

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



«ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

I
СБОРНИК ЛУЧШИХ ПРАКТИК
ОБЛАСТНОГО КОНКУРСА

г. Новосибирск,
2024 г.

«Лучшие практики обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»: Сборник материалов победителей и лауреатов первого областного конкурса / отв. ред.: Ю.И.Демянчук – Новосибирск, 2024. – 169с.

В сборнике представлены материалы победителей и лауреатов первого областного конкурса «Эффективные практики обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» по трем номинациям: «В кадре – внеурочная деятельность!»; Методические разработки «Мир (все) начинается с семьи»; Проспект, брошюра или лэпбук «Здоровье педагога: как сохранить».

Конкурс проводился в августе – октябре 2024 года в соответствии с пунктом 20 плана мероприятий («дорожной картой») по сопровождению реализации на территории Новосибирской области инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов на период до 2030 года.

Материалы предназначены для широкого круга научных и практических работников образования.

Публикуется в полном соответствии с предоставленными авторскими материалами

ГБУ НСО «ОЦДК», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

НОМИНАЦИЯ: «В КАДРЕ - ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ!»	4
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №8 «Солнышко» Барабинского района Новосибирской области. <u>ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЭКОЛЯТА - ДОШКОЛЯТА»</u> . Авторский коллектив: <u>Барахвостова Татьяна Александровна, учитель-логопед, Тумакова Анастасия Геннадьевна, воспитатель, Усова Светлана Васильевна, воспитатель.</u>	4
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Усть-Таркская средняя общеобразовательная школа. <u>ШКОЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «РАДУГА ТВОРЧЕСТВА»</u> . Автор: <u>Иноземцева Татьяна Владимировна, заведующий структурным подразделением «Точка роста»</u>	5
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Ласточка" Кыштовского района. <u>«МАШИНЫ СКАЗКИ»</u> Автор: <u>Меркулова Мария Васильевна, учитель-логопед</u>	6
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска "Детский сад № 281". <u>ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ «ЛИСТАЯ СТРАНИЦЫ СЕМЕЙНОГО АЛЬБОМА»</u> . Авторский коллектив: <u>Шилова Ольга Валерьевна, учитель-логопед, Шихевич Наталья Ильинична, старший воспитатель.</u>	7
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска "Специальная(коррекционная) школа №60". <u>«ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА»</u> . Автор: <u>Яковчик Ольга Михайловна, учитель-логопед.</u>	8
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска "Детский сад № 154". <u>ПРОЕКТ «ОЗОРНЫЕ ЛОЖКИ»</u> . Авторский коллектив: <u>Юрина Мария Владимировна, учитель-логопед, Авдеенко Ирина Анатольевна, учитель-логопед.</u>	9
НОМИНАЦИЯ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ «МИР (ВСЕ) НАЧИНАЕТСЯ С СЕМЬИ»	10
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Краснозерского района Новосибирской области Краснозерский детский сад №4. <u>КЛУБ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ «РЕЦЕПТ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ»</u> . Автор: <u>Величко Инна Николаевна, учитель-логопед.</u>	10
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 5 «Рябинка» Барабинского района. <u>«ПО ТРОПИНКАМ СЕМЕЙНЫХ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ» (проект)</u> . Авторский коллектив: <u>Гребенщикова Оксана Егоровна, воспитатель, Тумашевская Олеся Ивановна, воспитатель, Стрельцова Елена Алексеевна, педагог-психолог, Соловьёва Ольга Васильевна, учитель-логопед.</u>	19
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад комбинированного вида № 24 "Пчелка" города Бердска. <u>ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ «ПОЭТИЧЕСКАЯ РАДУГА»</u> . Авторский коллектив: <u>Ефремова Оксана Васильевна, учитель-дефектолог, Кузнецова Светлана Александровна, учитель-дефектолог, Бояршинова Валентина Александровна, учитель-дефектолог, Медведева Мария Сергеевна, учитель-логопед, Семон Елена Викторовна, учитель-логопед.</u>	39
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Ласточка" Кыштовского района. <u>«ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ГОСТИННАЯ» (педагогический проект)</u> . Автор: <u>Меркулова Мария Васильевна, учитель-логопед.</u>	49
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 7 "Семицветик" комбинированного вида города Бердска. <u>РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «ШАГИ НАВСТРЕЧУ»(проект)</u> . Авторский коллектив: <u>Откидышева Наталья Валерьевна, учитель-дефектолог, Яшина Виктория Викторовна, педагог-психолог.</u>	61
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области – детский сад комбинированного вида "Золотой ключик". <u>РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «ГНЁЗДЫШКО»</u> . Авторский коллектив: <u>Панова Галина Николаевна, педагог-психолог, Джулай Екатерина Александровна, учитель-дефектолог, Шевицова Марина</u>	

<i>Николаевна, учитель-логопед, Баннова Владлена Сергеевна, учитель-логопед.....</i>	<i>80</i>
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 25 «Рябинка» города Бердска. <u>РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «СЕМЕЙНЫЙ КРУГ»</u> . Автор: <i>Петрова Лилия Балоглановна, педагог-психолог.....</i>	<i>89</i>
НОМИНАЦИЯ: ПРОСПЕКТ, БРОШЮРА ИЛИ ЛЭПБУК «ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: КАК СОХРАНИТЬ»	95
Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Куйбышевского муниципального района Новосибирской области – детский сад «Сказка». <u>МИРОВОЕ КАФЕ «КАК НЕ «СГОРЕТЬ» НА РАБОТЕ»</u> . Авторский коллектив: <i>Безель Наталья Александровна, старший воспитатель, Морозова Татьяна Владимировна, воспитатель.....</i>	<i>95</i>
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Куйбышевского района "Средняя общеобразовательная школа №3". <u>ЛЭПБУК «Развитие эмоционального интеллекта как способ профилактики выгорания педагога в образовательной среде»</u> . Авторский коллектив: <i>Бибикова Наталья Геннадьевна, педагог-психолог, Худякова Анна Романовна, педагог-психолог.....</i>	<i>104</i>
Барабинский филиал государственного бюджетного учреждения Новосибирской области – Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям «Областной центр диагностики и консультирования». <u>ПОМОГИ СЕБЕ САМ: РЕСУРСНЫЙ ЛЭПБУК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ</u> . Автор: <i>Герман Мария Александровна, социальный педагог.....</i>	<i>106</i>
Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области – Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям «Областной центр диагностики и консультирования». <u>ПРОСПЕКТ «ТЕХНИКИ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ»</u> . Авторский коллектив: <i>Демянчук Юлия Ивановна, методист, Комова Юлия Викторовна, педагог-психолог.....</i>	<i>109</i>
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа №218». <u>ОРГАНИЗАТОР «О ГЛАВНОМ В МЕЛОЧАХ»</u> . Автор: <i>Палкина Ксения Ивановна, учитель-логопед.....</i>	<i>114</i>
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования – Дом детского творчества Черепановского района Новосибирской области. <u>ЛЭПБУК «ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА»</u> . Автор: <i>Полунина Тамара Владимировна, педагог дополнительного образования.....</i>	<i>131</i>
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Новосибирского района детский сад «Золотая рыбка». <u>«ЙОГА – ТЕАТР»</u> Авторский коллектив: <i>Соколовская Мария Евгеньевна, педагог-психолог, Пустохина Екатерина Федоровна, учитель-логопед, Нагорная Светлана Михайловна, учитель-дефектолог, Тигунова Елена Михайловна, инструктор по физической культуре</i>	<i>150</i>
Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Тогучинского района "Тогучинский детский сад №6". <u>ЛЭПБУК «СПОКОЙНЫЙ – ЗНАЧИТ ЗДОРОВЫЙ»</u> . Автор: <i>Юркова Анна Николаевна, педагог-психолог</i>	<i>165</i>

НОМИНАЦИЯ «В КАДРЕ - ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ!»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №8 «Солнышко» Барабинского района Новосибирской области

ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЭКОЛЯТА - ДОШКОЛЯТА»

**Барахвостова Татьяна Александровна, учитель-логопед,
Тумакова Анастасия Геннадьевна, воспитатель,
Усова Светлана Васильевна, воспитатель**

В данном видео ролике представлены моменты из совместной деятельности педагогов и детей детского объединения «Эколята-дошколята».

В современном мире проблемы экологии стоят на одном из ведущих мест, и на данный момент, главной задачей является воспитание экологически грамотного человека. В воспитании и обучении детей в группах компенсирующей направленности, используется много приёмов и методов для решения этой задачи, но наиболее эффективным является совместная деятельность.

Работа с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в форме деятельности детского объединения организуется в непринужденной, познавательно-исследовательской деятельности взрослого с детьми, где ребенок является инициатором, а взрослый равноправный партнер, учитывающий детские интересы, инициативы и возможности.

Деятельность, связанная с экспериментированием и наблюдением, играет большую роль во всестороннем развитии ребенка.



*Сканируй QR-код для просмотра видеоролика
детское объединение «Эколята - дошколята»*

ШКОЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «РАДУГА ТВОРЧЕСТВА»

**Иноземцева Татьяна Владимировна,
заведующий структурным подразделением «Точка роста»**

Школьный проект «Радуга творчества» представляет собой систему формирования навыков у детей с ОВЗ и инвалидов по декоративно – прикладному и изобразительному творчеству через проведение мастер-классов по созданию творческих работ с разными художественными материалами и в разных техниках.

Занятия проводились в свободное от учёбы время в форме серии мастер-классов, подготовленных для детей, как педагогами, так и самими детьми.

По итогам школьного проекта «Радуга творчества» было проведено 6 мастер-классов, 3 выставки, 2 конкурса, в котором приняли участие 24 ребенка с ОВЗ и 4 инвалида. Награждение победителей проходило на торжественных линейках, посвященной окончанию четверти. Каждый участник проекта хотя бы 1 раз принимал участие в мастер-классах. Некоторые участники побывали на мастер-классах 2-3 раза. На всех мастер-классах побывало 76 детей с ОВЗ и инвалидностью.



*Сканируй QR-код для просмотра видеоролика
школьный проект “Радуга творчества”*

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
"Ласточка" Кыштовского района**

«МАШИНЫ СКАЗКИ»

**Меркулова Мария Васильевна,
учитель-логопед**

Конкурсная работа «Машины сказки» представлена в видеоролике, который отражает многолетнюю работу учителя - логопеда по коррекции недостатков речевого развития у дошкольников, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в условиях логопедического пункта общеразвивающего детского сада через организацию детской театральной студии «В гостях у сказки».

В данном видеоролике представлены фрагменты театрализованных логопедических сказок, в том числе и авторских, в которых участвуют дети, имеющие речевые нарушения, а также дети с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, ЗПР, НОДА), начиная со средней группы. В представленной работе можно увидеть, что в содержание таких сказок включены упражнения артикуляционной, дыхательной и мимической гимнастики, пальчиковые игры, упражнения, направленные на развитие звуко-слогового состава слова, лексико-грамматические упражнения, пластические этюды, музыкально-ритмические композиции. Прослеживается индивидуальный подход в распределении ролей, количестве предлагаемого речевого материала, доли участия детей с особыми образовательными потребностями. Очевидным является взаимодействие с родителями и педагогами ДООУ, большая предварительная работа.

Таким образом, в процессе театрализованной деятельности, происходит речевое развитие дошкольников, социализация, поддерживается их инициатива, самостоятельность, создаются ситуации успеха.



*Сканируй QR-код для просмотра видеоролика
«Машины сказки»*

**ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ
«ЛИСТАЯ СТРАНИЦЫ СЕМЕЙНОГО АЛЬБОМА»**

**Шилова Ольга Валерьевна,
учитель-логопед,
Шихевич Наталья Ильинична,
старший воспитатель**

Инклюзивная практика литературная гостиная «По страницам семейного альбома» представляет собой итоговое мероприятие к совместному детско-родительскому проекту «Всё начинается с семьи» посвящённому году семьи в России.

Цель литературной гостиной – формирование общей (в том числе речевой) культуры воспитанников с ОВЗ на основе духовно-нравственных ценностей крепкой семьи, исторической памяти, преемственности поколений посредством приобщения к литературным поэтическим произведениям, народному фольклору и искусству декламации.

Собственно проведению гостиной предшествовала большая предварительная работа. Педагоги, ребята и родители подготовительной группы комбинированной направленности МБДОУ д/с № 281 участвовали в серии совместных мероприятий: флэшмоб «Вместе встречаем Новый год», посещение детского спектакля в концертном зале «Евразия» и музея Дзержинского района, создание мини-музея «Семейные реликвии», участие во Всероссийской акции «Самая читающая семья», изготовление интеллект-карты «Семья», плакатов, коллажей на тему: «Наши семейные традиции».

Итог проекта – обобщение всего что сделано, рассказ, но только не своими словами, а художественными образами созданными детскими поэтами. На фоне слайдов с семейными фотографиями ребята совместно с родителями объясняли значение пословиц и поговорок, читали стихи, о семье, доме. Мероприятие закончилось совместным чаепитием в группе. В результате повысился интерес детей к книжной культуре, к поэзии; у ребят сформировалось уважительное отношение к понятиям дом, семья, Родина; воспитанники приобрели опыт публичного выступления.



*Сканируй QR-код для просмотра видеоролика литературной гостиной «Листая
страницы семейного альбома»*

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска "Специальная(коррекционная) школа №60"**

**«ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА»**

**Яковчик Ольга Михайловна,
учитель-логопед**

Внеурочная деятельность учителя-логопеда - это отличная площадка, для формирования у обучающихся коммуникативных компетенций. Очень важно научить ребёнка уметь работать в группе, начинать и поддерживать начатый взрослыми или другим ребёнком разговор, выражать благодарность и сочувствие. Обращаться с просьбой по своей инициативе к учителю, родителям, продавцу, выражать свои мысли так, чтобы были понятны другим людям.

Учитель-логопед с обучающимися активно участвует в праздниках, конкурсах, театрализованных постановках. Каждый ученик имеет возможность вносить свой вклад в общее дело в соответствии со своими возможностями, а учитель - логопед помогает достигать заветной победы! Благодаря этому создаются условия для формирования положительных личностных качеств, навыков коммуникаций, жизненно-необходимых умений и навыков. В комплексе это даёт положительный результат при формировании коммуникативных компетенций у обучающихся с нарушением интеллекта, в формировании практических знаний, умений и навыков, необходимых в дальнейшем в повседневной жизни и формирующие основу дальнейшего отношения с окружающим миром.



*Сканируй QR-код для просмотра видеоролика
внеурочной деятельности*

ПРОЕКТ «ОЗОРНЫЕ ЛОЖКИ»

Юрина Мария Владимировна,
учитель-логопед,
Авдеенко Ирина Анатольевна,
учитель-логопед

Проект «Озорные ложки» реализуется как дополнительное образование художественно-эстетической направленности, основанной на двигательных (кинезиологических) методах, оказывающих положительное влияние на коррекционно-развивающую деятельность с детьми с ОВЗ.

Целью данного проекта является формирование чувства ритма у детей с тяжелыми нарушениями речи, задержкой психического развития посредством обучения приемам игры на ложках.

Инструментальное музицирование на деревянных ложках — это увлекательный и эффективный способ развития способностей у детей дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ. Преимуществами игры на ложках являются развитие слухового восприятия, формирование чувства ритма, совершенствование координации движений, повышение скорости реакции и развитие мелкой моторики при исполнении музыкальной композиции. Для игры на инструменте, дети должны научиться контролировать действия своих рук и пальцев, чтобы правильно выполнять движения и создавать определенные звуки. Это требует от них сосредоточенности и точности движений, постепенно улучшающих моторные навыки и координацию.

А самое главное, проект «Озорные ложки» способствует созданию позитивного настроения на творческий процесс и ситуацию успеха.



*Сканируй QR-код для просмотра видеоролика
проекта «Озорные ложки»*

НОМИНАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ «МИР (ВСЕ) НАЧИНАЕТСЯ С СЕМЬИ»

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Краснозерского района Новосибирской области
Краснозерский детский сад №4

КЛУБ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ «РЕЦЕПТ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ»

Величко Инна Николаевна,
учитель-логопед

1. Аннотация

Проект направлен на работу с семьями, в которых воспитываются дети с проблемами в развитии. Молодые семьи занимают особое место в любом обществе, во многом определяя будущее этого общества. Именно в молодых семьях начинается воспитание детей, закладываются основы сознания, поведения, отношения к тем или иным ценностям жизни у подрастающего поколения.

Однако, молодые семьи зачастую находятся в более трудном положении: одновременно с формированием семьи у молодых людей происходит профессиональное образование и самоутверждение, также супруги в молодых семьях, как правило, еще не имеют опыта налаживания, укрепления семейных отношений, что делает молодые семьи весьма уязвимыми, подверженными серьезному риску распада. Так же, нельзя упускать и тот момент, что возможно и рождение детей с проблемами в развитии- именно в этот момент, нужно помочь сохранить молодую семью.

2. Пояснительная записка

Рождение ребенка с проблемами в развитии неизбежно изменяет уклад и особенно психологический климат в семье. Все члены семьи находятся в состоянии эмоционального стресса, и на протяжении первых лет жизни ребёнка этот стресс не уменьшается, а, как правило, нарастает. Кроме того, семья, имеющая такого ребёнка на протяжении жизни переживает серию критических состояний, обусловленных субъективными и объективными причинами – состояния «взлётов» и ещё более глубоких «падений».

Таким образом, «обобщённый» психологический портрет родителей детей с ОВЗ характеризуется: выраженной озабоченностью, высоким уровнем тревожности, хрупкостью эмоциональных структур, социальной робостью. По своей инициативе родители редко вступают в контакт с незнакомыми людьми, настороженно относятся ко всем, кто пытается общаться с детьми. Боясь осуждения окружающих, они стараются не бывать с ребёнком в общественных местах, тем самым способствуя его социальной дезадаптации.

Семья не только микросоциум, в котором протекает жизнь ребенка, формируются его нравственные качества, отношение к людям, представления о характере межличностных связей, но и среда реабилитации. В семье формируется та социальная роль, которую ребёнок будет демонстрировать. И в этот момент семье необходима поддержка и укрепление как социального института так и оказать помощь в адаптации к новым социально-психологическим условиям.

Проект направлен на оказание коррекционно-педагогической помощи молодым семьям, имеющим детей с проблемами в развитии, на популяризацию семейных ценностей и традиций, на повышение престижа материнства и отцовства, укрепление авторитета института семьи. В клубе организованы как отдельно родительские, так и совместные детско-родительские встречи на дискуссионных площадках, тренингах,

семинарах, мастер-классах, занятиях по арт-терапии, логоритмике и музыкально-танцевальных занятиях. В непринуждённой обстановке, атмосфере доверия и принятия, складывающейся со временем на занятиях и встречах, родители получают знания об особенностях развития детей с нарушениями, о способах взаимодействия с особенными детьми, учатся понимать и принимать детей такими, какие они есть. Квалифицированными специалистами организованы групповые коррекционно-развивающие занятия для детей, а совместное участие семьи в сенсорном театре позволит улучшить детско-родительские отношения, снять эмоциональное напряжение и будет способствовать сенсорному развитию детей с нарушениями развития. Вся работа направлена на преодоление психологических проблем, связанных с воспитанием ребенка с ограниченными возможностями здоровья (чувство вины, стыда, страхи, ощущение одиночества и бессмысленности жизни), и на получение поддержки от других семей и специалистов.

Актуальность

Проблема закрытости семьи, имеющую ребенка с проблемами в развитии остается и после его прихода в детский сад. Родители стесняются своего ребёнка, испытывают неловкость за него в общественном месте, считают неспособным его полноценно жить и общаться с окружающими. С усилением этой тенденции, острее встаёт вопрос о создании эффективной квалифицированной помощи данной категории семей. Ведь семья как общественный институт осуществляет функцию социализации ребёнка. Именно в семье складываются первые представления о человеческих ценностях, нормах поведения, характере взаимоотношений между людьми. В семье дети не только подражают близким, но и ориентируются на их социальные и нравственные установки. Уровень психологической зрелости родителей, их идеалы, опыт социального общения, играют решающее значение в развитии ребёнка.

Целью данного проекта является оказание коррекционно-педагогической помощи семьям, имеющим детей с проблемами; укрепление института семьи и возрождение семейных ценностей.

Задачи:

- открытие клуба молодой семьи, для проведения диагностических и коррекционных работ с семьями;
- привлечение участников для реализации основных этапов проекта;
- привлечение семейных пар, имеющих проблемы в семейных отношениях;
- развитие и распространение новых форм организации семейного досуга среди молодых семей (в том числе социально-неблагополучных);
- оказание коррекционно-педагогической помощи молодым семьям, имеющим детей с проблемами в развитии;
- обучение родителей навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с ребенком;
- повышение уровня психолого-педагогической культуры родителей, улучшение микроклимата в семье;
- обеспечение всесторонней поддержки (информационной, консультативной) молодым семьям, отнесенных к категории социально-неблагополучных.

Несмотря на глобальное взросления населения, четверть населения Краснозерского района - это молодежь в возрасте от 18 до 35 лет. В Краснозерском районе проживает более 1500 молодых семей, возраст супругов в которых не превышает 35 лет. Ежегодно в районе заключается в среднем 300 браков, но разводится каждая вторая семья – это более 60 % от количества заключенных браков.

Основные причины расторжения браков - это психологическая неподготовленность молодоженов к супружеской жизни и при возникновении проблемы в семье супружеские пары разводятся. Часто пары принимают поспешное решение жениться в любовной эйфории. А о том, что такое семейная жизнь, они понятия не имеют. Результатом такого

брака становятся ссоры, нежелание слушать и слышать друг друга, идти на уступки, жертвовать чем-либо, чтобы сохранить брак. Среди причин распада семьи часто называют супружескую неверность, материальные трудности, пагубные пристрастия. Молодые семьи не всегда справляются с проблемами, которые возникают в семейной жизни и часто случается так, что обычная семья переходит в разряд социально-неблагополучных. А таких в Краснозерском районе проживает 127 семей, 6 из которых являются социально-опасными. Главная причина, по которой они отнесены к данной категории – это злоупотребление спиртными напитками. И часто в семье пьют оба родителя, а дети при живых родителях становятся социальными сиротами. Проект призван вернуть к нормальной жизни хотя бы часть семей, находящихся в описанной ситуации и вести профилактическую работу с теми, кого еще можно уберечь, дать совет, отвести от края пропасти. Кроме этого в последние годы возникает проблема появления несовершеннолетних мам.

Проект для семейных пар в возрасте от 14 до 35 лет Клуб молодых семей «Рецепт семейного счастья» реализуется на базе МКДОУ Краснозерского детского сада №4 Краснозерского района Новосибирской области. В здании детского сада есть свободное пространство и свободный кабинет, который выделили под «Клуб молодой семьи».

География проекта

Р.п. Краснозерское, ул. Комсомольская д.37 Муниципальное казенное образовательное учреждение Краснозерского района Новосибирской области Краснозерский детский сад №4.

