

Никольская Людмила Геннадьевна

инструктор по физической культуре

Семенова Ирина Николаевна

воспитатель

Петухова Татьяна Сергеевна

воспитатель

МДОБУ «Новоарбанский Д/С «Радуга»

п. Новый, Республика Марий Эл

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОХРАНЫ И УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Аннотация: в статье высказана необходимость обеспечения психологической безопасности в образовательном учреждении. Авторы отмечают, что использование таких методик, как музыкотерапия и психогимнастика, способствует созданию благоприятного психологического климата.

Ключевые слова: ДОО, дошкольник, музыкотерапия, психогимнастика.

Образовательный процесс в ДОУ организован таким образом, что созданы условия для сохранения воспитанниками своего здоровья, обеспечения необходимой двигательной активности. Для того чтобы в образовательном учреждении психологическая безопасность была обеспечена на высоком уровне, необходимо создавать такой психологический климат, при котором дети с радостью посещать свою группу, а педагоги будут хотеть работать. Здесь отлично зарекомендовали себя интегративные методы восстановления, сохранения и укрепления как физического, так и психического здоровья детей. Музыкотерапия и психогимнастика – это отличные способы, которые позволяют укрепить психологическое здоровье детей и тем самым повысить их психологическую безопасность.

Одним из таких методов, который является наиболее перспективным, считается «музыкотерапия». Уникальность музыкотерапии заключается в простоте

ее применения и достижениями высокого эффекта. За счет применения музыкотерапии удастся моделировать эмоции, приводить в норму психоэмоциональное состояние и поведение ребенка. При прослушивании мажорных мелодий можно уменьшить чувство неуверенности и тревоги. Детская и народная музыка позволяют почувствовать себя в безопасности, а звуки природы носят успокаивающий эффект. Музыкотерапия предоставляет детям богатый опыт общения и наполняет жизнь яркими и радостными впечатлениями, а также прививает детям чувство прекрасного.

Еще одно отличное средство для развития и коррекции психики ребенка – это психогимнастика. Каждое занятие, которое мы проводим с детьми содержит ритмику, коллективные игры, пантомимику и танцы. Занятие включает в себя три основные фазы:

1. Снятие напряжения, которое обеспечивается за счет различных вариантов ходьбы и бега (игры «А я еду...», «Молекула и хаос», «Комплимент» и др.).

2. Пантомимика, которая предполагает демонстрацию какого-либо поведения.

3. Заключительная фаза, во время которой создается закрепляющее чувство принадлежности к определенной группе. Применение отдельных элементов психогимнастики позволяет изучить детям различные эмоции, а также научиться ими управлять. У ребенка также вырабатываются такие положительные черты характера, как честность, смелость, уверенность, доброта.

Основными компонентами психогимнастики являются:

1. Мимика. С ее помощью без слов можно понять о тех или иных чувствах и настроениях человека. Особенно много может рассказать взгляд человека, который может быть ласковым, открытым, прямым, выразительным, доверчивым и т. д. Мимика может быть вялой, бедной, живой, напряженной, маловыразительной.

2. Жесты. Они разделяются на подчеркивающие, указывающие, условные, эмоциональные, ритмичные, показывающие. Жестикуляция может быть порывистой, естественной, богатой, бедной, спокойной, маловыразительной, энер-

гичной, робкой, но жесты могут и вообще отсутствовать. Для развития жестикуляции хорошо себя зарекомендовали следующие упражнения: «Пойми меня», «Игра с камушками», «Что бы это значило?», «Тише» и др.

3. Пантомимика. В ней значительная роль принадлежит осанке и позе. За счет различных движений ребенок может показать, как бы он выглядел, если бы у него, например, болел живот или ему было холодно и т. д. За счет систематического применения пантомимики у детей пропадает скованность, они учатся правильно выражать свои чувства, преодолевают свою неловкость. Для детей рекомендуется применять такие упражнения, как «Уличный мим», «Угадай, кто это?», «В гости к сказке», «Артисты».

Для организации психогимнастики необходимо соблюдать определенные условия:

- содержание каждый раз должно быть разнообразным. Это могут быть этюды и игры. Игра – идеальное решение для того, чтобы отвлечься и сбросить напряжение;

- игра не должна носить конфликтный характер;

- участие должно быть добровольным, не допускается проведение игр, которые могут сильно утомить ребенка;

- педагог во время игр должен выполнять роль ведущего и играть вместе с детьми.

Таким образом, использование музыкотерапии и психогимнастики поможет укрепить физическое психологическое здоровье детей и тем самым повысить их психологическую безопасность.

Список литературы

1. Алямова А.Р. Уроки развития психомоторики и сенсорных процессов в начальных классах как условия обеспечения психологической безопасности образовательной среды. – М., 2010.

2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: Вако, 2004.

4. Звуковая атмосфера в образовательном учреждении как компонент здоровьесбережения обучающихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znanio.ru/medianar/201> (дата обращения: 10.01.2020).