чувствует, тем самым развивает речь;

- познавательные игры – с их помощью мы помогаем познать всю многогранность нашего мира;

- проективные игры –с их помощью мы осуществляем коррекцию в развитии ребенка.

Используемые упражнения:

- «Песочный ветер» - ребенок через трубочку «выдувает» рисунок;

- «Песочная аппликация» «Следы». Создать отпечатки своих ладошек, пальчиков. Можно использовать фигурки животных. Проигрывание различных ситуаций, историй.

**Релаксация** – один из способов преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Мышечное ослабление, наступающее во время релаксации, влияет на функции центральной и периферической нервной системы, повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма. Во время релаксационных упражнений снижается артериальное давление, замедляется частота сердечных сокращений, дыхание становится редким и поверхностным. Происходит так называемый «релаксационный ответ».

Цель релаксации - снятие умственного напряжения, вызов положительных эмоций, создание хорошего настроения.

Кроме того, релаксационные паузы хорошо использовать для восстановления работоспособности, а также для эмоционального развития. Умение расслабиться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Упражнения: «Раздувающийся шар», «Муха», «Цветок дружбы».

**Дыхательная гимнастика.**

**Цель** - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.**

Правильное дыхание по Стрельниковой - прежде всего короткий, резкий вдох. Вдох - первичен, выдох - вторичен.

Упражнения А.Н. Стрельниковой очень легки:

- Повороты головы вправо и влево. На каждый поворот (в конечной точке) - короткий, шумный, быстрый вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка втягиваются крылья носа. Это движение можно заранее отрепетировать перед зеркалом. Темп - один вдох в секунду или чуть-чуть быстрее. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это правило относится ко всем упражнениям Стрельниковой.   
- Наклоны головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.   
- Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

Комплекс дыхательных упражнений: «Подуем на одуванчик», «Подуем на листики», «Подуем на снежинку», «Снег, снег кружится», «Надувайся пузырь», «По реке плывет кораблик», «Надуваем щеки, как воздушный шар», Дождь и дождик», «Ветер и ветерок».

**Психогимнастика**

Прежде всего, она полезна для детей, у которых наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность. Такое поведение ребенка может быть обусловлено наличием неврозов, различными нарушениями характера, задержками психического развития или нервно-психическими расстройствами, которые находятся в зоне пограничных нарушений (то есть еще не больной ребенок, но уже и не здоровый).

Особенно важны такие занятия в наше время, ведь нагрузки на дошкольников и школьников постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается.

В психогимнастику для дошкольников входят специальные этюды, игры и упражнения, задача которых - это развитие и коррекция разных компонентов детской психики, куда входит познавательная и эмоционально-личностная сфера. Упражнения: «Слушай хлопки», «Будь внимателен», «Корабль и ветер», «Штанга», «Насос и мяч».

Таким образом, используя здоровьесберегающие технологии в нашем детском саду, мы достигаем положительного психоэмоционального развития ребенка, а также психологического комфортного пребывания обучающихся в ДОУ.