Целевые группы

Семейные пары воспитанников Краснозерского детского сада №4 в возрасте от 14 до 35 лет, имеющие детей дошкольного возраста с проблемами в развитии, в том числе молодые семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, социально-опасном положении, несовершеннолетние родители, семьи, находящиеся на стадии развода.

Предполагаемый ожидаемый результат

- ✓ Возникновение у родителей интереса к процессу развития ребенка, желание и умение видеть маленькие, но важные для ребенка, достижения.
- ✓ Участие родителей в коррекционно-образовательном процессе ребенка с пониманием значимости этого для их ребенка; развитие чувства удовлетворенности от успешного применения своих знаний в воспитании и развитии ребенка.
- ✓ Повышение активности родителей в вопросах сотрудничества со специалистами учреждения; желание участвовать в психолого-педагогических мероприятиях (клубные занятия, психологические тренинги, консультации т.д.).
- ✓ Расширение круга общения среди родителей учреждения.

3. Основное содержание методической работы

Проект охватывает супружеские пары в возрасте от 14 до 35 лет. Ярким мероприятием в рамках реализации проекта станет выпуск информационного стенда «Рецепт семейного счастья» 8 июля 2023 года, посвященная Всероссийскому празднику «День семьи, любви и верности». Всем участникам проекта будут вручены альбомы «Древо семейного счастья», изготовленные воспитанниками детского сада. Не менее яркими и запоминающимися будут и другие мероприятия, их проведут на высоком профессиональном уровне специалисты и педагоги МКДОУ Краснозерского детского сада №4: чемпионат ползунков, творческие конкурсы, чествование юбилейных семейных пар. Каждое из мероприятий приурочено к определенной дате: Дню семьи, Международному Дню защиты детей, Дню матери и др. Кроме профилактической работы, проводимой через мероприятия, будут реализованы коррекционное и воспитательное направление. Ведь понятия семья, школа, общество тесно связаны и должны функционировать сообща в целях воспитания достойного подрастающего поколения.

Разработан тематический план занятий клуба (таблица 1). Каждое занятие состоит из трех блоков:

1 блок: Введение в тему

Первый блок включает в себя организационную и информационную части.

Организационная направлена на создание атмосферы эмоциональной близости участников группы, включение в тематику общения.

В информационной части предлагаются мини-лекция по обозначенной теме, которая может иллюстрироваться просмотром видеосюжетов; рекомендации по работе с детьми в практической части занятия; подготовка рабочих мест.

2 блок: Практический

Это может быть практикум или мастер-класс для родителей, детско-родительский практикум. Таким образом, родители осваивают практические умения для самостоятельных занятий с детьми. По окончании детско-родительского занятия дети возвращаются в свои группы. В связи с этим, детско-родительское занятие предполагает предварительного продумывания организационных вопросов, связанных с приведением детей на занятие и возвращением их в группы после практической части.

3 блок: Итоговый

Это часть активного общения всех участников встречи и специалистов по поводу полученной информации и приобретенного опыта, осмысления происходящего, осознание своего реагирования на конкретные ситуации, психологическая и педагогическая интерпретация происшедшего. Предоставляется возможность отрефлексировать свою позицию и стиль взаимодействия с ребенком.

Таблица 1

Тематический план занятий клуба

Дата проведения	Тема занятия	Виды деятельности
Сентябрь	«Знакомство. Права и льготы детей с ОВЗ и их семей. Стили семейного воспитания»	<ul style="list-style-type: none">▪ Знакомство с семьями, имеющими ребенка с проблемами в развитии.▪ Презентация - рассказ о деятельности клуба «Рецепт семейного счастья».▪ Привлечение родителей к сотрудничеству в плане единых подходов к воспитанию и взаимодействию с ребенком.▪ Тренинг для родителей «Цветик-семицветик» Задачи: <ul style="list-style-type: none">– информировать родителей о деятельности клуба– познакомить участников встречи с правами и льготами детей с ОВЗ и их родителей– предоставить информацию о родительских стилях воспитания– мотивировать родителей на участие в мероприятиях, проводимых клубом «Рецепт семейного счастья»– создать благоприятную, доброжелательную атмосферу в ходе мероприятия посредством игровых техник
Октябрь	«Семья и ее роль в развитии и воспитании ребенка с ОВЗ»	<ul style="list-style-type: none">▪ Знакомство с психологическим климатом в семьях, имеющих ребенка с проблемами в развитии.▪ Изготовление плаката «Наши папы самые...С днем отца»▪ Адекватная оценка роли семьи и её влияния на формирование личности ребенка с ОВЗ.▪ Оформление совместно с родителями стенгазеты «Семейный калейдоскоп».

Ноябрь	«Материнская любовь»	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия между мамой и ребенком. ▪ Круглый стол «Материнская любовь, как залог успеха становления личности ребенка». <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создать эмоционально положительный настрой на совместную работу – снять барьеры в общении и перейти к открытым, доверительным отношениям – показать родителям степень понимания своего ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их
Декабрь	«Особенности семейного воспитания детей с нарушениями развития и пути их преодоления»	<p>Знакомство с возможностями семьи в воспитании детей с нарушениями интеллектуального развития.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осознание различий между внутренним миром ребенка и взрослого, восприятием, эмоциональными переживаниями – мотивами, потребностями, поведением – приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиций самого ребенка – сплочение группы
Январь	«Тело как зеркало души»	<p>Рассказать о связи эмоциональных проблем и физического самочувствия человека.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содействовать снижению утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов, эмоционального напряжения – способствовать укреплению эмоциональной устойчивости, повышение настроения
Февраль	«Почему мой ребенок злой?»	<p>Способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия между мамой и ребенком</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – познакомить с причинами появления агрессивности – помочь участникам встречи в поиске путей преодоления агрессивного поведения детей – познакомить с основными методами и приемами взаимодействия с детьми, проявляющими агрессию
Март	«Детские провокации, или как установить запреты»	<p>Обсуждение проблемы детско-родительских отношений в семье, правил установления запретов и необходимости наказаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обсудить вопросы, касающиеся наказания, запретов, ограничений в процессе воспитания детей. ▪ Предоставить возможность родителям поделиться опытом воспитания. ▪ Выработать наиболее приемлемые способы

		ограничений, запретов в воспитании детей. <ul style="list-style-type: none"> Способствовать повышению настроения при помощи коммуникативных игр.
Апрель	«Маленькие манипуляторы»	Способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия между мамой и ребенком Задачи: – познакомить участников встречи с понятием «детская манипуляция» и причинами ее возникновения – рассказать о проявлениях детских манипуляций и выработать рекомендации для решения данной проблемы – создать эмоционально положительный настрой на совместную работу
Май	Выпуск информационного стенда «Рецепт семейного счастья»	Посвященная Всероссийскому празднику «День семьи, любви и верности» .

Содержание и условия подачи информации имеют большое значение для формирования у родителей желания общаться со специалистами и вступить в сотрудничество ради своего ребенка.

Применяем разнообразные приемы, которые в разном сочетании можно использовать в структуре занятия.

Модель взаимодействия учителя-логопеда и родителей



Содержание темы занятия может раскрываться с помощью следующих приемов:

- Мини-лекция – вводит в тематику занятия, сосредотачивает внимание на обсуждаемом вопросе, знакомит с новой информацией по проблеме.
- Притча – может быть эпиграфом или, наоборот, обобщением к теме; стимулом к возникновению дискуссии.
- Дискуссия – обсуждение актуального вопроса; как правило, родители делятся личным опытом в решении проблем или обращаются за советом к группе.
- Просмотр видеосюжетов с целью подчеркивания значимости обсуждаемой темы.
- Психологическое упражнение, тренинговая игра – включаются в любой части занятия с определенной целью. Начало: для снятия напряжения, сближения участников группы, включения в тему разговора. По ходу занятия: для понимания обсуждаемой темы через осознание своих состояний, ощущений, эмоций; овладение приемами снятия стресса и гармонизации эмоционального состояния. В конце: обобщение темы или завершение занятия (например, ритуал прощания).
- Практическое занятие (практикум) – овладение практическими умениями, знакомство с коррекционными методами и приемами работы с детьми.
- Детско-родительские практикумы – совместная продуктивная деятельность, позволяющая осознать родителю свои позиции, способы взаимодействия, сотрудничества с ребенком, свое реагирование на ситуацию, когда ребенок не соответствует ожиданиям; практика поиска методов и приемов привлечения ребенка к деятельности и пр.
- Фотовыставки по клубным занятиям, оформление фотоальбомов – информация о содержании прошедших клубных встреч, оживление опыта участия в клубных занятиях, в том числе, в детско-родительских; активизация положительных эмоций.
- Раздаточный материал (памятка, методическое пособие, брошюра и пр.) для домашней методической копилки – для закрепления материала, поддержания интереса.

4. Эффективность реализации проекта

Проект реализуется ежегодно с 1 сентября 2022 года, но уже наблюдается значительные изменения. Во время знакомства у участников сложились доверительные отношения. С большим интересом родители выслушали выступления организаторов данного проекта, которые смогли донести всю важность и значимость предстоящей работы. Большинство родителей переступили ступень «закрытости» от окружающих и смогли поделиться со всеми своими проблемами и переживаниями. Самым запоминающимся стал тренинг «Солнечные лучики», целью которого являлось вызвать у участников чувство взаимопомощи и понимания окружающих. Родители выслушивали друг друга, давали советы, пытались снять эмоциональное напряжение между участников проекта.

Педагогами нашего учреждения были изготовлены буклеты «Рецепт семейного счастья», где описывалась цель данного проекта, краткое содержание и планируемые результаты. Любая запланированная работа производилась с учетом доступности. Так во время просмотра презентации «Проблемы воспитания в семьях, имеющих детей с проблемами в развитии», проигрывали мини-сценки, к которых в роли детей участвовали сами родители. Такая форма проведения мероприятия позволила прочувствовать душевное состояние детей, а вывод и итог подвели именно родители.

Не смотря на то, что данный проект реализуется всего два месяца, у всех участников возрастает желание реализовать поставленные задачи и оказывать помощь в реализации проекта.

Знакомство с семьями, имеющими ребенка с проблемами в развитии.



Изготовление плаката «Наши папы самые... С днем отца»



Коллективная работа с воспитанниками средней группы «Свитер для папы»



Оформление совместно с родителями стенгазеты «Семейный калейдоскоп».



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
комбинированного вида № 5 «Рябинка» Барабинского района

«ПО ТРОПИНКАМ СЕМЕЙНЫХ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ» (проект)

Гребенщикова Оксана Егоровна, воспитатель,
Тумашевская Олеся Ивановна, воспитатель,
Стрельцова Елена Алексеевна, педагог-психолог,
Соловьёва Ольга Васильевна, учитель-логопед

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Вид проекта	Информационно-творческий, групповой.
Участники проекта	<ul style="list-style-type: none">• Дети с ОВЗ старшей группы компенсирующей направленности;• Родители;• Воспитатель I КК Тумашевская О.И., воспитатель ВКК Гребенщикова О.Е.;• специалисты: педагог-психолог ВКК Стрельцова Е.А., учитель-логопед ВКК Соловьёва О.В.
Срок реализации проекта	2023 – 2024 уч. г
Продолжительность	Долгосрочный

АКТУАЛЬНОСТЬ

Функция семьи определена обществом. В нее входит решение многих проблем, но на первом месте всегда будет социально-педагогическая.

Без должного участия семьи не может быть продуктивно решена задача обучения и воспитания дошкольника. Содружество детского сада и семьи является гарантией результативности обучения и воспитания.

Работа с родителями – это очень важная и, пожалуй, наиболее трудная задача детского сада.

Вовлечение родителей в единое образовательное пространство способствует установлению доверительных, партнёрских отношений, повышению общей культуры детей, психолого-педагогического обучения родителей, улучшения эмоционального климата и гармонизации в детско-родительских отношениях.

Преобладающая часть родителей не профессиональные воспитатели. Они не имеют специальных знаний в сфере воспитания и образования детей, проведении коррекционной работы, нередко испытывают трудности в установлении контактов с детьми. Эти проблемы возможно решить, если в использовать в работе фольклор и традиции календарно-обрядовых празднеств.

Ценность народных традиций определяется тем, что они воздействуют на чувства ребенка благодаря средствам выразительности, и это воздействие носит естественный, а не насильственный характер. В силу этого они доступны детям с разным уровнем развития, и каждый ребенок получает от общения с ними удовольствие и эмоциональный заряд. Поэтому народный фольклор можно использовать для коррекционной работы с ребенком с ограниченными возможностями здоровья.

Одной из наиболее интересных и нетрадиционных форм взаимодействия на сегодняшний день являются совместные детско-родительские праздники.

НОВИЗНА

Новизной и отличительной особенностью проекта является совместная деятельность детей, родителей, воспитателей и специалистов детского сада (учителя-логопеда, педагога-психолога). Дети и родители участвуют в празднике активно, а не выполняют

роль пассивных слушателей. Роль родителей заключается в непосредственном их участии в мероприятии, подготовке и организации игровой программы. Фольклорные праздники не просто служат развлечением для детей и родителей, а это совместные мероприятия, направленные на то, чтобы показать родителям, как правильно организовать детский досуг, научить их общаться не только со своим ребенком, но и с его сверстниками. Такая форма взаимодействия помогает сплотить детско-родительский коллектив группы, дает возможность увидеть и оценить уровень социальной уверенности поведения ребенка в коллективе сверстников и взрослых, познакомить родителей и вовлечь их в жизнь детей в условиях образовательного учреждения, оптимизировать детско-родительские отношения, повысить эффективность коррекционной работы.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: оказание практической и поддержки родителям, направленной на гармонизацию детско-родительских отношений и развитие психолого-педагогической грамотности родителей детей с ограниченными возможностями здоровья посредством проведения детско-родительских фольклорных праздников

ЗАДАЧИ:

- повышение педагогической и психологической компетентности родителей; формирование позиции ответственного родителя; формирование уверенности в себе, своих силах, возможностях;
- содействие созданию эмоционально благоприятной атмосферы в семье для успешного воспитания и развития ребенка: развитие навыков продуктивного взаимодействия с ребёнком; создание условий для установления и развития отношений партнерства и сотрудничества родителей и ребенка.
- приобщение, расширение знаний родителей и дошкольников о традициях празднования православных праздников.
- развивать систему культурных ценностей у социально-дезадаптированных семей
- создание атмосферы взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки между субъектами образовательного процесса;
- развитие коммуникативных навыков всех членов семьи.
- объединение усилий педагогов и родителей по коррекции высших психических функций, развитию связной речи, формированию правильного звукопроизношения.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОВМЕСТНЫХ ПРАЗДНИКОВ

- Плановость, системность - праздники проводятся один раз в месяц в соответствии с комплексно-тематическим планом.
- Индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;
- Принцип открытости и доверия - предоставление каждому родителю возможности знать и видеть, как развиваются и живут дети в детском саду;
- Развитие и сотрудничество, т.е. включение родителей в развивающее педагогическое пространство как равноправных субъектов (наряду с воспитателями и специалистами как субъектами саморазвития и профессионального самосовершенствования);
- Комплексность - установление внутреннего единства, гармонии всех форм взаимодействия работы с родителями;
- Стимулирования внутренних ресурсов семьи - настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми;
- Принцип воздействия на семью через ребенка - если жизнь в группе эмоционально насыщена, комфортна, содержательна, то ребенок обязательно поделится впечатлениями с родителями;
- Доброжелательность, открытость и партнерство - объединение усилий специалистов ДОУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

1. Наглядные (наглядно - слуховые, наглядно - зрительные)– наблюдения, демонстрация реальных объектов, слайдов мультимедийных презентаций, иллюстраций и т.д.

2. Практические – творческие задания, художественное творчество.

3. Игровые – музыкальные игры, народные игры, театрализованные игры.

4. Словесные – рассказ педагога, беседа, чтение художественной литературы, заучивание наизусть стихотворений, песен, попевок и т.д.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

Презентации, видео, аудиоаппаратура, мультимедийный проектор, фонограммы, декорации, костюмы для театрализованных постановок,

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Для родителей:

- возрастание мотивации к улучшению взаимоотношений со своим ребенком;
- повышение уровня психоло - педагогической грамотности;
- овладение техникой «активного слушания» при общении родителя с ребенком;
- приобретение и использование родителями навыков конструктивного общения с ребенком, воспитателями, специалистами.

Для детей:

- усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств ребенка;
- развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формирование готовности детей к совместной деятельности, развитие умения договариваться, самостоятельно разрешать конфликты со сверстниками;
- формирование образа Я, уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в организации; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности;
- расширение кругозора детей, знакомство с традиционными и обрядовыми праздниками, с русскими народными играми;
- коррекции высших психических функций, развитию связной речи, формированию правильного звукопроизношения.

Для семьи:

- укрепление детско-родительских отношений в семье;
- появление детско-взрослой (семейной) развивающей и творческой общности;
- появление семейных ценностей и традиций как одной из возможностей членов семьи «быть вместе».

Для педагогов:

- педагоги получают практическую возможность увидеть, как мамы и папы влияют на своих детей, как их мотивируют, помогают детям решать разного рода задачи, что дает почву для корректировки дальнейшей работы с детьми в едином русле с родителями;
- происходит более тесное общение между родителями, сплочается родительский коллектив группы; возможность использования увлечений, талантов и интересов родителей в жизни группы и ДОУ;
- у педагогов формируется чувство уважения по отношению к семьям воспитанников, это положительно влияет на развитие сотрудничества д/с с семьей.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

I. Организационно-подготовительный

- обоснование актуальности темы, мотивация её выбора;
- определение цели и задач проекта;
- подбор литературы, пособий, атрибутов;

- обсуждение с родителями воспитанников вопросов, связанных с реализацией проекта.

II. Основной

- организованная образовательная деятельность с детьми;
- совместная деятельность.

III. Заключительный

- обобщение результатов работы;
- анализ деятельности.

АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ ПРАЗДНИКА

1. Предварительная работа: детям даются сведения о празднике, традициях и обычаях празднования. Разучивание произведений фольклора (потешки, пословицы и т.д.), проведение НОД (продуктивная деятельность).

2. Определение целей и задач проведения праздника

3. Составление плана проведения праздника и участия в нем родителей:

- распределение ролей взрослых;
- подготовка отдельных номеров (разучивание стихов, танцев, песен) с родителями;
- консультирование родителей по методике проведения мастер-класса для детей;
- индивидуальные встречи и консультации для родителей;
- изготовление атрибутов, пособий с помощью родителей.

СТРУКТУРА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ФОЛЬКЛОРНОГО ПРАЗДНИКА:

➤ театрализованное представление или знакомство с традициями народного праздника, в котором свое актерское мастерство могут показать все субъекты образовательного процесса;

➤ мастер-класс от родителей в соответствии с традициями праздника;

➤ игры и конкурсы для детей и взрослых подвижного, певческого, интеллектуального и шуточного содержания;

➤ рефлексия, которая отражает отношение участников к совместной деятельности.

Содержание праздников представлено в приложении № 1.

Сценарий совместного детско-родительского праздника «Рождественские посиделки» приведен в приложении № 2. Проведенные мероприятия очень понравились всем участникам проекта.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

По окончании реализации проекта были изучены результаты опросов и отзывов родителей, результаты анкетирования родителей, бесед с детьми, наблюдений.

Дети хорошо знают народные праздники, традиции; могут составить самостоятельно составить рассказ из опыта.

На начальном этапе реализации проекта дети не соотносили свои желания, стремления с интересами других детей, не проявляли желания участвовать в коллективных делах, то по окончании дети могли выслушать другого человека, вести простой диалог со взрослыми и сверстниками; отстаивать свое мнение; соотносить свои желания, стремления с интересами других людей; принимать участие в коллективных делах (договариваться, уступать и т. д.); уважительно относиться к близким и окружающим людям; принимать и оказывать помощь; не ссориться, спокойно реагировать на конфликтные ситуации, решать их. На протяжении всего проекта между детьми, родителями и педагогами устанавливались доверительные отношений, наблюдалось объединение их в одну команду, возникала потребность делиться друг с другом своими проблемами и совместно их решать. Значительно сократился период автоматизации поставленных звуков в речи, у детей повысилась мотивация к исправлению дефектов звукопроизношения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. http://domlogo.ru/str/14_tvorchestvo.php?str
2. <http://www.tavika.ru/2013/12/ice->

3. https://infourok.ru/konspekt_uroka
4. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library>
5. <https://www.maam.ru/detskijasad/>
6. <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/>
7. <https://vashobereg.ru/kukly/vesnyanka>
8. Горянина Р. А. Фольклорные праздники как средство приобщения дошкольников к народной культуре // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). — СПб.: Заневская площадь, 2014. — С. 99-101. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/145/6687/>
9. Пахтусова А.А. Народные традиции в современных календарных обрядах и праздниках // Студенческий: электрон. научн. журн. 2018. № 13(33). URL: <https://sibac.info/journal/student/33/114579>

Приложение №1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	Народный праздник	Народные традиции, которые легли в основу содержания праздника
14 октября	Покров	<p>1. Считается, что в этот день встречаются осень и зима. Наши предки прощались с осенью и готовились к встрече долгой зимы (утепляли избы, начинали топить печи)</p> <p>2. Непременным угощением считался Покровский каравай, который пекли к этому дню и ели вместе с родными и соседями. День посвящался общению с семьей и заботе о ближних.</p> <p>3. С Покрова начинались регулярные девичьи посиделки – капустники.</p>
20 ноября	Федот Ледостав	<p>1. В это время на реках и озерах вставал лед, который не таял до весны. Он означал начало подледной рыбной ловли; начало путешествий по заледеневшим рекам.</p> <p>2. В это время строго-настрого запрещали детям подходить к берегам водоемов, потому как лед был еще некрепок. В этот день взрослые загадывали детям загадки про лёд.</p> <p>3. Федот был покровителем женского рукоделия.</p>
19 декабря	Никола Зимний	<p>1. В этот день нельзя выполнять тяжелую работу, следует уделять больше времени своим родным и друзьям. в эти дни в прежние времена справляли «никольщину», накрывая пышный праздничный стол и приглашая друзей и соседей.</p> <p>2. Николай Чудотворец очень любил детишек и всегда одаривал их сладостями. Вот и на Руси детвора знала, что в этот день получают леденцы и пряники.</p> <p>3. Чтобы год был благополучным, в этот день нужно было сделать как можно больше добра.</p>
7 января	Рождество	<p>1. В подготовке к празднику должна принимать участие вся семья. «Кто перед Рождеством хлопочет сплоченно, тот весь следующий год будет жить в мире и согласии».</p> <p>2. Колядование – молодежь начинала ходить по домам, разыгрывала простенькие представления, пела рождественские песни, желала хозяевам благополучия и здоровья.</p> <p>3. Обряд посева изб – человек во время рождественского поста освобождался от всего плохого, накопленного за предыдущий год. Теперь же нужно было «засеять» его душу</p>

		зёрнами удачи и благополучия – в этом состоял сакральный смысл посева.
15 февраля	Сретенье	1. В этот день в простонародье стали отмечать встречу зимы с весной. 2. Люди делают только добро, помогая нуждающимся, проявляют заботу о своих родных; 3. В светлый праздник Сретения Господне хозяйки традиционно готовят сдобные изделия в форме птиц. Мастерят кукол Веснянок.
4-10 марта	Масленица	1. Традиция печь блины на Масленицу. Люди, уставшие от морозов и холодов, выпекали круглые блины и зазывали солнышко, чтобы оно пришло, обогрело, растопило снега и привело на землю весну. 2. Сжигание чучела Масленицы в знак того, что зима уходит и наступает весна, тепло, пробуждается природа 3. В последний день праздника было принято просить друг у друга прощение за старые обиды.
7 апреля	Благовещение,	1. Традиция выпускать на волю птиц. 2. На Благовещения русские люди «закликали весну».
28 апреля	Пасха	1. Символ пасхального стола – крашеные яйца, пасхальные куличи, душистые творожные пасхи. 2. В Пасху запрещено грустить, ссориться. Пасха – время, когда близкие могут объединиться и сказать друг другу теплые слова.

СОДЕРЖАНИЕ СОВМЕСТНЫХ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ФОЛЬКЛОРНЫХ ПРАЗДНИКОВ

14 октября - Покров Пресвятой Богородицы	
Предварительная работа	<p>Чтение народной легенды о празднике Покрова; Чтение фольклорных произведения (потешки, заклички, пословицы, поговорки, сказки, считалки).</p> <p>Чтение художественной литературы: «Покров Пресвятой Богородицы, Н. Гоголь. «К Тебе, о Матерь Пресвятая» «Знакомство с иконой Покров Пресвятой Богородицы»</p> <p>Чтение русских народных сказок. Рассматривание иллюстраций героев в народных костюмах;</p> <p>Разгадывание загадок;</p> <p>Беседы: «История праздника Покрова», «Домашние добрые дела». «Для чего нужны платки?» «Я старался быть добрым».</p> <p>Обсуждение пословиц, поговорок и народных примет.</p> <p>Рисование «Осень на опушке краски разводила», «Цвет»</p> <p>Аппликация «Ковер из листочков», «Осенний ковер», «Платок для мамы»</p> <p>Лепка «Что нам осень подарила»</p> <p>Сюжетно - ролевые игры с правилами, театрализованные игры, народные игры.</p> <p>Народные игры с платком «Жмурки», «Гори, гори ясно» и др.</p>
Учитель-логопед	Отбирает заклички, потешки, пословицы с учетом речевых способностей детей, подбирает пальчиковую гимнастику,

		<p>дыхательные упражнения: Дыхательная гимнастика «Снежинки» Хоровод «Земелюшка-чернозем» Сценка «Хозяйка, пусти к себе в избу на посиделки»</p>
Педагог-психолог		<p>Игра «Найди пару» (Цель: взаимодействие между участниками мероприятия. Взрослым и детям раздаются бумажные варезки. Каждый должен найти себе пару) Игра «Снежинку нужно передать, добрые слова сказать.» Цель: формирование положительного эмоционального настроения. Участники передают снежинку друг другу, с добрыми пожеланиями.</p>
Мастер-класс родителей	от	<p>Мастер-класс «Изготовление куклы Берегини» Цель: прививать интерес к народному творчеству. Задачи: познакомить с традициями народной куклы, научить мастерить обереговую куклу, воспитывать уважительное отношение к народному творчеству. Материалы и инструменты: - лоскут белой хлопчатобумажной ткани 20x20 см; - лоскут яркой цветной хлопчатобумажной ткани 40x15см (сарафан); - лоскут яркой цветной хлопчатобумажной ткани 18x18см (платок); - комочек ваты; - нитка белая.</p>
Взаимодействие родителями	с	<p>Поиск информации о русских народных традициях. Консультаций в родительском уголке: «Об истории празднования Покров Пресвятой Богородицы» Разучивание и закрепление с детьми закличек, стихов, хороводных текстов. Привлечение родителей к проведению праздника «Покров Пресвятой Богородицы». Изготовление атрибутов к празднику. Изготовление поделок совместно с детьми к выставке «Что нам осень подарила» Индивидуальные консультации по запросу родителей педагога-психолога и учителя логопеда Консультации учителя-логопеда по автоматизации звуков в речи ребенка на материале разучиваемых потешек, пословиц и т.д. Консультации родителей по вопросам благополучного взаимодействия с детьми.</p>
Ожидаемые результаты		<p>1. Сформированы знания детей о христианском празднике «Покров», духовные, нравственные и личностные отношения к действительности. Повысился познавательный интерес к празднику Покров, расширились представления о традициях его проведения. 2. Установились партнёрские взаимоотношения между детьми и родителями, благодаря совместной деятельности. 3. Прослеживается положительная динамика овладения детьми познавательными, речевыми умениями и навыками. Повысился уровень использования специализированных терминов по теме в речи: без грубых ошибок, нарушений</p>

	норм – произносительных, грамматических, лексических. Пополнился словарный запас детей.
--	---

20 ноября Федот Ледостав	
Предварительная работа	<p>Предварительная работа: Чтение стихотворений: «С Днём Федотовым тебя», «К нам приходит дед Федот», «С Федотом Ледоставом». Знакомство с иконой Божией Матери с Младенцем «Взыграние» П/игра «Зима и дети», «Сорви сосульки», «Гори, гори, ясно», русская народная игра хоровод «Как у наших у ворот». Разучивание песни «Зима» (дети подыгрывают себе на треугольниках, бубенцах и колокольчиках) Разучивание танца «Сосулек» музыка Петрова Разучивание логоритмического упражнения «Наступили холода» Загадки про лёд, приметы, поговорки, обычаи. Экспериментирование со снегом и льдом. Рисование «Осторожно, лёд!» Аппликация «Ледяная избушка» Пение и слушание русских народных песен, сказок, рассматривание икон, разучивание пословиц, беседы о православном празднике, разучивание стихов.</p>
Учитель-логопед	Конкурс загадок о льде и снеге (соревнования между детьми и взрослыми).
Педагог-психолог	<p>Упражнение «Хорошо - плохо» (Развитие логического мышления, сплочения. Проводится между командами взрослых и детей) Предложить подумать хорошо ли, когда зимой много снега. Игра «Волшебные картинки» (развитие взаимопомощи) Каждая семья получает «волшебные картинки», которые постоянно рассыпаются и «ломаются» (разрезные картинки, пазлы). Собрать их может только дружная семья. По сигналу семейные команды приступают к работе. «Фанты» платит команда, где ведущий наблюдает ссору или несправедливое распределение работы (т.е. когда один из игроков выполняет задание небольшого объёма). В конце игры «фанты» выкупаются (исполняются песни, стихи и др.).</p>
Мастер-класс родителей	<p>от Подготовка и проведение мастер-класса «Опыты и эксперименты со льдом от Федота Ледостава» Опыт 1. Лед в шубе. Оборудование: Кусочки льда, шуба (или другая теплая одежда), фольга, полиэтиленовый пакет, бумага, ткань. Опыт 2. Плавает ли лед? Оборудование: Пластиковые стаканчики из под йогурта, кусочек пластилина, трубочка от сока, цветная бумага, большая емкость для воды, человечек-лего. Опыт 3. Лед и соль Оборудование:</p>

	Кубики льда, соль
Взаимодействие родителями	<p>с</p> <p>Консультация: «Народный праздник Федот-Ледостав. Традиции и народные приметы», «Меры безопасности на реке в период ледостава».</p> <p>Разучивание с детьми фольклорного материала к празднику.</p> <p>Совместный конкурс рисунков.</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей педагога-психолога и учителя логопеда</p> <p>Консультации учителя-логопеда по автоматизации звуков в речи ребенка на материале разучиваемых потешек, пословиц и т.д.</p> <p>Консультации родителей по вопросам благополучного взаимодействия с детьми.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Сформированы представления детей о празднике Федот-Ледостав, традициях и приметах, которые непосредственно связаны с этим праздником.</p> <p>Осмысление и активное участие детей в русских народных праздниках.</p> <p>Бережное отношение к предметам быта, произведениям народного творчества.</p> <p>Установились партнёрские взаимоотношения между детьми и родителями, благодаря совместной деятельности.</p> <p>Прослеживается положительная динамика овладения детьми познавательными, речевыми умениями и навыками</p> <p>Активизирован активный словарь детей через чтение народных закличек, примет, хороводных игр, песен.</p>

19 декабря Никола Зимний	
Предварительная работа	<p>Предварительная работа:</p> <p>Рассказ о традициях празднования Зимней Николы. Зимняя Никольская ярмарка.</p> <p>Знакомство с иконой Великого Святителя</p> <p>Презентация «Святой Николай Чудотворец»</p> <p>Чтение стихотворения «В день Святого Николая»</p> <p>Рассматривание картин: Алексей Корин «Рождественское дерево», А.В. Моравов «Рождественская елка», С.Коровин «Праздничное», Карл Ларрсон « Праздничные катания»</p> <p>Путешествие по колесу времени «Из истории русских пряников. Пряничная доска»</p> <p>Заклички на ярмарку.</p> <p>Слушание старинных духовых инструментов: свистулек, дудочек, гудков.</p> <p>Чтение стихов о Николе Чудотворце («В бурю», «Избранник божий», «Три золотые монеты», «Святителю Николаю»)</p> <p>Рассматривание иллюстраций к рис. «Два мороза»</p> <p>Приметы на Николу</p> <p>Тематический словарь по духовно-нравственному воспитанию</p> <p>Д/и «Наоборот», игровое упражнение «Доскажи словечко»</p> <p>Лепка пряников «Николайчиков» из соленого теста</p>

		<p>Аппликация из готовых форм церковь «Николая Чудотворца»</p> <p>Совместное игровое взаимодействие «Город Всеобщего Благоденствия» (лепка из глины по картине Е.Чеснякова)</p> <p>Поделки к ярмарке</p> <p>Разучивание танца: «Богатыри»</p>
Учитель-логопед		<p>Музыкальная игра «Как на тоненький ледок...» обр.М.Иорданского</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Как по снегу, по метели Трое саночек летели.»</p>
Педагог-психолог		<p>Упражнение «Поймай зимнее слово» (Развитие мышления, внимания. Психолог называет различные слова, участники хлопают в ладоши, когда слышат слово, которое ассоциируется с понятием «Зима»).</p> <p>Игра «Золотые ворота» (на сплочение коллектива, развитие межличностных взаимоотношений)</p>
Мастер-класс родителей	от	<p>Развлечение «Ярмарка»</p> <p>Мастер-класс «Изготовление новогоднего сапожка»</p> <p>Материалы и инструменты: фетр, флис, ножницы, контейнер от киндер-сюрприза, картон, клеевой пистолет, шнур декоративный.</p>
Взаимодействие родителями	с	<p>Консультация: «Никола Зимний – народные традиции и приметы»</p> <p>Разучивание с детьми фольклорного материала к празднику</p> <p>Подготовка и проведение мастер-класса «Изготовление новогоднего сапожка»</p> <p>Совместный конкурс рисунков и поделок к празднику.</p> <p>Изготовление книги «Наказы наших бабушек»</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей педагога-психолога и учителя логопеда</p> <p>Консультации учителя-логопеда по автоматизации звуков в речи ребенка на материале разучиваемых потешек, пословиц и т.д.</p> <p>Консультации родителей по вопросам благополучного взаимодействия с детьми.</p>
Ожидаемые результаты		<p>Сформированы знания о традициях празднования Зимней Николы.</p> <p>Обогащение словарного запаса детей новыми словами.</p> <p>Установление более тесных взаимоотношений между детьми, родителями, педагогами благодаря совместной деятельности в ходе работы.</p> <p>Повышение интереса детей к народным праздникам, традициям.</p>

7 января. Рождество

Предварительная работа	<p>Беседы: «Рождество», «Святки», «Коляда».</p> <p>Беседа по картинам русских художников: Б.Кустодиев «Ярмарка»; А.Киевшенко «Колядки» (иллюстрация к повести Гоголя «Ночь перед Рождеством»).</p> <p>Чтение поучительных историй, сказка Э. Т. А. Гофмана «Щелкунчик» О.Ефремова «Рождество Христово». «Звезда, ведущая в Вифлеем»</p>
-------------------------------	---

		<p>Разучивание рождественских песен и колядок, Выставка открыток, книг на Рождественскую тему.</p> <p>Изготовление дидактических игр. («Добро и зло», «Что такое хорошо? Что такое плохо?»)</p> <p>Подготовка презентации «Колядки», видеоклипы: «Зимняя сказка», «Рождество христово. Тихо падает снежок»</p> <p>Апликация на тему: «Рождественские колокольчики», «Рождественский сапожок». Конструирование из бумаги «Рождественский ангел», «Свеча»</p> <p>Рисование на тему: «Рождество Христово»; изготовление масок для обряда колядования; изготовление подарков и праздничных поздравительных рождественских открыток.</p> <p>Лепка «Вифлеемская звезда» (Использование различных нетрадиционных приемов лепки, развитие мелкой и крупной моторики в процессе лепки)</p> <p>Сюжетно – ролевые игры: «Семья празднует Рождество»; «Дом»; «Супермаркет»;</p> <p>Слушание и ознакомление с музыкальными произведениями: П.Чайковский «Декабрь-Святки» из цикла «Времена года»; Просмотр видеофильмов: «12 месяцев», «Снегурочка», «Сказка в Рождество».</p>
Учитель-логопед		<p>Сценка «Колёда-дуда, иде ж ты была?»</p> <p>Разучивание рождественских колядок с детьми</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Щедрик-Ветрик, Дай вареник!»</p>
Педагог-психолог		<p>Эстафета с мячом – «Передай добро». От первого игрока передаем мяч к последнему, он несет мяч на вытянутой ладошке. Там уже стоит второй игрок. Так как первый убегает в конец команды. Так повторяется, пока первый игрок не вернется на свое место.</p> <p>Эстафета «Рождественская звезда». Каждая команда получает по 8 лучей, по одному каждому игроку. Команда передвигается взявшись за руки от лучей до места сбора звезды.. По сигналу команда бежит, кладет свой луч, возвращается.</p>
Мастер-класс родителей	от	<p>Мастер-класс «Изготовление рождественского ангела»</p> <p>Цель: Ознакомление детей и родителей с технологией изготовления поделки на ёлку «Рождественский ангел».</p>
Взаимодействие родителями	с	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация для родителей «Русские народные традиции, проведения праздника Рождество Христово»; - Развлечение для детей и родителей «Рождественские посиделки». - Проведение мастер-класса одним из родителей группы на тему «Изготовление рождественского ангела» - Выставка совместных работ «Рождество Христово»; - Помощь родителей в разучивании песен, народных игр, хороводов; - Создание фотоальбома «Рождество Христово». <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей педагога-психолога и учителя логопеда</p> <p>Консультации учителя-логопеда по автоматизации звуков в речи ребенка на материале разучиваемых потешек, пословиц и т.д.</p>

	Консультации родителей по вопросам благополучного взаимодействия с детьми.
Ожидаемые результаты	<p>1. Сформированы устойчивые знания и интерес к истории праздника Рождества Христова. Повысился познавательный интерес к празднику Рождество Христово, расширились представления о традициях его проведения.</p> <p>2. Установились партнёрские взаимоотношения между детьми и родителями, благодаря совместной деятельности.</p> <p>3. Прослеживается положительная динамика овладения детьми познавательными, речевыми умениями и навыками. Повысился уровень использования специализированных терминов по теме в речи: без грубых ошибок, нарушений норм – произносительных, грамматических, лексических. Пополнился словарный запас детей.</p>

15 февраля. Сретенье	
Предварительная работа	<p>Разучивание заклички «Весна, весна»</p> <p>П/игра «Ручейки», «Зима и дети», «Сорви сосульки», «Гори, гори, ясно», русская народная игра хоровод «Как у наших у ворот».</p> <p>Разучивание песни «Солнечная капель» музыка С. Соснина (дети подыгрывают себе на треугольниках, бубенцах и колокольчиках)</p> <p>Разучивание танца «Снежинок» музыка Петрова</p> <p>Разучивание логоритмического упражнения «Солнышко и дети»</p> <p>Пение и слушание духовных и русских народных песен, сказок, рассматривание икон, разучивание пословиц, беседы о православных праздниках, разучивание стихов.</p>
Учитель-логопед	Русская народная игра-хоровод «Как у наших у ворот».
Педагог-психолог	<p>МОЯ И МАМИНА РУКА</p> <p>Цель: Опираясь в первую очередь на телесную и эмоциональную память, закрепить представление участников о схеме тела (правая и левая стороны); отреагирование и прорабатывание на телесном уровне существующих в данной паре взаимоотношений; осознание родителями данного опыта.</p> <p>В детско-родительских парах участникам предлагается встать напротив друг друга и выполнять то, что просит ведущий. Психолог последовательно предлагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Поздороваться» друг с другом указательными пальцами. • Погладить своим мизинчиком мизинчик партнера. • Померяться силами (перетянуть) с помощью средних пальчиков. • Одному из партнеров ладонью обхватить большой палец второго участника и стараться его удержать. Задача второго – вырвать свой палец. Затем поменяться ролями. Попрощаться с партнером безымянными пальцами.
Мастер-класс родителей	<p>от Изготовление куклы Веснянки.</p> <p>Материалы: прямоугольный отрезок светлой однотонной материи (для</p>

	<p>скрутки); наполнитель (вата или клубок ниток для вязания); толстая красная нить; красная ткань в форме прямоугольника (та, что больше, для рукавов, а меньшая для нижней юбки); два пестрых отрезка ткани с узорами (для платица); деревянная палочка или зубочистка (основа для рук); кусочек белой материи (фартук); тонкая красная лента; тонкая золотая тесьма.</p>
Взаимодействие с родителями	<p>Консультации с родителями Разучивание с детьми фольклорного материала к празднику. Подготовка и проведение мастер-класса «Кукла Веснянка — оберег на весну и его значение» Совместный конкурс рисунков «Встреча зимы с весной» Индивидуальные консультации по запросу родителей педагога-психолога и учителя логопеда Консультации учителя-логопеда по автоматизации звуков в речи ребенка на материале разучиваемых потешек, пословиц и т.д. Консультации родителей по вопросам благополучного взаимодействия с детьми.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Сформированы представления детей о русском народном празднике Сретение и событиях, которые непосредственно связаны с этим праздником. Установились партнёрские взаимоотношения между детьми и родителями, благодаря совместной деятельности. Прослеживается положительная динамика овладения детьми познавательными, речевыми умениями и навыками Активизирован активный словарь детей через чтение народных закличек, примет, хороводных игр.</p>

4-10 Марта Масленица	
Предварительная работа	<p>Просмотр презентаций «Быт русского народа». Чтение русского фольклора, стихотворений о масленице: «Этот праздник к нам идет», «Широкая Масленица», Д. Кузнецова «Блины», чтение рассказа Т. Нуждиной «Блины» Просмотр сказки «Марья искусница», мультфильма «Смешарики. Масленица» Слушание и разучивание песен «Ой, блины, мои блины», «Как на Масленой недели» Рассматривание картины А.Малюкова «Портрет Александры Фёдоровны», Васнецова «Алёнушка», «Снегурочка». Отгадывание загадок. Разучивание п/и «Кружева», «Узелок». «Платочек», «Ручеёк»; народных игр: «Солнце», «Заря». «Петушки», «Заинька, попляши»Д/и «Масленичный стол», «Накрой стол», «Угадай, для чего». Катание с горки, «Перетягивание каната» Беседа на тему: «Огонь – не забава!» «Русский костюм». «Что мы узнали о масленице». Творческая мастерская: ярмарка посуды, выставка «Посуда»</p>

		<p>на Руси».</p> <p>Рисование «Русская изба», «Тарелочка для блинов» (хохлоomsкая роспись)</p> <p>Аппликация на тему: «Солнышко»</p> <p>Лепка на тему: «Барышня на Масленице».</p> <p>Оформление мини-выставки собственных работ.</p>
Учитель-логопед		<p>Словесная дидактическая игра «Какие бывают блины»</p> <p>Разучивание закличек «Весна – весна красная», «А мы Масленицу дождались».</p> <p>Разучивание стихотворений, потешек, пословиц о весне, Масленице.</p>
Педагог-психолог		<p>Игра “Беседа одним карандашом” (Цель: развитие коммуникативных навыков, навыков бесконфликтного общения).</p> <p>Материал: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.</p> <p>Участники делятся на пары, желательно с тем, с кем еще не были, выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся отдельно и по знаку ведущего зарисовывают картинки, взявшись за карандаш правыми руками. Затем необходимо подписать этот рисунок, выбрав вместе название.</p> <p>Игра «НАЙДИ СВОЕГО РЕБЁНКА» (масленица) (развитие взаимодействия между всеми участниками мероприятий, коммуникативные навыки)</p> <p>Один из родителей завязывает себе глаза и ошупывает каждого играющего ребёнка. Дети должны стоять молча, можно менять одежду (кофту, бантики и т.д). Взрослый, найдя своего ребёнка, называет его имя и снимает повязку с глаз. Если родитель ошибается, то платит фант, который в конце игры выкупается. Необходимо, чтобы все родители участвовали в отгадывании.</p>
Мастер-класс родителей	от	<p>Мастер-класс от родителей «Кукла-Масленица». (предварительная работа)</p> <p>Проведение театрализованного праздника «Масленица»</p>
Взаимодействие родителями	с	<p>Рецепты приготовления блинов, для выпуска сборника «Блинный пир на весь мир!»;</p> <p>Чтение с детьми художественных произведений по теме «Масленица».</p> <p>Помощь в изготовлении костюмов и атрибутов для праздника.</p> <p>Участие родителей в оформлении участка детского сада к празднику.</p> <p>Участие в создании мини-выставки «Масленица».</p> <p>Развлечение «Прощай, Масленица!»</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей педагога-психолога и учителя логопеда</p> <p>Консультации учителя-логопеда по автоматизации звуков в речи ребенка на материале разучиваемых потешек, пословиц и т.д.</p> <p>Консультации родителей по вопросам благополучного взаимодействия с детьми.</p>

Ожидаемые результаты	<p>1. Приобщение детей к традиции проведения народного праздника – Масленица, через сопереживание и непосредственное участие их в общем действии;</p> <p>2. Создание атмосферы радости, повышение познавательного интереса среди детей к родной истории – расширение кругозора детей.</p> <p>3. Продуктивное творчество педагогов, родителей и детей.</p>
-----------------------------	---

7 апреля Благовещение	
Предварительная работа	<p>Беседы “Светлый православный праздник весны”, “В день Благовещения”, “Без доброты нам не прожить на свете”, “Что за чудо – этот храм!”, “Что такое иконы?”.</p> <p>Чтение художественных произведений: “Этот дом – не просто дом!” Е. Санин, “Как нарядно в нашем храме!” Н. Орлова, “Перелётные птицы” В. Афанасьев; “Птичка” А.С.Пушкин; Рассказывание на тему: “Птицы возвращаются на Родину из тёплых краёв”, “Любимый православный праздник моей семьи”, “Что я видел в храме”.</p> <p>Разучивание русских народных песен: “Капуста”, “Ой бежит ручьём вода”, “Ельник да березник”, “Веночек”.</p> <p>Рисование “Птички – невелички!”, “Мы на экскурсии”, “Встречам весну”, “Русская изба”, “Русский народный костюм”</p> <p>Аппликация “Птицы”</p> <p>Оригами “Ангел”, объёмная поделка “Белые голуби”.</p> <p>Инсценировка сказки “Гуси – лебеди”</p> <p>Лепка из солёного теста “Праздничная птица”</p> <p>Рассматривание картин из серии “Иконы”.</p> <p>Слушание духовной музыки в аудиозаписи.</p> <p>Дидактические игры: “Приметы весны”, “Перелётные птицы”, “Деревенский дворик”.</p> <p>Подвижные игры: “Заря – заряница “Гуси-гуси”.</p> <p>Хороводные игры: “Капуста”, “Заводите хоровод вокруг гармошки”, “Веночек”, “Ельник да березник”, Коршун и наседка”,</p> <p>Сюжетно- ролевые игры: “Семья”, “Птичий рынок”.</p>
Учитель-логопед	<p>Инсценировка сказки “Гуси – лебеди”</p> <p>Заучивание весенних закличек</p>
Педагог-психолог	<p>Упражнение «Щепки плывут по реке»</p> <p>Цель: снятие мышечных зажимов, налаживание физического контакта между родителями и детьми, осознание чувства безопасности.</p> <p>Участники встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник группы – щепка. Он медленно проплывает между берегами. Берега мягкими прикосновениями помогают щепке: гладят ее, говорят ей ласковые слова, называют по имени. Щепка сама выбирает, с какой скоростью ей плыть. Глаза щепке можно закрыть.</p>
Мастер-класс от родителей	<p>Мастер-класс «Благовещенская птичка» из ткани.</p> <p>Цель: Способствовать развитию координации движений при помощи складывания, формирования ватных комочков,</p>

	<p>обтягивания, завязывания. Развивать творческие мысли, воображение, гордость за свою работу.</p> <p>Материал: разноцветные лоскутки хлопчатобумажной ткани квадратной формы, вата, ножницы, нитки, эскиз.</p>
Взаимодействие родителями	<p>с Консультация для родителей “Доброе насаждение – приносит добрые плоды!” в форме папки-передвижки “</p> <p>Конкурс рисунков “Любимый православный праздник моей семьи”, «Благовещение Пресвятой Богородицы”.</p> <p>Помощь родителей в изготовлении и украшении русских народных костюмов к празднику.</p> <p>Участие родителей в мастер-классе «Благовещенская птичка из ткани»</p> <p>Драматизации по мотивам сказки “Гуси-лебеди</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей педагога-психолога и учителя логопеда</p> <p>Консультации учителя-логопеда по автоматизации звуков в речи ребенка на материале разучиваемых потешек, пословиц и т.д.</p> <p>Консультации родителей по вопросам благополучного взаимодействия с детьми.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Дети узнают, что в России есть не только государственные праздники, но и православные, народные.</p> <p>Дети расскажут о сведениях из Священной истории, повествующих о празднике Благовещение, традициях русского народа, связанных с подготовкой и проведением православного праздника, народных приметах.</p> <p>Дети с желанием и уважением порадуют близких людей памятью о празднике маленькими праздничными подарками, изготовленными своими руками</p>

28 апреля Пасха	
Предварительная работа	<p>Беседа на тему «Что такое пасха?», «Почему мы красим яйца?»</p> <p>Просмотр презентации «Детям о Пасхе», «Праздник Пасха».</p> <p>Чтение произведений по теме: А.Куприн "Пасхальные колокола", А.Блок "Вербочки",</p> <p>Просмотр мультфильмов на тему «Пасха»</p> <p>Рассматривание иллюстраций Н. Рерих « Русская пасха»,</p> <p>Пасхальные игры «Катание яиц», «Чиж», «Летели две птички»</p> <p>Рисование: «Украшаем пасхальные яйца».</p> <p>Аппликация «Пасхальный кулич»</p> <p>Лепка из пластилина птичек.</p> <p>Раскраски на тему: «Светлый праздник Пасхи!».</p> <p>Изготовление корзиночки для яичка из бросового материала (картонная упаковка для яиц).</p> <p>Подвижные народные игры «Солнышко», «Летели две птички», «Горка», «Горелки», «Кто быстрее возьмёт яйцо».</p> <p>Хороводные игры: «Солнышко-ведрышко», «Ты по кругу пройди, себе друга найди»</p>

		<p>Сюжетно-ролевая игра «Семья», сюжет в чистый четверг готовим дом к празднику Пасхи, «Встречаем Пасху всей семьёй».</p> <p>Дидактическая игра «Колумбово яйцо», «Сложи картинку пасхального яйца», «Укрась пасхальное яйцо», «Сдувание яйца», «Найди пару».</p> <p>Пальчиковые игры «В лужах солнышко искрится», «Стол пасхальный накрываем», «Подснежник», «Поиграем с яичком».</p> <p>Физкультминутки «Весна», «Весенняя капель», «Солнышко».</p> <p>Прослушивание и заучивание песен: «Весна», «Мы на Пасху все идем», «Весенний хоровод», «Светлый праздник».</p>
Учитель-логопед		<p>Хороводные игры: «Солнышко-вёдрышко», «Ты по кругу пройди, себе друга найди»</p> <p>Пальчиковые игры «В лужах солнышко искрится», «Стол пасхальный накрываем», «Подснежник», «Поиграем с яичком».</p>
Педагог-психолог		<p>Упражнение «Самый-самый» Каждый родитель позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка: «Я самый..., мой ребенок самый ...». Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!»</p>
Мастер-класс родителей	от	<p>Мастер-класс «Корзинка к Пасхе»</p> <p>Цель: изготовление корзинки из бросового материала (картонной упаковки для яиц) с использованием материалов для декорирования.</p> <p>Материалы и инструменты: упаковка для яиц (картонная, цветной лист бумаги для принтеров, элементы для декора: ленты разных цветов, пайетки, банты, цветы, бабочки, цыплята – что есть под рукой, краски акриловые или гуашевые, клей ПВА. ножницы, кисточка, клей-пистолет, степлер, канцелярский нож</p>
Взаимодействие родителями	с	<p>Консультация для родителей «Пасхальные традиции и значение для семьи», «Православный праздник «Пасха», «Как объяснить ребенку, что такое Пасха?»</p> <p>Советы родителям «Как провести выходные вместе с ребёнком во время Пасхи?».</p> <p>Папка-ширма «Поздравление со светлым праздником Воскресения Христова Пасхой».</p> <p>Информационный материал «Пасхальные яйца необычной раскраски».</p> <p>Чтение пасхальных рассказов, сказок, разучивание стихов с детьми.</p> <p>Участие в выставке «Пасхальные поделки».</p> <p>Индивидуальные консультации по запросу родителей педагога-психолога и учителя логопеда</p> <p>Консультации учителя-логопеда по автоматизации звуков в речи ребенка на материале разучиваемых потешек, пословиц и т.д.</p> <p>Консультации родителей по вопросам благополучного взаимодействия с детьми.</p>
Ожидаемые результаты		У детей повысится интерес к возрождению русских

	<p>народных традиций, а так же они будут обладать знаниями о возникновении праздника Пасха и религиозных обычаев. Вовлечение родителей в педагогический процесс, укрепление заинтересованности родителей в сотрудничестве с воспитателем.</p> <p>Развитие художественного творчества, эстетического восприятия.</p>
--	---

Приложение № 2

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОСИДЕЛКИ

Вед: Здравствуйтесь дети, уважаемые родители! Сегодня мы приглашаем вас на рождественские посиделки.

Наступило Рождество –
 Долго ждали мы его.
 Святки празднует народ:
 Веселится и поёт.
 Веселится стар и млад,
 Кто на посиделки к нам попал!

Вед: Слово для поздравления предоставляется настоятелю Храма Отцу Дмитрию.

-Рождество Христово - один из самых главных православных праздников, который мы чтим на протяжении многих лет. Согласно приданию, в ночь на 7 января появился на свет младенец Иисус Христос. Православные отмечают этот святой праздник, насыщенный традициями, обрядами, песнопениями колядок. Сегодня, как и в старину колядующие - желанные гости в доме на Рождество.

(За дверью слышится пение)

Посмотрите к нам гости идут, поздравления несут.

Входят колядующие-дети, поют колядки.

-Колёда-дуда, иде ж ты была?
 -Табун стерегла.
 -Чего выстерегла?
 -Коня с седлом, с золотым махром.
 -А где твой конь?
 -За ворота ушёл.
 -А где ворота?
 -Вода унесла.
 -А где вода.
 -Быки выпили.
 -А где быки.
 -На мураву ушли.
 -А где мурава?
 -Гуси выщипали.
 -А где гуси?
 -Казаки побили.
 -А где казаки?
 -На службу ушли.
 -А где служба?
 -На печи у куте.

Слазь дед с печки,
 Зажигай свечки,
 Открывай сундучок
 Доставай пяточок
 Пятачка мало
 Давай кусок сала
 Сала мало
 Давай целого барана.
Сею-вею
 Сею-вею, посеваю,
 С Новым годом поздравляю!
 Сею-вею, посеваю,
 Счастья, радости желаю!
 Чтобы в поле уродило,
 Чтобы в хлеву удвоило,
 Чтобы детки подрастали,
 Чтобы девок замуж взяли!
 Сею-вею, посеваю,
 С Новым годом поздравляю!

Сею - вею

Се - ю - ве - ю, по - се - ва - ю, с Но - вым го - дом поз - драв - ля - ю!
я пше - ни - щей по - см - па - ю.
счас - тья - ра - дос - ти же - ла - ю!
о - вес, вч - мень по - см - па - ю,
что - бы в по - ле у - ро - ди - ло, что - бы в хлс - ву у дво - и - ло,
что - бы дет - ки под - рас - та - ли, что - бы де - вок за - муж вы - ли!
Се - ю - ве - ю, по - се - ва - ю, с Но - вым го - дом поз - драв - ля - ю!

Вед: Здравствуйте, гости дорогие, проходите, погостите, присаживайтесь.

Вед: Мы сюда позвали вас
Поиграть, повеселиться,
В русский пляс с душой пуститься.
Будем вечер коротать,
В игры дружно мы играть.

1. Эстафета с мячом – «Передай добро».

От первого игрока передаем мяч к последнему, он несет мяч на вытянутой ладошке. Там уже стоит второй игрок. Так как первый убегает в конец команды. Так повторяется, пока первый игрок не вернется на свое место.

3. Эстафета «Рождественская звезда».

Каждая команда получает по 8 лучей, по одному каждому игроку. Команда передвигается, взявшись за руки от лучей до места сбора звезды. По сигналу команда бежит, кладет свой луч, возвращается.

2. Игра "Золотые ворота".

Дети разделяются на две команды. Одна команда берется за руки и произносит слова:

Золотые ворота
Открывают не всегда.
Первый раз прощается,
Второй - запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!

В это время вторая команда двигается друг за другом "змейкой". На последние слова дети опускают руки, и те, кто остался в кругу, становятся в хоровод, остальные продолжают игру.

Вед: А сейчас мы отдохнем и послушаем песню.
Исполняется русская народная песня «Пошла коляда».

1. Пошла коляда с конца в конец,
Ай, коляд, коляда, колядица моя!
2. Зашла коляда к Марье на двор,
Ай, коляд, коляда, колядица моя!
3. А Марьюшка, наша лапушка,
Ай, коляд, коляда, колядица моя!
4. Пришла коляда, отвориай ворота,
Ай, коляд, коляда, колядица моя!

Пошла коляда

Календарная

Весело

1. Пош - ла ко - ля - да с кон - ца в ко - нец,
ай, ко - ляд... ко - ля - да, ко - ля - ди - ша мо - я!

1 девочка: Гости вы красивые,
Дорогие, милые.
Всем вам рады от души,
Вы все сегодня хороши.

2 девочка: Вас встречаем с
угощеньем,
С пирогами, с поздравленьем.
Гости наши, не стесняйтесь,
Угощеньем угощайтесь.

Вед:

А колядки – это традиционное рождественское блюдо. Это маленькие пирожки из пресного теста с разными начинками. Девочки, расскажите нам про свои колядки.

1 девочка:
Вот колядочка с капустой.
Угощайтесь, очень вкусно.

2 девочка: У меня колядки с сыром.
Угощайтесь целым миром

Вед:

По старинному обычаю праздник Рождества встречают песнями, плясками, хороводами. (Совместный хоровод детей и родителей).

Самым любимым символом Рождества является ёлка. Оказывается, традиция наряжать ёлку на Рождество пришла к нам из Германии. Предлагаем, вместе с детьми пройти в нашу «мастерскую» (группу) и сделать ангелочков для украшения ёлки.

Мастер-класс от родителей «Изготовление ангелочков».

В перерыве между работой проводится пальчиковая гимнастика «Щедрик-Ветрик, дай вареник!».

Щедрик-Ветрик, Дай вареник!
Ложечку каши, Наверх колбаски.
Хоть конфетку, хоть пятак
– Не уйдем мы просто так!!!
Коляда пришла из сказки,

3 девочка:

Рождество, и всем понятно,
Что пора подать колядки.

*Воспитатель выносит на
середины стол с блюдами «Колядки».*

4 девочка:

Все колядки на столе.
Вот колядочка тебе.

3 девочка:

А у меня с картошкой,
И с пшеном немножко.

Все девочки вместе:

Вы колядочки берите,
Нам спасибо говорите!

Девочки раздают угощение гостям

Взяли мы коньки, салазки,
Взяли мы большой мешок,
Детский смех и посошок.
Поздравление принимай,
Угощение доставай.

Воспитатель: Какие вы, молодцы! Красивые украшения сделали на елку. (Дети и родители вешают украшения на елку).

Ну вот и закончились наши посиделки. Мы говорим вам: до свидания, мир тому, кто в этом доме. До новых встреч, до новых праздников! Спасибо вам, что пришли на Рождественские посиделки. Всего вам хорошего!

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ «ПОЭТИЧЕСКАЯ РАДУГА»

**Ефремова Оксана Васильевна, учитель-дефектолог,
Кузнецова Светлана Александровна, учитель-дефектолог,
Бояршинова Валентина Александровна, учитель-дефектолог,
Медведева Мария Сергеевна, учитель-логопед,
Семон Елена Викторовна, учитель-логопед.**

Пояснительная записка

В настоящее время проблемы социального развития ребёнка находятся в центре внимания и исследования специалистов многих отраслей современной науки (Р. С. Буре, Е. Е. Кравцова, Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова, А. Г. Рузская, Е. О. Смирнова, Г. А. Цукерман). Тем не менее, проблема социализации детей с ограниченными возможностями здоровья продолжает оставаться весьма актуальной, как в теоретическом, так и в практическом отношении. Различные нарушения в развитии влекут за собой, как правило, существенное увеличение ограничений жизнедеятельности, возрастание социальной дезадаптации, связанное с ограничением социальных контактов ребенка, приводящим к нарушениям в развитии его личности, затруднениям в обучении и общении со сверстниками и взрослыми. Умение человека приспособиться, адаптироваться к окружающей действительности обеспечивает его социальное благополучие. Для комфортного существования в социуме для детей с различными нарушениями особенно актуально осознание своих возможностей и умение их использовать: способность самостоятельно ориентироваться в быту, на улице, умение общаться с окружающими людьми.

Категория детей с комплексными нарушениями крайне разнообразна по структуре, степени и характеру проявления, в связи с этим достаточно сложно выработать какие – либо единые подходы к обучению и сопровождению таких детей с учётом всех факторов. Необходим комплексный подход к обучению и сопровождению, систематическая длительная коррекционная работа, организованная на всех возрастных этапах усилиями разных специалистов.

Практическая потребность в изучении, определении образовательных возможностей детей с комплексными нарушениями (нарушения зрения и речи, задержка психического развития), а так же разработка системы их социализации крайне высока. Поиск наиболее эффективных методов коррекционной работы с детьми данной категории является актуальной проблемой для специалистов, работающих с ними. Из множества, существующих в современной коррекционно - педагогической деятельности методов и приёмов специалистами сопровождения нашего детского сада успешно реализуется такая культурная практика, как литературная гостиная. Ведь всем известно, что любовь к художественному слову закладывается с раннего детства. Литература, а конкретно поэзия, позволяет поддерживать и развивать детскую эмоциональность, интерес, любознательность к произведениям художественной литературы; активизировать речевое и мыслительное творчество детей. Детский поэт И. Токмакова называет детскую литературу первоосновой воспитания. Художественная литература формирует нравственные чувства и оценки, нормы нравственного поведения, воспитывает эстетическое восприятие.

Е.А. Флерица отмечала, что литературное произведение дает готовые языковые формы, словесные характеристики образа, определения, которыми оперирует ребенок. Н.С. Карпинская считает, что в стихах дети познают музыкальность, напевность,

ритмичность русской речи. Из книги ребенок узнает много новых слов, образных выражений, его речь обогащается эмоциональной и поэтической лексикой.

Целевая группа, для которой применяется описываемая практика: дошкольники 4- 7 лет с нарушением зрения, речи, задержкой психического развития.

Основная цель использования культурной практики «Литературная гостиная» - это социально – коммуникативное развитие дошкольников с различными дефицитами в развитии и активизация детско – родительских отношений.

Для достижения поставленной цели был определён ряд задач:

1. Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения.
2. Повышать психолого-педагогическую компетентность родителей по вопросам ознакомления детей старшего дошкольного возраста с поэзией.
3. Продолжать формировать уважительное отношение к окружающим близким людям, закреплять правила поведения в обществе.

В основе предложенной практики заложены следующие педагогические ценности инклюзии: принятие, вовлеченность, вариативность, индивидуализация и адаптивность, доступность среды.

Ценность принятия, в том, что каждый педагог, участвующий в реализации проекта осознаёт потребности ребёнка, понимает и прогнозирует развитие его личности вне зависимости от психологического и психического здоровья воспитанника.

Следующая ценность – вовлеченность определяет, по нашему мнению, не только степень активного привлечения к участию дошкольников во всех мероприятиях реализуемой практики, но и активность взрослых (педагогов и родителей). Для этого группа специалистов сопровождения подобрала и скомбинировала интересные и разнообразные формы организации взаимодействия всех участников процесса.

Не менее важный компонент — вариативность. На коррекционно – развивающих занятиях специалистов и в организованных педагогами мероприятиях с детьми, имеющими различные нарушения в развитии, обязательно используется не менее 2—3 смен видов деятельности (игры малой подвижности, проигрывание проблемной ситуации и др.). Это позволяет снять эмоциональное напряжение, обеспечивает двигательную активность детей, профилактику переутомления, поддерживает их интерес к деятельности.

Индивидуализация и адаптивность заключается в подборе способов, приёмов, темпа подачи материала для детей трёх нозологий: дошкольникам с нарушением зрения, с нарушением речи и задержкой психического развития.

Качественная реализация проекта не возможна без создания доступной среды. В рамках описываемой практики доступность среды подразумевает подбор и правильное предъявление материала (речевого, демонстрационного, музыкального).

Ожидаемые эффекты реализации культурной практики литературная гостиная: положительная динамика навыков социальной адаптации у дошкольников с нарушением зрения и речи, задержкой психического развития; активизация участия детей в творческой деятельности различного уровня; уменьшение факторов социально – психологической напряжённости в детском коллективе; самореализация воспитанников в процессе позитивного социального взаимодействия в социуме; расширение круга взаимодействия участников реализуемой практики ДООУ с родителями.

Достоинство этой разработки в том, что она достаточно вариативна. Можно, имея алгоритм работы, менять тематику в зависимости от возраста и нозологии детей, используемой программы, запроса родителей. В данную деятельность привлекаются разные специалисты ДООУ. Всё это даёт возможность разностороннего развития детей с нарушением зрения, речи и задержкой психического развития. Системность и технологичность позволяет реализовать методическую разработку в любом дошкольном учреждении. И главное достижение – это то, что с помощью методической разработки

«Литературная гостиная» удалось организовать совместную со взрослыми и самостоятельную деятельность детей, направленную на развитие личности, создать условия для социализации детей на основе социокультурных и традиционных духовно – нравственных ценностей.

Практическая значимость работы состоит в том, что она может быть использована педагогами и специалистами сопровождения для развития социально – коммуникативных навыков воспитанников с ОВЗ, для активизации взаимодействия в рамках родитель – педагог и родитель – ребёнок, а так же для повышения уровня читательской грамотности в семье.

Новизна разработки в том, что данная работа проводится с детьми, имеющими особые образовательные потребности.

Содержание

Дошкольный период детства общепризнан как начальный этап развития внутреннего мира ребенка, его духовности, формирования общечеловеческих ценностей. «Литературная гостиная» – удивительно пластичная и удобная форма организации творческой деятельности. Она позволяет в максимальной степени раскрывать любой, даже самый смелый замысел, поскольку объединяет в себе драматическое действие, музыку и пение, литературную игру, диалог со зрителем и даже дискуссию. Эта та форма, которая располагает к душевному общению. Именно она способствует развитию коммуникативных навыков детей. Дошкольники знакомятся с авторами и их произведениями, учатся выступать на публике, драматизировать, и самое главное происходит успешная социализация воспитанников с ОВЗ в кругу сверстников.

Для реализации поставленных задач командой специалистов был разработан календарно – тематический план.

Календарно – тематическое планирование для дошкольников 4-7 лет с нарушением зрения, речи, задержкой психического развития

Месяц	Лексические темы	Тема литературной гостиной	Задачи коррекционно – развивающей работы с детьми	Взаимодействие с родителями
СЕНТЯБРЬ	Я среди людей. Детский сад.	«Цветные странички дружбы»	1. Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения. 2. Продолжать развивать вербальную память. 3. Продолжать формировать доброжелательное отношение к сверстникам, закреплять правила поведения в обществе. 4. Продолжать учить детей слушать и слышать собеседника.	Знакомство родителей с планом реализации культурной практики «Литературная гостиная»
ОКТАБРЬ	Игрушки. Осень. Хлеб. Фрукты. Овощи.	«Что такое хорошо и что такое плохо?»	1. Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения. 2. Продолжать развивать вербальную память. 3. Совершенствовать умение детей выполнять правила и нормы	Рекомендовать родителям с разнообразием игрушек, умение определять материал из чего

			поведения, воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию. 4.Продолжать развивать двигательную активность в физминутке.	изготовлена игрушка. Изготовление игрушек совместно с родителем и ребенком .
Н О Я Б Р Ъ	Наша Родина. Лес. Грибы. ОБЖ Ягоды. Дикие животные осенью.	«Дом, в котором живём»	1.Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения. 2.Продолжать развивать вербальную память. 3.Продолжать формировать патриотические чувства: гордость за свой родной край, страну. 4.Продолжать учить детей слушать и слышать собеседника.	Привлечение родителей к пополнению фото- выставки «Наша Родина». Привлечь родителей к участию в выставке « Моё любимое животное».
Д Е К А Б Р Ъ	Домашние животные осенью. Зима. Одежда. Обувь.	«Мешок для Деда Мороза»	1.Развивать познавательные способности у детей. 2.Способствовать развитию речи, пополнению словарного запаса, развивать умение рассказывать стихотворения. 3.Развивать детей внимание, мышление, логику. 4.Способствовать умению работать в команде.	Разучивание стихотворений Агнии Барто про игрушки.
Я Н В А Р Ъ - Ф Е В Р А Л Ъ	Новый Год. Животные морей и океанов. Животные жарких стран и севера. Животные дикие и домашние зимой. День защитника Отечества. Зимующие птицы. Мебель Посуда.	«Проказы Зимушки - Зимы»	1. Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения. 2. Продолжать развивать вербальную память. 3. Продолжать формировать любознательность, интерес к происходящим природным явлениям. 4. Продолжать учить детей слушать и слышать собеседника. 5. Продолжать развивать двигательную активность в физминутке.	Приготовить рассказ о зимних видах спорта. Изготовить кормушки для птиц из подручного материала.
М А Р Т	Познай мир Мамин праздник. Семья. Профессии.	«Наша дружная семья»	1.Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения. 2.Продолжать развивать	Разучивание стихотворений совместно с детьми на тему «Наша дружная

	Познай себя.		<p>вербальную память.</p> <p>3.Продолжать формировать уважительное отношение к окружающим близким людям, закреплять правила поведения в обществе.</p> <p>4.Продолжать учить детей слушать и слышать собеседника.</p> <p>5.Продолжать развивать двигательную активность в физминутке.</p>	<p>семья».</p> <p>Изготовление семейного герба.</p>
АПРЕЛЬ	Весна. Животные и птицы весной. Космос. Растения. Первые весенние цветы.	«Её величество семья и её величество поэзия»	<p>1. Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения.</p> <p>2. Продолжать развивать вербальную память.</p> <p>3. Продолжать формировать познавательную активность, интерес к книге.</p> <p>4. Продолжать учить детей слушать и слышать собеседника.</p> <p>5. Продолжать формировать эмоциональный контакт между педагогами, родителями и детьми.</p>	<p>Подобрать и выучить совместно с ребенком любимое литературное произведение (стихи).</p>
МАЙ	Насекомые. День Победы. Город, улица, дом. Транспорт. ПДД.	«Мы в картинной галерее»	<p>1. Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения.</p> <p>2. Продолжать развивать вербальную память.</p> <p>3. Продолжать формировать любознательность, интерес к живописи.</p> <p>4. Продолжать учить детей слушать и слышать собеседника.</p>	<p>Посетить с детьми городской музей. Принять участие в выставке «Наши прадеды –герои».</p>

Художественная литература, используемая в планировании литературных гостиных, подбиралась так, чтобы педагог не был скован конкретным перечнем и имел возможность дополнять список произведениями, исходя из особенностей детей группы, их интересов. Это художественные тексты трех видов: фольклор, классические поэтические и поэтические тексты современных авторов. Специалисты сопровождения, зная особенности своих воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, подбирали индивидуально тексты стихотворений и затем из них составляли сценарий гостиной.

Литературные гостиные проводятся совместно всеми специалистами регулярно, 1 раз в два месяца.

В процессе реализации культурной практики литературная гостиная в работе с дошкольниками, имеющими нарушение зрения, речи и задержку психического развития использовались следующие методы и приемы:

1. Беседы по тексту или из личного опыта, которые побуждают детей задавать вопросы и отвечать на них, что, в свою очередь, развивает у дошкольников умение думать

и говорить; например «Моё любимое стихотворение», «Что такое фольклор», «Чем отличается стихотворение от рассказа» и т.д.

2. Чтение, рассказывание, сочинение и анализ поэтических произведений. Например, «Доскажи словечко», расскажи стихотворение по мнемотаблице и др.

3. Игра. При помощи игры можно решать самые разнообразные задачи: одна и та же игра для одного ребёнка может быть средством повышения самооценки; для другого - школой формирования речевых навыков и развития социальных отношений со сверстниками в целом.

4. Проигрывание этюдов, игр - упражнений, развивающие различные художественно - речевые качества. Например, особую роль в работе с детьми с нарушениями речи играет выполнение творческих заданий, которые проводятся почти на каждом занятии учителя - логопеда. Под творческими заданиями понимается выполнение лексических, грамматических, фонетических на подбор определений (эпитетов), сравнений, синонимов и антонимов к заданному слову, подбор рифмы к ритмическим строчкам, произнесение их в разном темпе, с изменением силы голоса и интонационной выразительности.

5. Знакомство с иллюстрациями в детской художественной литературе и создание собственных иллюстраций. Проводится в совместной деятельности воспитателя и воспитанников.

6. Подготовка с детьми поэтического материала к литературной гостиной. В процессе разучивания стихотворений специалисты активно используют правило «Трёх П»: прочитать, понять, представить. Прежде всего, нужно познакомиться с текстом. Далее идет обсуждение прочитанного. Нужно убедиться, что воспитанник понял смысл произведения и ему понятны все слова. Далее — визуализация. Можно рассмотреть картинки, которые соответствуют содержанию прочитанного или включить музыкальные произведения. Это поможет ребёнку лучше проникнуться прочитанным. Если в стихотворении предполагаются какие-то действия, предложить ребенку имитировать их для лучшего запоминания. Например, на фразе «идет бычок качается» предложить покачаться из стороны в сторону, на фразе «вздыхает на ходу» — вздохнуть, и т. д.

Успех в решении поставленных задач во многом зависит и от того, как организована педагогическая работа с родителями, в процессе которой происходит установление тесного контакта с семьями, обсуждение с родителями актуальных проблем социально – коммуникативного развития детей.

В ходе реализации культурной практики литературная гостиная были использованы разнообразные традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями: досуговая, мастер – классы, игровые тренинги, консультации, непосредственное участие родителей в литературных гостиных.

В ходе подготовки к литературной гостиной родители привлекались к пополнению тематических книжных выставок. Знакомились с подготовленным информационным материалом (буклеты, памятки, например «Какие книги читать дошкольникам», «Как выучить стихотворение с ребёнком»). С целью активизации семейного чтения использовался эффективный приём «Экран прочитанных книг». Он интересен и продуктивен тем, что носит соревновательный характер. Экран составлялся следующим образом: педагог группы оформлял необходимый для текущей темы литературной гостиной список художественных произведений на большом листе бумаги - «Экране прочитанных книг». Каждому произведению присваивался символ, например: звёздочка, цветочек, который родители совместно с ребёнком прикрепляли на второй лист после прочтения рекомендуемого произведения.

Данный лист был разделен на две графы – в одной написаны имена детей, а другая графа оставалась пустой и предназначалась для заполнения значками-символами.

Ежедневно в утреннем кругу дети делились со сверстниками впечатлением о прочитанном дома произведении, рассказывали о посещении библиотеки, где нашли

необходимую книгу. Тут же педагог проводил мини – беседу, тем самым активизировал интерес и мотивацию к чтению дома с родителями.

Педагоги в группах начали внедрять приём «Литературный час» (родственники воспитанников привлекаются к участию в ознакомлении с художественной литературой детей в вечернее время).

После завершения всех мероприятий по подготовке к проведению литературной гостиной проводится запланированная культурная практика. В ходе мероприятия дети выразительно читают стихотворения индивидуально, в паре со сверстником, в команде с родителями, также принимают участие в коллективных играх, демонстрируя полученные знания и сформированные навыки.

К концу учебного года, дети, регулярно принимающие участие в литературных гостиных, начали использовать полученные навыки в совместной деятельности, в свободной игровой деятельности (например, в игре «Школа», «Дом»), в ходе режимных моментов (перед приемом пищи, во время прогулок).

Также данная форма организации, позволила улучшить взаимодействие с родителями, которые являлись постоянными участниками цикла гостиных. Такое взаимодействие обеспечило повышение интереса к искусству своего народа, к расширению представления о детской литературе, к публичному выступлению и выразительному чтению, что в целом способствовало осознанию родителями ценности знакомства с поэтическими произведениями. Общее дело позволило сплотить её участников, научила пониманию и сотрудничеству, дало возможность проявить себя как индивидуальность и как некую общность (мы - семья), а также получить новый опыт.

Для качественного мониторинга специалистами ДОО были подобраны специальные методики и изготовлены диагностические пособия. В основу диагностического инструментария для воспитателей взяты методы, описанные в учебно – методическом пособии «Как развивать взаимоотношения и сотрудничество дошкольников в детском саду», авторов Бабаевой Т. И., Римашевской Л. С., например, педагоги использовали метод наблюдения, с помощью которого отмечали следующие критерии: умение общения и взаимодействия дошкольников со сверстниками и взрослыми, личностные проявления дошкольников в различных видах деятельности (скованность, тревожность, негативизм и др.).

Специалисты сопровождения проводят диагностику уровня развития просодической и темпо – ритмической стороны речи, а так же коммуникативных навыков дошкольников с ОВЗ, используя диагностический материал следующих авторов О.Б. Иншаковой и О.И. Крупенчук, Т.Н. Волкова.

Хотим отметить, что используя в своей работе культурную практику «Литературная гостиная» нам удалось достичь значительных результатов в развитии социально-коммуникативной компетенции дошкольников. Воспитанники с ОВЗ стали чувствовать себя более свободно, раскрепощено, гораздо увереннее в разных видах организованной деятельности: на занятиях, утренниках, развлечениях. Так же дети охотнее начали вступать в совместные игры, которые организуют уже самостоятельно.

Данная форма организации, позволила улучшить взаимодействие с родителями, которые являлись постоянными участниками цикла гостиных. Такое взаимодействие обеспечило повышение интереса к искусству своего народа, к расширению представления о детской литературе, к публичному выступлению и выразительному чтению, что в целом способствовало осознанию родителями ценности знакомства с поэтическими произведениями и улучшению детско – родительских отношений.

Сценарий литературной гостиной «Мы в картинной галерее» для детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения, речи, ЗПР

Задачи:

1. Совершенствовать речевое развитие детей: умение выразительно читать стихотворения.
2. Продолжать развивать вербальную память.
3. Продолжать формировать любознательность, интерес к живописи.
4. Продолжать учить детей слушать и слышать собеседника.

Содержание

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости! Рада вас видеть в нашей литературной гостиной! Сегодня вы услышите стихи, которые помогут нам представить, как - будто мы побывали все вместе в очень интересном и красивом месте. Послушайте стихотворение – загадку. Нам его расскажет...(называется имя ребёнка)

Пройдет и сто, и двести лет,
И триста лет пройдет,
Но каждый снимок и портрет
Любую вещь, любой предмет
Здесь сохранит народ.

Ведущий: Вы догадались, что это? Верно, музей! Для чего нужны музеи?
Ответы детей.

Ведущий: Молодцы! Правильно!

Приглашается ребёнок, читающий следующее стихотворение «Для чего нужны музеи?»

Для чего нужны музеи?	Быт, религия, искусство
Чтобы знания нам давать,	И история Земли,
Посещая их, мы будем	Открываются музеи,
Обо всём на свете знать:	Чтоб узнать, мы все могли.

Ведущий: Музеи бывают разные.

Вызывается ребёнок, который читает стихотворение про разные музеи.

Есть музей технический,	Что носили прежде,
Есть биологический,	Есть ещё и боевой
Есть музей игрушек	Весь пропитанный войной.
И лесных зверюшек.	Все они для нас важны,
И музей одежды,	Все они для нас нужны!

Ведущий: Когда посетители приходят в музей их там встречает и обо всём рассказывает кто? Верно, экскурсовод. Про него нам расскажет... (называется ФИ ребёнка - чтеца)

Нам в музее интересно,	Вдоль по залам, всё вперед
Что увидим — неизвестно,	Поведёт экскурсовод,
Станем всё мы изучать,	Экспонаты нам покажет,
Будем всё запоминать.	И детально всё расскажет.

Ведущий: Мы с вами отправимся в музей изобразительного искусства или можно сказать в картинную галерею.

Приглашается ребёнок – чтец, который рассказывает отрывок стихотворения Галины Гореловой «В художественной галерее».

Сегодня в галерее вернисаж.
Всех приглашают в гости. Приходите!
Портреты, натюрморты и пейзаж -
Что для души угодно - всё смотрите...

Ведущий: В галерее представлены картины разных жанров, поэтому, прежде, чем их рассматривать, нужно разобраться, что такое портрет, что такое натюрморт и что такое пейзаж. Наши помощники юные художники сейчас всё покажут и расскажут.

Проводятся инсценировки стихов Александра Кушнера «Что я узнал» (дети в костюмах художников составляют из предметов натюрморт в соответствии со словами стихотворения, пейзаж на фланелеграфе и общий портрет из нескольких портретов на магнитной доске).

Если видишь на картине
Нарисована река,
Или ель и белый иней,
Или сад и облака,
Или снежная равнина,
Или поле и шалаш, –
Обязательно картина
Называется пейзаж.

Или бронзовую вазу,
Или грушу, или торт,
Или все предметы сразу, –
Знай, что это натюрморт.

Если видишь на картине
Чашку кофе на столе,
Или морс в большом графине,
Или розу в хрустале,

Если видишь, что с картины
Смотрит кто-нибудь из нас, –
Или принц в плаще старинном,
Или в робе верхолаз,
Лётчик или балерина,
Или Колька, твой сосед, –
Обязательно картина
Называется портрет.

Ведущий: Ну вот, теперь вы точно сможете отличить портрет от натюрморта и от пейзажа, пора отправляться в картинную галерею!

Проводится физминутка и дети переходят в зону, оформленную картинами, как музей. Там детей встречает экскурсовод.

Экскурсовод: Здравствуйте, проходите. Итак, вашему вниманию представляю портрет «Богатыри», написал его художник Виктор Васнецов.

Выходит ребёнок – чтец и рассказывает стихотворение «Три богатыря»

Гремели славой в сказках и былинах
Три друга, три товарища старинных.
Плечом к плечу с врагами бились три
богатыря:
Алеша, и Добрыня, и Илья.

Прошло веков немало. Но донныне
И память вечную хранит о вас родимая
земля:
Алеша, и Добрыня, и Илья.

Экскурсовод: Следующий экспонат в нашей галерее – это пейзаж, написанный Иваном Шишкиным и Константином Савицким «Утро в сосновом бору».

Выходит ребёнок – чтец и рассказывает стихотворение «Утро в сосновом бору»

Утром в сосновом бору
Затеяли мишки игру:
Забрались на дерево, шалунишки.
А мама-медведица сердится:
– Слезайте! – кричит им медведица.
– Вы что же опять натворили?

Такую сосну повалили!
Но маму не слушают дети.
Довольны собою медведи:
– Пусть с виду мы косолапые,
Зато мы ребята не слабые!

Экскурсовод: Продолжаем нашу экскурсию, и вашему вниманию представляю натюрморт Елены Базановой «Фрукты»

Вот на блюде фрукты –
Вкусные продукты.
По серёдке ананас –
Король фруктов, без прикрас!

По бокам лежат бананы –
Очень любят обезьяны,
Вот и круглый апельсин,
Ему грустно – он один.

Яблоки и груши тут,
Красотой своей влекут.
И, конечно же, лимон

В нашем блюде отражён.
Виноград и персик вот –
Получился натюрморт!

Экскурсовод: Продолжаем знакомиться с экспонатами нашей выставки.

Читает продолжение стихотворения Галины Гореловой «В художественной галерее»
(звучит спокойная музыка, детям демонстрируются картины, описанные в стихотворении):

Вот деревенька тихо у реки
Стоит, задумавшись, о чём-то вспоминая.
Вот на скамеечку присели старики,
О жизни прожитой тихонько размышляя.
Большой букет сирени на окне.
И аромат её я с нежностью вдыхаю.

А здесь закат. Весь горизонт в огне.
Перед такой картиной замираю.
Портрет девчушки - хитрые глаза.
Своей улыбкой нас она пленяет.
На этом полотне шумит гроза,
И предо мной картина оживает.

Экскурсовод: Вот вы и познакомились со всеми картинами нашего музея.

Ведущий: Огромное вам спасибо! Дети, давайте поблагодарим нашего экскурсовода и расскажем ему, что нам понравилось и запомнилось на вернисаже.

Приглашается чтец, который рассказывает стихотворение Груданова Евгения
«Интересное неизвестное»

Всё про вещи вокруг нас
Мы узнали в этот час.
Мы смотрели, удивлялись,
Открывали рот, смеялись...

До чего же интересно:
То, что было неизвестно,
Всё увидеть, всё узнать!
Чтобы маме рассказать.

Экскурсовод благодарит ребёнка.

Ведущий: приглашает ещё одного ребёнка для прочтения отрывка стихотворения

Долго-долго мы ходили
Ничего не позабыли:
Много видели картин:
Восхищались, как один!
Бенуа и Левитан —
Прибыли из разных стран,
Иностранные и наши
Посмотрели мы пейзажи.
Натюрморты и портреты —
Ничего прекрасней нету!
Много новых слов узнали
Мы в большом античном зале.
Нагулялись по музею —
А теперь домой скорее!
Дети возвращаются в группу.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Ласточка" Кыштовского района

«ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ГОСТИННАЯ» (педагогический проект)

**Меркулова Мария Васильевна,
учитель-логопед**

Пояснительная записка

Проект направлен на повышение компетентности родителей в вопросах речевого развития ребёнка – дошкольника, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, путём их активного включения в коррекционный процесс в условиях инклюзивного образования.

Обоснование проекта.

Ни одна педагогическая система не может быть в полной мере эффективной, если в ней не задействована семья. Очень важно сделать родителей активными участниками коррекционного процесса, и поэтому необходимо:

- помочь родителям понять, как важно правильно формировать речь детей;
- разъяснить и познакомить, в чем состоит логопедическая работа и как родители могут повлиять на ее успешный результат;
- научить использовать игровые приёмы по коррекции речи для дальнейшего закрепления в домашних условиях.

На сегодняшний день существует ряд проблем:

- рост количества детей с речевыми нарушениями и отсутствие возможности оказания коррекционной помощи всем нуждающимся в условиях логопедического пункта ДООУ;
- уровень знаний родителей о речевом развитии детей не позволяет осознавать им необходимость участия в коррекционном процессе и воздействовать на речь ребёнка в домашних условиях.

Исходя из вышеизложенного, видна актуальность и значимость проблемы повышения компетентности родителей в вопросах речевого развития детей, в том числе детей с ОВЗ.

Цель проекта: создание условий для повышения уровня компетентности родителей в вопросах речевого развития детей старшего дошкольного возраста и повышения результатов коррекционной работы.

Задачи:

- выявить образовательные потребности родителей и уровень знаний в вопросах речевого развития детей дошкольного возраста;
- повысить интерес родителей к логопедической работе ДООУ и помочь стать активными участниками коррекционного процесса;
- формировать и развивать конструктивные установки и способы взаимодействия с детьми в условиях инклюзивного образования;
- способствовать закреплению полученной информации на практических семинарах.

Ожидаемые результаты:

- родители активно включены в коррекционный процесс по устранению речевых недостатков детей;
- родители используют материалы с информационно-методического стенда «Уголок логопеда», «Для вас, родители!», а также информацию из папок-передвижек в каждой возрастной группе ДООУ;
- повышается уровень компетентности родителей в вопросах речевого развития ребенка;
- у родителей сформированы представления о способах взаимодействия с детьми в условиях инклюзивного образования.

Эффективность данных результатов.			
Для детей	Для родителей	Для педагогов	Для ДОУ
1. Положительная динамика речевого развития; 2. Успешная социальная адаптация в ДОУ и семье; 3. Индивидуальный подход к каждому ребенку.	1. Положительная оценка деятельности ДОУ; 2. Готовность и желание помогать ДОУ; 3. Использование знаний и практических упражнений по развитию речи детей в домашних условиях.	1. Положительный психологический климат между логопедом и воспитателями; 2. Заинтересованность педагогов в творчестве и инновациях; 3. Удовлетворенность собственной деятельностью; 4. Качественно организованная система повышения квалификации; 5. Учёт положительной динамики в речевом развитии детей.	1. Благоприятные условия для профессионального роста педагогов; 2. Положительная динамика в дальнейшем развитии и сотрудничестве с родителями (законными представителями).

Возможные риски:

Трудности взаимодействия с родителями, не желающими проникнуться проблемой речевого развития ребёнка.

Практическая значимость проекта заключается в том, что предложенная система поэтапного включения родителей в коррекционно-логопедический процесс, методические пособия для домашнего использования родителями, диагностический материал для выявления компетентности родителей по вопросам речевого развития могут быть реализованы педагогами, логопедами и родителями.

Описание проекта:

Работа по взаимодействию логопеда и родителей по речевому развитию детей, в том числе с особыми образовательными потребностями, проходит в 3 этапа:

1 этап — подготовительный (информационно-аналитический).

Задачи:

- обсуждение основополагающего вопроса и формулировка проблемных вопросов;
- подбор упражнений для развития мелкой моторики;
- подбор упражнений для развития речевого дыхания;
- подбор артикуляционных игровых упражнений;
- подбор игр и упражнений на развитие фонематического слуха и звуко-слоговой структуры слова;
- анкетирование родителей (см. Приложение 1). Получив реальную картину, на основе собранных данных, можно проанализировать особенности семьи и семейного воспитания ребенка, выявить уровень компетентности родителей в вопросах речевого развития, выработать тактику своего общения с каждым родителем.

2 этап — основной (практический).

Задачи:

- разработать план методических мероприятий для родителей по вопросам речевого развития дошкольников;
- полученные во время занятий с логопедом знания, речевые умения детей закреплять в игровой форме в повседневной жизни.

Средства и методы проекта:

- проведение семинаров-практикумов, мастер-классов, консультаций, дня открытых дверей, домашней игротеки, проведение праздника красивой и выразительной речи;
- проведение индивидуальных консультаций (по необходимости);
- создание информационно-методического стенда «Советы логопеда» и папок-передвижек (ежемесячно, теоретический материал), публикации материала на страничке логопеда на сайте д/с;
- сбор и изучение информации (поиск информации в сети Интернет, и других источниках);
- подготовка отчета о работе и оформление результатов работы в виде (презентации, публикации и т. п.).

Данные формы работы позволяют:

- привлечь родителей к активному участию в коррекционном процессе;
- установить между педагогами и родителями доверительные отношения;
- осознать родителям улучшение результатов в речевом развитии ребенка от совместной деятельности.

3 этап — заключительный (контрольно-диагностический).

Задачи:

- проанализировать эффективность работы учителя-логопеда с родителями по вопросам речевого развития детей;
- проанализировать эффективность коррекционной работы с детьми;
- транслировать опыт работы по данной теме для учителей-логопедов, педагогов района и области.

Составлен и реализован перспективный план проекта

№ п/п	Срок	Формы и методы работы	Содержание работы	Результат	Ответственный
1 этап Подготовительный	Сентябрь	Анкетирование родителей. (Приложение 1)	Изучение уровня компетентности родителей в вопросах речевого развития дошкольников, выявление проблемных вопросов у родителей по обучению и воспитанию детей с ОВЗ.	Подбор материалов по темам «Дыхательная гимнастика», «Артикуляционные упражнения», «Мелкая моторика» и др. Установление единых требований родителей и учителя-логопеда к ребенку, посещающего логопункт. Анкета для родителей	Учитель-логопед

2 этап Основной	Октябрь	Семинар-практикум для родителей «Профилактика речевых нарушений. Традиционные и нетрадиционные формы проведения артикуляционных упражнений».	Рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики. Практические задания.	Протокол проведения семинара –практикума; отзывы родителей	Учитель-логопед
	Ноябрь	Круглый стол «Речевое дыхание - основа правильной речи».	Обучение комплексу упражнений для развития и формирования правильного речевого дыхания.	Протокол проведения круглого стола, отзывы родителей	Учитель-логопед
	Декабрь	Консультация «Научитесь слышать звуки», мастер-класс «Игры и упражнения, направленные на преодоление нарушений звуко-слоговой структуры слова у детей с речевой патологией»	Тематическая консультация с практической частью по обучению комплексу упражнений для развития фонематического слуха у детей дошкольного возраста.	Протокол проведения консультации, отзывы родителей	Учитель-логопед
	Февраль	Семинар-игротека «Ловкие пальчики»	Сообщение о взаимосвязи развития речи и мелкой моторики рук, знакомство с кинезиологическими играми и упражнениями, изготовление пособий своими руками.	Протокол проведения семинара, отзывы родителей, дидактические пособия, выполненные родителями и детьми.	Учитель-логопед
	Март	Семинар - практикум «Ура! Звук родился» Как закрепить правильное произношение поставленных	Представление родителям игр и упражнений, направленных на автоматизацию поставленных звуков в слогах,	Протокол проведения мастер-класса, отзывы родителей	Учитель-логопед

		звуков в домашних условиях»	словах, предложениях, самостоятельной речи.		
	Апрель	«День открытых дверей»	Родители посещают индивидуальные и подгрупповые занятия (согласно плану ДОУ)	Отзывы родителей	Учитель-логопед, воспитатели
	Май	Праздник красивой и правильной речи (театрализованное представление)	Демонстрация речевых умений и навыков, приобретенных на занятиях	Отзывы родителей	Учитель-логопед, муз. руководитель, воспитатели
	Ежемесячно	«Домашняя игротека»	Знакомит родителей с играми и упражнениями в домашних условиях. Обмен опыта «Игры наших родителей»	Картотека игр и упражнений в «Уголке логопеда», папках-передвижках	Учитель-логопед
	Еженедельно	Индивидуальные консультации	Оказание помощи родителям по интересующим их вопросам	Журнал регистрации консультаций для родителей	Учитель-логопед
	Ежемесячно	Оформление информационно-методического стенда «Советы логопеда», информации в папках-передвижках по группам д/с	Теоретический материал, направленный на формирование знаний родителей об особенностях развития речи детей	Папки-передвижки, информационные листы.	Учитель-логопед
3. Заключительный этап	Май	Мониторинг (анкетирование) работы логопеда с родителями	Выявление уровня родительской компетентности в вопросах речевого развития детей, степени удовлетворенности работы логопеда ДОУ	Анкета для родителей	Учитель-логопед

Май	Мониторинг уровня речевого развития детей	Выявление уровня речевого развития дошкольников	Логопедическая диагностика	Учитель-логопед
Май	Участие в РМО	Обмен опытом работы	Презентация проекта	Учитель-логопед

В ходе реализации данного проекта выполнены все поставленные задачи и достигнута цель. Были выявлены образовательные потребности родителей и определён уровень знаний в вопросах речевого развития дошкольников. Благодаря анкетированию, были определены самые актуальные и значимые для родителей вопросы, которые в дальнейшем учитывались на протяжении всей работы над проектом.

У родителей повысился интерес к логопедической работе в детском саду. Они стали активными участниками коррекционного процесса. Благодаря проекту «Логопедическая гостиная» и проведённым мастер-классам, родители познакомились с основными видами и причинами речевых нарушений, научились выполнять упражнения для развития мелкой и артикуляционной моторики, познакомились с кинезиологическими упражнениями, нетрадиционными формами проведения артикуляционных и дыхательных упражнений, знают, какие игры использовать для развития звуко-слоговой структуры слова, автоматизации поставленных звуков в самостоятельной речи, обогащению словаря и развитию лексико-грамматических категорий речи. Родители стали ответственно подходить к выполнению домашних заданий в тетрадях взаимосвязи с логопедом. Проявили желание изготовить вязанные игрушки для пополнения кабинета логопеда.

Педагоги, а также администрация детского сада отметили положительные моменты в проявлении активности родителей не только в коррекционно-логопедической работе, а также в повседневном общении, в гуманном отношении к детям с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзивного образования, участия в проведении родительских собраний и общественной работе.

Таким образом, были созданы условия для повышения уровня компетентности родителей в вопросах речевого развития дошкольников, что отразилось положительным образом на результатах всей коррекционной работы.

Предлагаю вашему вниманию ознакомиться с мониторингом (результатами анкетирования) работы логопеда с родителями:

Сравнительный анализ эффективности уровня родительской компетентности в вопросах речевого развития дошкольников в рамках реализации педагогического проекта

Критерии родительской компетенции	№ вопроса	Кол-во вариантов ответов на начало реализации проекта/завершение		
		А)	Б)	В)
Степень участия родителей в коррекционной логопедической работе	2	26/32	6/0	0/0
	3	20/32	10/0	2/0
	5	8/32	6/0	18/0
	6	20/30	11/2	1/0
	14	10/31	14/1	8/0
	15	10/32	14/0	8/0
	16	10/32	4/0	18/0
Всего (%)		104/221 46%/99%	65/3 29%/1%	55/0 25%/0%
Осведомленность в вопросах речевого развития	4	16/30	15/2	1/0
	9	2/32	10/0	20/0

	17	7/30	12/2	13/0
Всего (%)		25/92 26%/96%	37/4 39%/4%	34/0 35%/0%
Частота обращений к учителю-логопеду	7	4/0	20/2	8/30
	8	16/30	8/2	8/0
	19	29/3	2/0	1/29
Всего (%)		49/33 51%/34%	30/4 31%/4%	17/59 18%/62%
Удовлетворенность работой учителя-логопеда	10	10/32	19/0	3/0
	11	8/32	2/0	22/0
	12	18/32	14/0	0/0
	13	24/32	3/0	5/0
	18	8/32	6/0	18/0
	20	28/32	0/0	4/0
Всего (%)		96/185 50%/100%	44/1 23%/0%	52/0 27%/0%

Исходя из полученных результатов проведённой диагностики, можно сделать вывод, что в начале реализации педагогического проекта уровень родительской компетенции был низким: меньше половины опрошенных родителей (46%) проявляли степень участия в коррекционной логопедической работе. По мнению 65% опрошенных, только педагоги детского сада и учитель-логопед должны корректировать уровень речевого развития дошкольников, т.к. являются специалистами в этой области. Большинство родителей (74%) были слабо осведомлены в вопросах речевого развития дошкольников, 75% родителей не замечали стендовой информации и не читали советы логопеда в уголке для родителей. 51% опрошенных родителей испытывали желание обратиться с вопросами к учителю-логопеду, только четверть анкетированных (26%) имели представление о том, как организуется работа логопеда с их детьми, какие формы, методы и приемы использует логопед на занятиях. Большинство родителей не владели информацией о том, как закреплять поставленные звуки у детей в домашних условиях и как выстраивать общение с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

После завершения реализации проекта «Логопедическая гостиная» заметно возросла степень участия родителей в коррекционной логопедической работе. 100% родителей считают, что семья должна принимать непосредственное участие в исправлении речевых нарушений в содружестве всех специалистов ДООУ. 99% опрошенных пользуются заданиями в тетрадях взаимосвязи логопеда с родителями. Выполняют с детьми комплексы артикуляционных упражнений, знают игры и упражнения для развития речевого дыхания и мелкой моторики, считают важным закреплять правильное произношение звуков в слогах, словах, предложениях в домашних условиях, используют игры и упражнения по развитию фонематического восприятия. С 26% до 96% возросла осведомленность родителей в вопросах речевого развития дошкольников и способах взаимодействия с «особым» ребенком. 96% родителей имеют представления, как проходит работа учителя-логопеда с детьми. Родители побывали на экскурсии в кабинете учителя-логопеда, желающие имели возможность присутствовать на индивидуальных занятиях с ребёнком. Снизилась частота обращений родителей к логопеду до 34%. Родители проявляют интерес к стендовой информации, просят отсканировать игры и упражнения, размещаемые в папках-передвижках. Удовлетворённость родителей работой учителя-логопеда возросла до 100%: родители заметили положительные изменения в речи своих детей, отмечают, что дети с удовольствием посещают логопедические занятия и с интересом выполняют домашние задания вместе со своими родителями, чувствуют доброжелательное отношение учителя-логопеда к детям.

Таким образом, можно сделать вывод, что благодаря работе над данным проектом, были созданы все условия для повышения уровня родительской компетентности в вопросах речевого развития детей.

Сводный отчёт по показателям речевого развития детей, зачисленных на логопедический пункт на 2023-2024 учебный год.

Уровень диагностики	Уровень	Фонетико-фонематич. сторона речи	Словарный запас	Грамматич. строй речи	Связная речь	Понимание речи
Входная диагностика (начало уч. года)	высокий	0 %	2 (6%)	1 (3%)	3 (9%)	15 (47%)
	средний	28 (87%)	24 (75%)	27 (84%)	25 (78%)	15 (47%)
	низкий	4 (13%)	6 (19%)	4 (13%)	4 (13%)	2 (6%)
Итоговая диагностика (конец уч. года)	высокий	19 (59%)	23 (72%)	13 (41%)	15 (47%)	28 (87%)
	средний	13 (41%)	8 (25%)	18 (56%)	17 (53%)	4 (13%)
	низкий	0 %	1 (3%)	1 (3%)	0 %	0 %

За основу диагностики (входной и итоговой) для определения уровня развития основных показателей речевого развития, нами была использована методика Филичевой Т.Б., Чиркиной Г.В.

Исходя из представленных диагностических данных в таблице и диаграмме, можно сделать вывод о том, что прослеживается положительная динамика развития всех основных компонентов речевого развития дошкольников в течение учебного года таких как, фонетико-фонематическая сторона речи, словарный запас, грамматический строй речи, связная речь, понимание речи. Если на начало учебного года преобладал низкий и средний уровень основных показателей речевого развития дошкольников, то к концу учебного года преобладает высокий и средний уровень, низкий уровень показателей сведен к минимуму.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности работы учителя-логопеда в детском саду, а, следовательно, о правильном выборе и применении оптимальных методов планирования и организации коррекционно-развивающего процесса, приводящих к неизменно положительному результату.

На первых встречах нас было немного! Родители с большим стеснением выполняли предлагаемые учителем-логопедом упражнения.

Постепенно количество заинтересованных родителей увеличивалось, и они охотно стали включаться в процесс создания методических пособий и участвовать в применении игровых упражнений на практике.

Вот как интересно проходил мастер-класс по формированию и развитию правильного речевого дыхания!

За время существования проекта подготовлен разнообразный практический и теоретический материал.

Родители совместно с детьми, имеющими речевые нарушения, изготавливали книжки-малышки по закреплению поставленных звуков в самостоятельной речи.



А также добросовестно выполняли все упражнения в тетрадях для домашних заданий и взаимосвязи логопеда с родителями.

С большим интересом проходил «День открытых дверей», где родители имели возможность присутствовать на логопедических занятиях и на практике увидеть применение различных методов и приемов по коррекции и развитию речи дошкольников, а также способы взаимодействия с детьми с ОВЗ.

Итоговым мероприятием стал показ театрализованной логопедической сказки «Новые приключения Буратино», где ребята смогли показать свои речевые возможности и артистические способности, а родители в который раз убедились, что инклюзивное обучение детей с особыми образовательными потребностями – это важный период их социализации и взаимодействия в детском коллективе.

Вот такие замечательные пособия и игрушки были сделаны родителями во время реализации проекта «Логопедическая гостиная»:





В новом учебном году учителем – логопедом запланирована дальнейшая работа по реализации данного проекта с родителями вновь поступивших детей.

Список литературы:

1. Фомичева М.Ф. «Воспитание у детей правильного произношения». М.: Просвещение, 1989.
2. Филичева Т.Б., Чевелева Н.А. «Основы логопедии», М., Просвещение, 2015.
3. Максаков А.И. «Развитие правильной речи ребенка в семье», М., Мозаика-Синтез, 2011.
4. «Партнерство дошкольного образовательного учреждения и семьи в логопедической работе». Ж-л «Логопед», 2005 № 5.
5. Михеева И.А., Чешева С.В. «Взаимосвязь в работе воспитателя и учителя-логопеда», СПб, изд-во Каро, 2009.
6. Агранович З.Е. «В помощь логопедам и родителям. Сборник домашних заданий для преодоления недоразвития фонематической стороны речи у старших дошкольников», М.,2015.
7. Воробьева Т.А. «Дыхание и речь», СПб, Литера, 2014.
8. Крупенчук О.И. «Научите меня говорить правильно!», СПб, Литера, 2015.
9. Интернет - ресурсы.

Приложение 1. Анкета для родителей № 1

1.Обращаете ли Вы внимание на речь вашего ребёнка?

2.Какие речевые проблемы Вас беспокоят в настоящее время?

3.Обращались ли Вы раньше к каким-либо специалистам? (логопед, психолог, невропатолог, отоларинголог) _____

4. Как Вы предпочитаете узнать о речевом развитии ребёнка, об игровых методах и приёмах, которые можно использовать дома? (отметьте галочкой)

Консультация ___

Мастер-класс ___

Семинар-практикум ___

Письменные рекомендации ___

Индивидуальная беседа ___

5. Как Вы занимаетесь с ребёнком по развитию речи дома? _____

Спасибо!

Проанализировав результаты анкеты, можно сделать вывод о том, что из опрошенных 35 родителей 32 заинтересовались проблемой речевого развития детей, проявили желание принимать участие в проекте «Логопедическая гостиная».

Большинство родителей (92%) интересовались, как выполнять артикуляционные упражнения с ребёнком дома, 64% родителей поинтересовались, как связано развитие речи с пальчиковыми играми, 86% пожелали узнать, как научить ребёнка выговаривать сложные слова и звук «Р». 79% родителей отметили, что хотели бы участвовать в семинарах-практикумах, мастер-классах, 21% опрошенных родителей хотели бы подкреплять полученные знания в письменных рекомендациях, консультациях.

Таким образом, на основе пожеланий и запроса родителей, нами был разработан и реализован перспективный план проекта.

Анкета для родителей № 2 Уважаемые родители!

Прошу Вас ответить на вопросы анкеты. *Цель анкетирования:* уточнить педагогическую компетентность родителей в вопросах развития речи детей, скорректировать логопедическую работу с учетом требований и пожеланий родителей, установить доверительные отношения с целью повышения качества образовательной коррекционной работы. Огромное спасибо за правдивые ответы.

1. Фамилия, инициалы (указывать по желанию) _____

2. Знаете ли Вы, как зовут Вашего учителя-логопеда? (да; нет; знал, но забыл).

3. Как Вы относитесь к тому, что Ваш ребёнок посещает логопедические занятия:

- а) положительно
- б) положительно, но стесняюсь этого
- в) отрицательно, моему ребёнку не нужна специальная помощь
- г) другой вариант (укажите) _____

4. Как Вы считаете, зачем исправлять недостатки речи детей:

- а) потому что нарушения речи мешают развитию всех психических процессов и личности ребёнка
- б) потому что это некрасиво
- в) считаю, что не надо исправлять речевые нарушения, всё само пройдёт
- г) другой вариант _____

5. Считаете ли вы, что семья должна принимать непосредственное участие в исправлении речевых нарушений у ребёнка:

- а) да, только при объединении усилий логопеда, воспитателя и семьи можно добиться хороших результатов
- б) да, но у нас нет на это времени
- в) да, но мы не знаем, что нужно делать
- г) нет, это задача логопеда
- д) другой вариант (укажите) _____

6. Кто из членов семьи принимает участие в развитии речи ребёнка:

- а) все
- б) некоторые (укажите) _____
- в) никто

7. Как часто Вы обращаетесь к логопеду по вопросам обучения, воспитания и развития речи ребёнка:

- а) постоянно
- б) только в крайних случаях
- в) очень редко, потому что стесняюсь
- г) мне не нужны чьи советы, я сам(а) всё знаю

д) другой вариант (укажите) _____

8. Встречались ли Вы на консультациях, собраниях с учителем-логопедом? (да, затрудняюсь ответить, нет)

9. Имеете ли Вы представление, как проходит работа учителя-логопеда с Вашим ребенком? (да, затрудняюсь ответить, нет)

10. Удовлетворены ли Вы работой учителя-логопеда в целом? (да, затрудняюсь ответить, нет)

11. Заметили ли Вы положительные изменения в речи Вашего ребенка? (да, затрудняюсь ответить, нет)

12. Нравится ли Вашему ребенку занятия с учителем-логопедом? (да, затрудняюсь ответить, нет)

13. Какие эмоции испытывает Ваш ребенок после его занятий?

а) положительные

б) ждет, когда же будет следующее занятие с логопедом

в) не хочет заниматься с логопедом, жалуется, плачет и т.п.

г) отрицательные

д) другой вариант _____

14. Как часто Вы выполняете задания и рекомендации логопеда:

а) всегда

б) когда есть время

в) когда есть желание

г) когда хочет ребенок

д) другой вариант (укажите) _____

15. Пользуетесь ли Вы тетрадью для домашних заданий? (да, затрудняюсь ответить, нет)

16. Нужна ли Вам тетрадь для домашних заданий? (да, затрудняюсь ответить, нет)

17. Как Вы думаете, от кого зависят результаты логопедических занятий? (только от логопеда, от самого ребенка, от родителя, от воспитателя, от совместной работы специалистов детского сада и семьи) *нужное подчеркнуть.*

18. Интересна ли Вам информация, представленная учителем-логопедом в папке-передвижке? (да; не знаю, не видел такой; нет,)

19. Требуется ли вам консультации логопеда (да, нет, по какому вопросу _____)

20. Вы лично чувствуете, что учитель-логопед доброжелательно относится к Вам и Вашему ребенку? (Да, затрудняюсь ответить, нет)

21. Ваши вопросы и предложения, пожелания специалисту _____

Спасибо за сотрудничество!

Для обработки результатов анкеты № 2 мы выделили несколько критериев родительской компетенции и обозначили уровни их оценки (вариант ответа а) - высокий, вариант ответа б) - средний, вариант ответов в) и других - низкий). Были выделены следующие критерии:

- Степень участия родителей в коррекционной логопедической работе (вопросы № 2, 3, 5, 6, 14, 15, 16).

- Осведомленность в вопросах речевого развития дошкольников (вопросы № 4, 9, 17).

- Частота обращений к логопеду по вопросам обучения и воспитания детей (вопросы № 7, 8, 19)

- Удовлетворенность работой учителя-логопеда (вопросы № 10, 11, 12, 13, 18, 20).

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 7 "Семицветик" комбинированного вида города Бердска

РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «ШАГИ НАВСТРЕЧУ» (проект)

**Откидышева Наталья Валерьевна, учитель-дефектолог,
Яшина Виктория Викторовна, педагог-психолог.**

Паспорт проекта

Название проекта	«Родительский клуб «Шаги навстречу»
Наименование образовательного учреждения	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №7 «Семицветик» комбинированного вида
Адрес образовательного учреждения	633009, Новосибирская область, г.Бердск, ул. Микрорайон, 20А.
Электронная почта	Е-mail: bsk_du07@mail.ru ,
Сайт	http://www.du-07.berdsk-edu.ru
Ф.И.О. руководителя образовательного учреждения	Окушко Татьяна Александровна
Телефон, факс	Тел. 8(38341) 4-47-95 , факс 8(38341) 4-20-30
Ф.И.О. руководителя проекта	Откидышева Наталья Валерьевна
Продолжительность проекта	Август 2023 - июнь 2026г.г.

Название проекта	«Родительский клуб «Шаги навстречу»
Цель	Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений, формирование и развитие конструктивных установок в условиях инклюзивного образования.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у родителей позитивное восприятие личности ребенка. 2. Способствовать развитию общечеловеческих ценностей через интерактивные формы работы. 3. Познакомить родителей с эффективными способами детско-родительского взаимодействия. 4. Расширить возможность участия родителей и детей с ОВЗ в жизни ДОУ.
Место реализации	МАДОУ №7 «Семицветик» комбинированного вида
Сроки реализации	Август 2023г. – июнь 2026г.
Вид проекта	Долгосрочный
Участники проекта	Родители, педагоги, дети,
Новизна проекта	Проект ориентирован на формирование человеческих ценностей, позволяющих обеспечить равные права и возможности всех участников образования в инклюзивном пространстве. Новизна Проекта в том числе, заключается в разработке и реализации интерактивных инновационных форм и методов работы с детьми и родителями. В возможности родителей применить полученные знания на практике непосредственно взаимодействуя со своим ребенком в

	процессе встречи в клубе. Организацию продуктивного взаимодействия педагогов, детей и родителей, исходя из принципов согласованного сотрудничества с опорой на возможности ДООУ, семьи и на индивидуальные особенности детей.
Принципы и подходы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип позитивности: создать поддерживающую, доброжелательную обстановку помощи, сотрудничества. 2. Принцип индивидуального подхода: максимально учитывать особенности психологии и индивидуальности жизненного опыта каждого родителя. 3. Принцип развития и саморазвития личности: активизировать творческие возможности, способности участников клуба к самопознанию и самосовершенствованию. 4. Принцип согласованного сотрудничества. Создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях. 5. Принцип интеграции теоретического обучения и практической, самостоятельной и поисковой деятельности 6. Комплексный подход. Взаимодействие специалистов и всех участников образовательных отношений.
Результаты 1 года реализации проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработана нормативная база для работы родительского клуба 2. Разработана программа мероприятий клуба 3. Проводятся заседания родительского клуба 4. Подобраны анкеты и опросники для мониторинга результативности реализации проекта

Аннотация проекта

В данной разработке представлен родительского клуба «Шаги навстречу», который реализуется с 2023 г в МАДОУ №7 «Семицветик» комбинированного вида города Бердска. Проект направлен на повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и обучения нормотипичных детей и детей с ОВЗ, формирование и развитие конструктивных установок родителей с помощью психолого-педагогического просвещения для установления единых подходов к воспитанию и обучению в условиях инклюзивного образования. В основу данного проекта положен принцип интеграции теоретического обучения и практической, самостоятельной и поисковой деятельности, что делает проект актуальным для родителей. Отличительной особенностью проекта является комплексный подход в организации деятельности клуба, использовании интерактивных инновационных форм и методов работы с родителями. Проект ориентирован на формирование человеческих ценностей, позволяющих обеспечить равные права и возможности всех участников образовательных отношений в инклюзивном пространстве. А родителям - применить полученные знания на практике непосредственно взаимодействуя со своим ребенком в процессе встречи в клубе. Организация продуктивного взаимодействия в клубе опирается на возможности ДООУ, семьи и на индивидуальные особенности детей. В проекте представлены эффективные формы и способы взаимодействия с родителями, перспективный план работы клуба для родителей нормотипичных детей и детей с ОВЗ 4-7 лет. Представлены конспекты проведения родительского клуба.

Актуальность.

На сегодняшний день ключевым вопросом модернизации Российского образования является повышение его качества, приведение в соответствие с мировыми стандартами. В документах, определяющих развитие системы образования в Российской Федерации, отмечается потребность усиления внимания государства и общества к такой важной подсистеме, как дошкольное образование.

Долгое время в системе дошкольного образования существовало деление на обычных детей и детей с особенностями. Дети с особенностями практически не имели возможность получить образование наравне с «нормотипичными» детьми. Получение дошкольного образования не только детьми группы «норма», но и детьми с ограниченными возможностями здоровья является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах деятельности. В связи с этим обеспечение реализации права детей с ОВЗ на образование, с учетом их психофизических особенностей, рассматривается как одна из приоритетных задач Министерства образования и науки Российской Федерации, прописанная в Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года.

Необходимость включения детей в инклюзивное образование обусловлены объективными факторами. Увеличение количества детей с инвалидностью и особенностями здоровья выросло до 16% в России. Только в нашем детском саду 23% детей имеют статус «ребенок с ОВЗ». Учитывая право ребенка на получение качественного образования, наша задача обеспечить полное вовлечение любого ребенка в жизнь образовательного учреждения, в том числе и в образовательный процесс.

В соответствии со статьей 44 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка в дошкольном возрасте. Поэтому необходимо привлекать родителей к сотрудничеству в новых условиях инклюзивного образования.

Но этот процесс сопряжен с рядом трудностей. Среди них непонимание и не принятие проблем родителей и их детей с ОВЗ родителями детей нормы. Имеющая социальная изоляция таких семей, отсутствие толерантности, желание оградить себя и ребенка от взаимодействия с такими детьми. Часто это связано с искаженной информацией о таких детях и о возможностях эффективного общения в условиях инклюзии.

Поскольку инклюзия это не просто помещение ребенка в группу на определенное время (час, полдня), а изменения пространства учреждения, чтобы его полностью вовлечь в образовательный процесс. И в первую очередь формирование у всех участников образовательных отношений общечеловеческих ценностей, таких как взаимное уважение, взаимопомощь, принятие (толерантность), возможность учиться друг у друга, сопереживание, доверие, поддержка и другое.

Кроме того родители детей с ОВЗ находятся в стрессовой ситуации из-за особенностей, часто отрицают проблемы развития ребенка или ее коррекции, неконструктивно выбирают формы взаимодействия. Это препятствует установлению гармоничного контакта ребенка с окружающим миром.

Проанализировав выявленные трудности, мы пришли к выводу, что родительский клуб как нельзя лучше решает эти проблемы. Он позволяет объединить участников клуба на основе общей проблемы и совместном поиске оптимальных форм помощи ребенку. Клубные формы работы дают возможность проявить себя каждому родителю, создать коллектив единомышленников, где каждый понимает трудности другого. Данная форма позволяет реализовать требования ФГОС дошкольного образования и сделать родителей участниками образовательного процесса, организовать совместную партнерскую деятельность взрослых с детьми и реализовать культурные практики ребенка.

Работа клуба создает условия для формирования в ребенке системы ценностей, которая будет служить основой для дальнейшего взаимодействия в рамках инклюзивного пространства. Чем лучше налажены взаимоотношения между родителями особенных детей и детей «нормы», тем лучше и взаимоотношения между детьми в группе. Позитивный взгляд родителя и конструктивные установки на развитие и проблемы ребенка, способствует снижению уровня напряженности у ребенка и у самого родителя. Выстраивание отношения на основе доверие, личной заинтересованности, демократичности, добровольности в

родительском клубе способствует поддержанию ценности семьи, как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьей воспитанника.

Наиболее эффективной формой работы клуба мы

Для организации работы родительского клуба был создан проект. **Целью** Проекта является повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений, формирование и развитие конструктивных установок в условиях инклюзивного образования.

Для достижения поставленной цели реализуются следующие задачи:

1. формировать у родителей позитивное восприятие личности ребенка;
2. способствовать развитию общечеловеческих ценностей через интерактивные формы работы;
3. познакомить родителей с эффективными приемами детско-родительского взаимодействия и приемами воспитания детей с разными психофизическими особенностями развития;
4. расширить возможность участия детей с ОВЗ в жизни ДОУ.

Ожидаемые результаты:

1. формирование у родителей позитивного восприятия личности ребенка и детей с ОВЗ в целом;
2. снижение уровня напряженности отношений в комбинированных группах (конфликты, жалобы);
3. повышение уровня компетентности родителей в использовании эффективных приемов детско-родительского взаимодействия и воспитания детей с разными психофизическими особенностями развития;
4. повышение доли участия родителей и детей с ОВЗ в жизни ДОУ.

Этапы и сроки реализации проекта

Этапы	Ответственный	Задачи
1 этап. Подготовительный (информационно-аналитический): август 2023-сентябрь 2023	Заведующий, старший воспитатель, педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	На данном этапе разрабатывается план, нормативные документы, отбирается содержание проекта, определяется команда исполнителей проекта. Составляется план работы ДОУ на год, в него включаются мероприятия по проекту. Задачи: 1. Изучить уровень компетенции участников проекта по проблеме. 2. Разработать и утвердить нормативные документы, обеспечивающие реализацию проекта. 3. Разработать и утвердить план мероприятий по реализации проекта «Родительский клуб «Шаги навстречу» 4. Создать творческую группу по подготовке инновационного проекта, разработке плана реализации. 5. Разработать пакет диагностических материалов. 6. Разработать систему критериев и показателей для оценки результативности проекта. 7. Создать условия для организации работы родительского клуба. 8. Разработка программы «Родительского клуба».

<p>2 этап. Практически й (основной): октябрь 2023-март 2026 учебный год</p>	<p>Воспитатель, педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре</p>	<p>Основное внимание направлено на реализацию поставленных задач; предполагает активное взаимодействие участников проекта посредством практико-ориентированного сотрудничества через мероприятия родительского клуба.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение мероприятий плана родительского клуба «Шаги навстречу» 1 раз в квартал в каждой возрастной вертикали. 2. Проводить промежуточный мониторинг (анкетирование, опросы) реализации проекта «Родительский клуб «Шаги навстречу». 3. Размещать материалы мероприятий в сети Интернет. 4. Обеспечить учебно – методическими пособиями для проведения мероприятий. 5. Принять участие в городских и областных семинарах по работе с родителями в рамках инклюзивного образования. 6. Оформить электронную методическую медиатеку по итогам реализации проекта.
<p>3 этап. Заключительный (контрольно-диагностический): апрель-июнь 2026 г.</p>	<p>Заведующий, старший воспитатель, педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре</p>	<p>Исполнители проекта анализируют результаты проведенной работы, оформляют итоговую документацию.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести мониторинг результатов проекта. 2. Провести анализ полученных результатов проекта. 3. Обобщить дидактические и методические материалы, подготовить к публикации методического пособия 4. Предоставить отчет о реализации проекта «Родительский клуб «Шаги навстречу» на итоговом педсовете. 5. Обобщить опыт ДООУ и его продвижение на уровне города, области.

Формы и методы реализации Проекта

Формы	Цель использования формы	Формы проведения общения
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Социологические срезы, опросы, анкетирование, "Почтовый ящик", информационные стенды, дневники наблюдений, социальные сети, мессенджеры, групповые чаты.

<i>Познавательные</i>	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста, эффективными способами взаимодействия, Формирование практических навыков взаимодействия	Семинары-практикумы, брифинг, гостиная, консультации, устный журнал, тренинг, обмен мнениями, игры с педагогическим содержанием, библиотека для родителей, просмотр фильмов, анкетирование, тесты
<i>Наглядно-информационные</i>	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей.	Информационные проспекты, буклеты, памятки для родителей,

Мониторинг реализации проекта

Для изучения эффектов от реализации проекта проводится мониторинг, результаты которого используются для прогноза обеспечения и развития деятельности по реализации проекта.

Циклограмма мониторинга

Индикаторы	Диагностический материал	Сроки
Исследование доли родителей использующих полученные знания в воспитании и развитии ребенка	Анкета обратной связи Анкетирование «Детский сад будущего».	По итогам проведения заседания клуба Март
Исследование активности родителей в образовательном процессе ДОУ	Анкетирование «Детский сад будущего».	Март
Исследование у родителей детей с ОВЗ отношения личности своего ребенка	Анкета «Я и мой ребенок» Опросник детско-родительских отношений. А.Варга-В. Столин	Сентябрь 2023 г, май 2024, 2025 и 2026 года
Исследование у родителей нормотипичных детей отношение к детям с ОВЗ в группе	Анкета для родителей о реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации	Сентябрь 2023 г, май 2024, 2025 и 2026 года

Перспективный план работы родительского клуба 1-й год реализации проекта

Сроки	Возрастная группа	Тема	Вид деятельности	Цель	Ответственные
сентябрь	4-5 лет	Жизнь без барьеров	Круглый стол с лекцией	Ознакомление с особенностями инклюзивного образования Обмен опытом по социализации детей с ОВЗ	Психолог, дефектолог, логопед
октябрь	5-6 лет	Давайте познакомимся	Семинар-практикум	Ознакомление с особенностями инклюзивного образования Развитие навыков	Психолог, дефектолог, логопед

				конструктивного общения, техники активного слушания	
ноябрь	6-7 лет	Особый ребенок-особые условия	Устный журнал с элементами дискуссия	Ознакомление с особенностями инклюзивного образования Обмен опытом	Психолог, дефектолог, логопед
декабрь	4-5 лет	Какие мы родители	Семинар-практикум	Изучение родительских установок, развитие эмпатии, толерантности	Психолог, дефектолог, логопед
январь	5-6 лет	Благополучие ребенка-забота общая	Игротренинг с лекцией	обучение родителей эффективному общению, моделям поведения в межличностном взаимодействии	Психолог, дефектолог, логопед
февраль	6-7 лет	Как слово наше отзовется	Семинар-практикум	Определение положительных и отрицательных установок, развитие эмпатии, толерантности	Психолог, дефектолог, логопед
март	4-5 лет	Играйте вместе с детьми	Семинар с элементами творческой мастерской	Обучение методам игровой деятельности детей дома	Психолог, дефектолог, логопед
апрель	5-6 лет	Как научить ребенка думать	Практическое занятие	Ознакомление и обучение родителей эффективным приемам развития мышления	Психолог, дефектолог, логопед
май	6-7 лет	К школе готовы	Интеллектуальный турнир	Организация эффективного взаимодействия между детьми и родителями, создание ситуации успеха для каждого участника турнира, формирование позитивного образа личности ребенка.	Психолог, дефектолог, логопед, музыкальный руководитель

2-й год реализации проекта

Сроки	Возрастная группа	Тема	Вид деятельности	Цель	Ответственные
сентябрь	4-5 лет	Как правильно общаться с	Тренинг	Ознакомление и обучение родителей эффективному	Психолог, дефектолог, логопед

		ребенком		общению с ребенком	
октябрь	5-6 лет	Развитие способностей ребенка	Семинар-практикум	Ознакомление с особенностями развития способностей дошкольников, формирование позитивного восприятия ребенка	Психолог, дефектолог, логопед, музыкальный руководитель
ноябрь	6-7 лет	Влияние внутрисемейных отношений	Практическое занятие с просмотром фильмов и обсуждением	Ознакомление с особенностями инклюзивного образования Обмен опытом	Психолог, дефектолог, логопед
декабрь	4-5 лет	Что значит любить ребенка	Семинар-практикум	Изучение родительских установок, формирование позитивного восприятия ребенка	Психолог, дефектолог, логопед
январь	5-6 лет	Отчего мы ссоримся с другом	Тренинг	Формировать навыки эффективного общения у родителей, изучение и отработка моделей поведения в межличностном взаимодействии	Психолог, дефектолог, логопед
февраль	6-7 лет	Кинезиологические сказки	Игровое занятие	Освоить приемы использования кинезиологических упражнений	Психолог, дефектолог, логопед, музыкальный руководитель
март	4-5 лет	Играйте вместе с детьми	Семинар с элементами творческой мастерской	Ознакомление с методами игровой деятельности в развитии ребенка, формирование позитивного восприятия ребенка	Психолог, дефектолог, логопед
апрель	5-6 лет	Использование алгоритмов для развития произвольной регуляции	Семинар-практикум	Ознакомление с эффективными приемами развития волевой регуляции дошкольников, игровыми приемами на развития мышления	Психолог, дефектолог, логопед

май	6-7 лет	К школе готовы	Интеллектуальный турнир	Организация эффективного взаимодействия между детьми и родителями, создание ситуации успеха для каждого участника турнира, формирование позитивного образа личности ребенка.	Психолог, дефектолог, логопед, музыкальный руководитель
-----	---------	----------------	-------------------------	--	---

3-й год реализации проекта

Сроки	Возрастная группа	Тема	Вид деятельности	Цель	Ответственные
сентябрь	4-5 лет	Подвижные игры для всей семьи	Круглый стол	Ознакомление с особенностями инклюзивного образования Обмен опытом по социализации детей с ОВЗ	Психолог, дефектолог, логопед Инструктор по физкультуре
октябрь	5-6 лет	Развитие фонематических процессов у детей дошкольного возраста	Семинар-практикум	Расширение представлений родителей о формировании фонематических процессов у детей в игровой	Психолог, дефектолог, логопед
ноябрь	6-7 лет	Мама, ты меня понимаешь?	Игротренинг	-поиск путей бесконфликтных взаимоотношений родителей и детей; - осознание различий между внутренним миром ребенка и взрослого, восприятием, эмоциональными переживаниями.	Психолог, дефектолог, логопед
декабрь	4-5 лет	Развитие восприятия-основа успешного обучения в школе	Семинар-практикум	Познакомить с особенностями восприятия и методами его развития	Психолог, дефектолог, логопед
январь	5-6 лет	Развитие произвольной регуляции	Практическое занятие	Ознакомление с игровыми методами развития произвольного поведения, развитие	Психолог, дефектолог, логопед, инструктор по физкультуре

				универсальных моделей поведения, развитие коммуникативной компетенции	е
февраль	6-7 лет	Я и пространство	Практическое занятие	Познакомить родителей с играми на освоение пространства	Психолог, дефектолог, логопед, музыкальный руководитель
март	4-5 лет	Благополучие ребенка в семье	Тренинг	Оказать помощь родителям в осознании значения традиций и ценностей семьи - оказание эмоциональной поддержки родителям. - снятие чувства напряжения и тревоги.	Психолог, дефектолог, логопед
апрель	5-6 лет	Влияние ритма на развитие интеллектуальных способностей детей	Практическое занятие	Ознакомление и обучение родителей эффективным приемам развития познавательных способностей детей.	Психолог, дефектолог, логопед
май	6-7 лет	К школе готовы	Интеллектуальный турнир	Организация эффективного взаимодействия между детьми и родителями, создание ситуации успеха для каждого участника турнира, формирование позитивного образа личности ребенка.	Психолог, дефектолог, логопед, музыкальный руководитель

Ресурсное обеспечение проекта:

Нормативно-правовое:

- Разработка (корректировка) локальных актов, регламентирующих деятельность ДОУ по ведению родительского клуба (приказов, положений, правил, функционалов);

Научно-методические:

- Функционирование творческой группы по реализации проекта «Родительский клуб «Шаги навстречу».
- Разработка механизма, критериев и показателей оценки результативности реализации проекта;

- Обеспечение методическими пособиями участников родительского клуба

Кадровые:

- Привлечение необходимых специалистов;
- Создание творческих групп.

Информационные:

- Формирование банка данных по реализации проекта;
- Мониторинговые мероприятия;
- Организация мероприятий по информированию общественности о ходе и результатах реализации проекта.

Материально-технические:

- Приобретение канцелярских товаров и дидактических средств для проведения мероприятий клуба;
- Оснащение предметно – пространственной среды места проведения заседаний родительского клуба.

Риски реализации проекта:

1. Трудности преодоления старых стереотипов родителями по отношению к своему ребенку с ОВЗ. Пути минимизации: использование эффективных методов взаимодействия в рамках родительского клуба.
2. Неготовность родительской общественности к принятию детей с ОВЗ в инклюзивном пространстве. Пути минимизации: создание механизмов доведения информации до родителей.
3. Трудность привлечения родителей к участию в заседаниях клуба. Пути минимизации: использование актуального содержания для просвещения родителей в клубе.
4. Участие одних и тех же семей в организуемых мероприятиях в рамках проекта. Пути минимизации: широкое информирование родителей о работе клуба через информационные стенды, социальные сети, групповые чаты.

Бюджет проекта на год

Финансирование проекта предполагается из собственных средств учреждения и привлечения спонсоров.

Наименование расходов	Сумма (руб.)
Приобретение дополнительных пособий и оборудования для проведения заседания родительского клуба	20 000
Приобретение методической литературы	5 000
Канцелярские принадлежности	5 000
Расходные материалы по обслуживанию оргтехники	5 000
ИТОГО	35 000

Приложение 1

Ожидаемые индикаторы и показатели реализации направления

Наименование индикатора	Факт	Обязательства		
	2023	2024	2025	2026
Доля родителей участвующих в родительском клубе	20%	45%	60%	80%
Доля родителей активных участников образовательного процесса в группах	30%	40%	50%	60%
Доля родителей использующих полученные знания в воспитании и развитии ребенка	15%	20%	25%	30%
Количество жалоб и обращений по конфликтным ситуациям в группах в	5	4	3	1

отношении детей с ОВЗ				
Доля родителей детей с ОВЗ с позитивным восприятием личности своего ребенка	50	60	70	90
Доля родителей нормотипичных детей с позитивным восприятием детей с ОВЗ в группе	40	50	60	70

Приложение 2

Конспекты для проведения родительского клуба

Как слово наше отзовется?

(Влияние родительских установок на развитие личности ребёнка)

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое – сознание и подсознание. В неосознаваемой сфере очень важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологические защиты. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребёнка играют родительские установки. Поскольку родители – самые значимые и любимые для ребёнка люди, их авторитет для него непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребёнка непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел...» и т.д.

В отличие от взрослых, ребёнок-дошкольник ещё не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Именно поэтому родителям стоит осторожно и внимательно к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам его поступков, комментариям, ведь они впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Как часто Вы говорите своим детям:

- *Посмотри, что ты натворил!*
- *Как всегда неправильно сделал!*
- *Когда же ты научишься?*
- *Сколько раз тебе можно повторять?*
- *Ты сведёшь меня с ума!*
- *Что бы ты без меня делал?*
- *Вечно ты во всё влезешь!*
- *Уйди от меня!*

Установки в жизни возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в различные моменты жизни ребёнка воздействует на его поведение и чувства. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребёнка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты («обереги», «крылья»), помогающие человеку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, где важны стойкость, вера в себя и свои силы. Но нередко критические высказывания близких людей в адрес ребёнка, резкие замечания отрицательно влияют на развитие его личности, не исправляют, а, наоборот, подкрепляют нежелательное поведение вашего чада. (Фильм «Одуванчик толстые щёки» - не до самого конца)

В предлагаемой ниже таблице приведены примеры наиболее часто встречающихся негативных установок родителей и возможные их последствия в развитии личности ребёнка,

стратегии его поведения в дальнейшей жизни. Вспомните, не слышали ли Вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из этих установок тормозящими **«кандалами»** на Вашем жизненном пути?

Проанализируйте, какие установки и оценки Вы даёте своим детям. (Игра, раздать бланки по группам родителей) Постарайтесь сделать так, чтобы позитивных было больше, а негативные установки научитесь трансформировать в позитивные, развивающие веру ребёнка в себя, богатство и яркость его эмоционального мира.

«КАНДАЛЫ» (Негативные установки)		«КРЫЛЬЯ» (Позитивные установки)
Сказав так:	Подумайте о последствиях	И вовремя остановитесь
«Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...»	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	«Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!»
«Горе ты моё!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье ты моё, радость моя!»
«Плакса-Вакса, нытик, пискля!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	«Ты же у меня сильный, умеешь терпеть, вот и сейчас быстро успокоишься, и мы решим твою проблему!»
«Вот дурашка, всё готов раздать!»	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	«Ты молодец, что делишься с другими!»
«Не твоего ума дело!»	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость отчуждённость, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?»
«Ты совсем как твой отец (мать)...»	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.	«Папа у нас молодец, он сильный!» «Мама у нас умница, хозяйюшка!»
«Ничего не умеешь делать, неумейка!»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй ещё раз, у тебя всё получится!»
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	«Скажи мне спокойно, давай пошепчемся!»
«Неряха, грязнуля!»	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	«Как приятно на тебя посмотреть, когда ты чистый и аккуратный!»
«Маша противная»	Нарушения в психосексуальном	«Все люди равны, но в то же

девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке) «Этот Вовка негодник, все мальчики забияки и драчуны!» (девочке о мальчике)	развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	время ни один не похож на другого!»
«Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!»	Чувство вины, страхи, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей.	«Хоть ты плохо поступил, но всё равно я люблю тебя, ты наш самый любимый!»
«Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать трудности, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	«Жизнь интересна и прекрасна, а трудности всегда можно преодолеть, надо только постараться!»
«Уйди с глаз моих, встань в угол, ты наказан!»	Нарушения взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	«Подойди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!»
«Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-олстая!»	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничения, низкая самооценка, неприятие себя.	«Поешь сладкое после обеда, и давай немного оставим папе, маме, братику...»
«Все вокруг обманщики, надейся только на себя!»	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверхконтроля, ощущение одиночества и тревоги.	«На свете много хороших людей, готовых тебе помочь!»
«Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой невзрачный!»	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.	«Какой ты у нас обаятельный, мне это нравится!»
«Нельзя ничего самому делать и брать, спрашивай разрешение у старших!»	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	«Молодец, ты уже многое можешь сам!» (только если это не опасно для жизни и здоровья)
«Всегда ты не вовремя, что не можешь подождать?»	Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, повышенное эмоциональное напряжение.	«Сейчас я освобожусь и выслушаю тебя, потерпи немного!»
«Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!»	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности.	«Многие проблемы можно решить без кулаков, к доброжелательным всегда тянутся люди, научись уважать мнение других!»

Так что же делать нашему одуванчику? (Показать окончание фильма «Одуванчик...») Видите, как одно неосторожное слово может повлиять на наше эмоциональное состояние, а иногда и изменить судьбу.

Стихотворение **Отчего страдают дети?**

Долой упрёки, замечанья,
Ворчанье, крики, наказанья.
Скучают дети по общенью,
По жалости и по прощенью;
По разговорам по душам,
По нежным, ласковым словам,
По уваженью, пониманью,
По драгоценному вниманью.
Чтоб стали дети лучше, краше,
Им требуется помощь наша,
Любовь, тепло и состраданье, -
Без них напрасны наказанья!

Естественно, список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный и попытайтесь сформулировать контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может «всплыть» в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий и судьбу.

Фильм «Мыльные пузыри», Стихи «Клятва родителей»

«К школе готовы?»

Турнир для детей и родителей подготовительной в комбинированной группе

Цель: способствовать укреплению детско-родительских отношений

Задачи:

- Формировать положительную мотивацию к школьному обучению
- Продемонстрировать знания детей в различных образовательных областях
- Создавать ситуацию успеха для каждого ребёнка

Оборудование: карточки с цифрами, логические таблицы, кубики Никитина и схемы, «школьные знаки», карточки «Делай как я», схемы упражнений «Лестница», схемы заданий с резиночками, буквы, схемы маршрутов до школы, магнитные доски.

Вступительное слово ... Сегодня у нас интересная и необычная игра – **турнир «К школе готовы?»**, в которой вам пригодятся ваши знания и умения.

В игре принимают участие две команды: «Знайки»(родители) и «Почемучки»(дети). В нашем зале присутствуют болельщики, от них тоже зависит победа команд. Напоминаем правила игры: нельзя кричать, подсказывать, перебивать друг друга, отвечать нужно на вопросы только своей команды, в команде нужно советоваться и помогать друг другу. В зале также присутствует жюри, которое будет оценивать правильность выполнения заданий и подводить итоги. После каждого урока участники будут получать по одной букве, а после окончания турнира они из этих букв составят слова

Разминка

Вопросы детям:

- В детском саду воспитатель, а в школе?
- В детском саду занятия, а в школе?
- Как называется одежда школьника?
- Комната, в которой занимаются школьники?
- Сумка, в которой носят учебники?
- Как называются книги школьника?

Вопросы родителям:

Если ты его отточишь,
Нарисуешь все, что хочешь!
Солнце, море, горы, пляж.
Что же это?
(Карандаш)

То я в клетку, то в линейку,
Написать по ним сумей-ка!
(тетрадь)

Шел урок, а он молчал, перемену, видно,
ждал,
Только кончился урок – сразу прозвенел
(звонок)

Я все знаю, всех учу, а сама всегда молчу,
Чтоб со мною подружиться, нужно
грамоте учиться.
(книга)

Белый камушек растаял,
На доске следы оставил.
Пишут им ученики, отвечая у доски.
(мел)

Новый дом несу в руке, дверца дома на
замке,
Тут жильцы бумажные, все ужасно
важные.
(портфель)

1 урок Математика

1. Две руки одно число (с запретным)

Играющие встают перед ведущим (взрослым). Ведущий называет какое-нибудь «запретное» число в пределах первого десятка. Например, число 4. После этого ведущий называет любые числа от 0 до 10.

Задача детей: показать это число на пальцах, но не на одной, а на двух руках в виде суммы слагаемых. Если же ведущий назовёт запретное число, то есть 4, надо молча спрятать руки за спину.

2. Весёлые задачки (дать цифры)

• Дети Двух маслят нашли под ёлкой, три боровика в низине. Ну, дружок, подумай, сколько стало всех грибов в корзине? (5 грибов)

• Родители Дама сдавала в багаж: диван, чемодан, саквояж, картину, корзину, картонку и маленькую собачонку. Сколько вещей сдала дама в багаж? (6 вещей, собачонка не вещь)

• Дети Всюду Павлику почёт. Паша блинчики печёт. 9 блинчиков сгорело, а последний был сырой. Сколько блинчиков испортил Павлик (10 блинов)

• Родители На ветке сидели птички, к ним прилетели ещё две и всего стало 5 птичек. Сколько было птичек на ветке? (3 птички)

• Дети Наша Маша рано встала, кукол всех пересчитала: 2 матрёшки на окошке, 2 Аринки на перинке, 2 Танюшки на подушке. Помогите нашей подружке посчитать её игрушки. (6 игрушек)

• Родители В зоопарке олени есть и верблюды ходят горбатые, крокодилы здесь, и мартышки здесь, и медведи большие лохматые. Сколько видов зверей перечислила я? Ну-ка скажите, друзья. (5 видов)

3. Числовые лабиринты (приготовить карточки)

Переменка **Резиночки** приготовить резиночки и карточки

Надеть на пальцы резиночки согласно схемы как можно быстрее (усложнение: надеть резиночки на пальцы по памяти)

2 урок Развитие речи

Что сделал? Что сделала?

цель: образовать глаголы «шёл, ехать» с помощью приставки

Детям даны несколько карточек с изображением действия. Нужно разложить карточки в порядке выполнения действий и назвать действие. Родителям – изменить слово «ехать».

3 урок Физкультура

1. **Делай как я** (*приготовить 2 набора карточек*)

2. **Удержи карандаш** (*приготовить карандаши*): поднять руки вверх, вытянуть руки вперёд; присесть

Участники становятся в круг и держат карандаши между собой пальцами. Выполняют задания ведущего, стараясь не уронить карандаши.

3. **Лесенка** (*приготовить лесенку и карточки*)

4 урок **Обучение грамоте**

Собери слово и найди звуки

Цель: собрать слово из букв, определить порядок букв

Загадки:

Родители: Охотник за ухой с удочкой простой

Не скажет ни слова ради улова! (Рыбак)

Дети: Жёлтый, кислый, ароматный. В чае с сахаром приятный.

Витаминов полон он. Как зовут его? (лимон)

Переменка: С клавишами (Евгения Геннадьевна)

Родители и дети в круге выполняют движения с клавишами согласно ритма и условий задания

5 урок **Конструирование**

1. **Архитекторы** (*кубики Никитина, карточки детей*)

Выложить кубики согласно схемам, придуманным детьми

2. **Раскрась по схеме** (*схемы*)

Раскрасить схемы согласно предложенному алгоритму расположения геометрических фигур

Переменка: Не пропусти слово (*приготовить слова*)

Зачитываются наборы слов на произвольные темы. Задача участников хлопнуть в ладоши, когда прозвучит слово на школьную тему.

Весна, солнце, звонок, жираф, тарелка, ландыш, карандаш, кукла, барабан, урок, детство, машина, облако, тетрадь, самолёт, яблоко, учитель, трактор, ракета, груша, портфель, молоко, стакан, улыбка, ученик, радость, весна, каникулы, дождь, ложка, альбом, стол, каша, девочка, листок, радуга, дневник.

6 урок **Безопасность**

1. **Школьные знаки** (*знаки детей приготовить*)

Родители угадывают значение «знаков», придуманных и нарисованных детьми, обозначающих школьные правила.

2. **Маршрут до школы** (*карты приготовить*)

Дети рассказывают свой маршрут от дома до школы по схемам, подготовленным дома с родителями.

Итог дети и родители выкладывают на доске слова из букв, полученных при выполнении заданий «К школе готовы»

Вручение дипломов семьям

Слово учителю

Анкета для родителей о реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации

Уважаемые родители! Просим вас высказать свое мнение о совместном воспитании и развитии воспитанников детского сада и детей с ограниченными возможностями здоровья. В случае, если вы не найдете среди предложенных вариантов ответ, соответствующий вашему мнению, допишите свой вариант. На один вопрос можно дать несколько ответов. Анкета заполняется анонимно. Результаты будут использоваться в обобщенном виде.

Как вы понимаете, что такое «инклюзивное образование»?

Как вы считаете, каким образом может быть решена проблема адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к жизни в обществе?

- Необходимо воспитывать отдельно от других детей
- Такие дети должны расти и развиваться вместе со здоровыми детьми
- Затрудняюсь ответить
- Другое

Готовы ли вы признать детей с ОВЗ равноправными членами общества?

- Затрудняюсь ответить
- Полностью не согласен
- Частично согласен
- Полностью согласен

Какие, на ваш взгляд, возможны способы взаимодействия здоровых детей и детей с ОВЗ?

- близкая дружба
- совместные игры во дворе, на улице
- совместное общение после занятий в кружках, секциях
- совместное воспитание в одной группе детского сада
- случайное общение на улице
- другое

Считаете ли Вы целесообразным внедрение инклюзивного образования в общеобразовательные учреждения?

- Да
- Нет
- Не знаю

Какие преимущества получают воспитанники без отклонений в развитии в процессе совместного воспитания с детьми с ОВЗ?

- дети станут добрее
- научатся помогать другим
- научатся быть терпимыми
- получат опыт сочувствия, сострадания
- это сблизит педагогов и детей
- это расширит представления детей о реальной жизни
- нет положительных моментов
- другое...

Какие отрицательные последствия для детей без отклонений в развитии может иметь совместное развитие и воспитание с детьми с ОВЗ?

- снижение у детей интереса к занятиям познавательного цикла
- снижение успеваемости и темпа развития
- возникновение конфликтов в детском коллективе
- нет отрицательных моментов
- другое

Какие преимущества могут получить ребенок с ОВЗ и его родители в случае совместного развития, обучения и воспитания в общеобразовательных группах (классах)?

- ребенок с ОВЗ с детских лет научится взаимодействовать с другими людьми
- сможет получить дополнительную поддержку со стороны сверстников
- будет чувствовать себя более полноценно, участвуя в жизни детского коллектива наравне с другими детьми
- общаясь с другими детьми, ребенок с ОВЗ будет адекватно развиваться
- у него появится больше возможностей проявить свои способности в различных видах деятельности, общения
- нет положительных моментов
- другое...

При каких условиях на ваш взгляд возможно введение инклюзивного образования?

- снижение наполняемости групп
- увеличение количества педагогов
- увеличение времени, отведенного на образовательную деятельность
- дополнительное финансирование
- разработка специальных образовательных программ
- дополнительная подготовка педагогов
- формирование общественного мнения
- затрудняюсь ответить
- другое...

Как вы считаете, какими профессиональными качествами, знаниями и умениями должны владеть педагоги и воспитатели, осуществляющие совместное обучение и воспитание здоровых детей и детей с ОВЗ?

- они должны любить детей и быть терпимыми
- необходимы специальные знания особенностей развития детей с ОВЗ
- необходимы умения оказывать поддержку, предотвращать конфликты
- затрудняюсь ответить
- другое...

Какие факторы могут мешать инклюзивному образованию?

- нежелание ребенка с ОВЗ быть среди здоровых сверстников
- нежелание здоровых детей обучаться с детьми с ОВЗ
- отсутствие доступной безбарьерной среды
- недостаточная квалификация педагогов

Какая информация по инклюзивному образованию может быть интересна для вас?

- о влиянии этого процесса на детей с типичным развитием
- опыт внедрения инклюзивного образования в России
- опыт внедрения инклюзивного образования за рубежом

Благодарим за ответы!

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области – детский сад комбинированного вида
"Золотой ключик"**

РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «ГНЁЗДЫШКО»

**Панова Галина Николаевна, педагог-психолог,
Джулай Екатерина Александровна, учитель-дефектолог,
Шевцова Марина Николаевна, учитель-логопед,
Баннова Владлена Сергеевна, учитель-логопед**

Пояснительная записка

Проблема воспитания и обучения детей дошкольного возраста с нарушениями в развитии является весьма острой и актуальной. В настоящее время ежегодно увеличивается число дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ). Ребенок с ОВЗ - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (ФЗ «Об образовании в РФ», ст.2 п. 16).

Любой ребенок первые уроки жизни получает в семье, эти знания и становятся основой формирования в сознании понимания особенностей окружающего его мира, взаимоотношений с людьми.

Семьи, в которых воспитываются дети с отклонениями в развитии, сталкиваются со специфическими проблемами, испытывают затруднения в их разрешении: некомпетентность по вопросам воспитания и развития аномального ребенка, незнание родителями элементарных психолого-педагогических знаний для коррекционного обучения и воспитания ребенка в домашних условиях в доступном для него формате; искажение контактов с окружающим социумом и, как следствие, отсутствие поддержки со стороны социума и т.д. Родители – не специалисты, а потому не могут полноценно помочь своим детям без помощи педагогов.

Сотрудничество семьи и педагогов ДОУ – необходимое условие успешного коррекционно-воспитательного воздействия на развитие ребенка. Педагоги и специалисты оказывают неоценимую помощь родителям в том, как лучше чувствовать и понимать своего ребенка и как правильно строить взаимоотношения, уметь использовать имеющиеся средства и методики.

Родительский клуб служит связующим звеном между педагогами, специалистами, родителями, опекунами, заинтересованными в решении проблем своих детей. В условиях неформального общения участники клуба не только знакомятся друг с другом, но и делятся собственным опытом взаимодействия со своим ребенком, обмениваются размышлениями о себе и своей работе, участвуют в тренингах и исследованиях.

Программа деятельности родительского клуба «Гнёздышко» рассчитана на родителей детей с ограниченными возможностями здоровья. Приветствуется участие в родительских встречах других членов семьи (бабушек, дедушек и т.д. детей с ОВЗ), учитывая, что они, как члены семьи, оказывают влияние на ребенка, участвуют в его воспитании.

Предполагается, что основной состав группы будет постоянным, это позволит родителям лучше осознать предлагаемый материал и замотивировать родителей на практическое использование знаний в обучении и воспитании детей в домашних условиях.

Цель родительского клуба: повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания, развития и социальной адаптации детей с ОВЗ посредством психолого-педагогического просвещения; привлечение родителей к сотрудничеству в плане единых подходов к воспитанию и обучению ребенка.

Задачи:

–формировать у родителей позитивное восприятие личности ребенка с нарушениями развития;

–расширить видение родителями своих воспитательных функций в отношении ребенка с ограниченными возможностями здоровья;

–познакомить родителей с эффективными методами детского-родительского взаимодействия, воспитательными приемами, необходимыми для коррекции личности ребенка;

–формировать у родителей мотивацию к взаимодействию со специалистами ДОУ, участию во встречах родительского клуба «Гнёздышко»;

–способствовать расширению контактов с социумом, обеспечить возможность общения родителей, имеющих детей со схожими проблемами.

Срок реализации – 1 учебный год (затем она может быть продолжена).

Занятия родительского клуба проводятся примерно **1 раз в два месяца** (5 встреч).

Продолжительность и время проведения одного занятия 1 – 1,5 часа.

В реализации заседаний принимают участие специалисты разного профиля: педагог-психолог, учитель-дефектолог, учителя-логопеды, медсестра, воспитатели, которые помогут расширить знания родителей в отдельных вопросах социальной адаптации, интеграции, развития детей-инвалидов с множественными нарушениями.

Основные принципы работы родительского клуба «Гнёздышко»: добровольность, компетентность, индивидуальный подход, открытость, постоянство обратной связи, соблюдение этических норм, диалогизация взаимодействия.

Формы организации работы родительского клуба «Гнёздышко»: «круглый стол», психологический практикум, тренинги, «мастер-классы», обсуждение опыта семейного воспитания, психологическая гостиная, деловая игра, коллективные творческие работы и др.

Ожидаемые результаты реализации деятельности родительского клуба:

• Осознание роли семьи и её влияния на формирование личности ребенка-инвалида, ребенка с ОВЗ.

• Создание условий для обеспечения психологической безопасности семьи, воспитывающей ребенка с особыми потребностями.

• Повышение уровня знаний о состоянии развития и здоровья детей-инвалидов, детей с ОВЗ, реальных возможностях и механизмах их адаптации в обществе.

• Овладение навыками коррекционно-развивающего взаимодействия с ребенком.

• Формирование эмоционального принятия индивидуальности ребенка-инвалида, ребенка с ОВЗ и изменения уровня родительских притязаний.

Перспективы дальнейшего развития деятельности родительского клуба: планируется, что родительский клуб будет действовать и в следующем учебном году, возможно расширение содержания встреч в зависимости от запросов родителей, а так же привлечение специалистов из других ОУ для обмена опытом.

План работы представлен в виде перечня заседаний, тематики клубных встреч для родителей. В течение учебного года план может корректироваться в зависимости от запросов, потребностей участников клубных встреч.

План реализации деятельности родительского клуба «Гнёздышко»

1 этап: Подготовительный (август-сентябрь 2023г)

1. Диагностика уровня развития психических процессов воспитанников МКДОУ – детского сада «Золотой ключик»; консультирование и анкетирование родителей воспитанников.

2. Изучение методической литературы, опыта коллег, интернет-ресурсов, составление плана работы, выбор форм, подготовка материалов и наглядности.

3. Разработка и утверждение локальных актов (Положения о деятельности клуба, приказов).

4. Информирование родительской и педагогической общественности (информационные странички на стендах, реклама на сайте МКДОУ – детского сада «Золотой ключик»).

2 этап: Практический (сентябрь-май)

Заседания родительского клуба «Гнёздышко» (Приложение №1)

Дата	Название заседания	Мероприятия
Сентябрь 2023	«Родитель – это звучит гордо»	<p>Познакомить родителей с их правами и обязанностями по отношению к детям. Дать характеристику основным типам семейного воспитания, ознакомить с приоритетными направлениями и перспективами развития семейной политики.</p> <p>Обращение к родителям (информация о клубе цели, задачи, планы).</p> <p>Знакомство с нормативно правовой базой семьи (Закон РФ «Об образовании», Семейный кодекс, Конвенция о правах ребенка).</p> <p>Встреча со специалистами МКДОУ – детского сада «Золотой ключик».</p> <p>В практическую часть включены игры, направленные на развитие чувства принадлежности к группе, приобретение родителями нового чувственного опыта при взаимодействии с детьми.</p>
Октябрь 2023	«Игры для развития памяти, внимания, мышления»	<p>Мастер-класс для родителей «Развитие памяти у дошкольников в процессе развивающих игр и упражнений»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игровой тренинг «Игры в кругу» • «Особенности мышления детей с ОВЗ» (с практическими упражнениями и играми) • Игровой практикум «Играем-развиваем» • Буклеты: «Игры для развития мышления», «Игры для развития памяти», «Игры для развития внимания и усидчивость»
Декабрь 2023	«Математика – царица всех наук»	<p>Организация совместной деятельности родителей и педагогов по формированию познавательных интересов детей.</p> <p>План: Приветствие Блиц - опрос Презентация «Образовательная область «Познавательное развитие» согласно ФГОС ДО. - Математический занимательный кроссворд - «Серьезный вопрос» - «Придумай сам»</p>

Февраль 2024	«Использование нетрадиционных техник рисования как средства развития мелкой моторики и активизации речевой деятельности у детей с ОВЗ»	<p>Консультация «Роль рисования в психическом развитии личности ребенка».</p> <p>Ознакомление родителей со способами снятия тревожных и агрессивных тенденций в поведении детей, с помощью арт-терапии: мастер – класс «Рисование пеной для бритья».</p> <p>Организация информационно наглядного пособия для развития мелкой моторики, картотеки игр на развитие координации речи с движением, общей моторики, картотеки пальчиковой гимнастики, игр для развития мелкой моторики рук (оригами, рисование пальцами, лепка).</p>
Апрель 2024	«Использование инновационных форм и методов в работе с детьми как инструмент формирования предпосылок функциональной грамотности у детей дошкольного возраста с ОВЗ»	<p>Знакомство родителей с формами и методами работы с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - квест-технология; - технология экспериментирования; -информационно-коммуникативные технологии; - лэпбук; - развивающие игры В.В. Воскобовича; - биоэнергопластика; - логоритмика; - сказкотерапия; - песочная терапия; - технологии Мнемотехники; <p>Подведение итогов года.</p>

3 этап. Заключительный (май)

1. Диагностика уровня развития психических процессов воспитанников, консультации с родителями, анкетирование.
2. Оценка и анализ результатов, написание отчета и статьи по результатам работы клуба за год.

Сведения об эффективности реализации деятельности родительского клуба «Гнёздышко»

В 2023-2024 учебном году в МКДОУ – детский сад «Золотой ключик» было 32 ребенка с ОВЗ, из них два ребенка с инвалидностью. На начальном этапе формирования деятельности родительского клуба был низкий процент заинтересованности родителей в участии. На первом заседании присутствовало всего 11 человек. Благодаря грамотному подходу к организации мы смогли заинтересовать родителей. На последующих заседаниях количество участников значительно увеличилось. К концу года к нам присоединились не только родители, но и другие члены семей: бабушки, сестры и братья. На итоговой заседании присутствовало 37 человек.

Родители получили не только теоретические знания, но и приобрели практический опыт понимания своего ребенка, умение играть с ним, создавать ему условия для дальнейшего развития и вхождения в большой мир. Родители заинтересованы в вопросах, касающихся формирования личности малыша, его внутреннего мира, отношений с окружающими; исчезает страх и появляется уверенность и гордость за успехи своего ребенка.

По итогу анкетирования родителей выявлен повышенный интерес к продолжению деятельности родительского клуба в новом 2024-2025 учебном году и приняты темы для освещения на наших заседаниях.

Данный опыт работы планируем презентовать на ММО Новосибирского района в 2024 году.

Приложение 1

Заседание № 1

Тема «Родитель – это звучит гордо»

Цель

- Познакомить родителей с их правами и обязанностями по отношению к детям.
- дать характеристику основным типам семейного воспитания,
- ознакомить с приоритетными направлениями и перспективами развития семейной политики.

План

1. Обращение к родителям (информация о клубе цели, задачи, планы).
2. Характеристика типов семейного воспитания (беседа.)
3. Знакомство с нормативно-правовой базой семьи (Закон РФ «Об образовании», Семейный кодекс, Конвенция о правах ребенка).
4. Встреча со специалистами МКДОУ.

Заседание № 2

Тема «Игры для развития памяти, внимания, мышления»

1 часть

Мастер-класс для родителей «Развитие памяти у дошкольников в процессе развивающих игр и упражнений»

Целевая аудитория: родители детей с ОВЗ.

Цель: знакомить родителей с методами и приемами развития памяти у дошкольников с ОВЗ.

Задачи:

- раскрыть актуальность развития памяти у дошкольников;
- особенности развития памяти у дошкольников с ОВЗ;
- представить свой опыт работы по развитию памяти у детей 6-7 лет с ОВЗ.

Здравствуйтесь, уважаемые родители!

Сегодня тема нашего мастер-класса «*Развитие памяти у дошкольников с ОВЗ в процессе развивающих игр и упражнений*».

Память является одним из основных свойств личности. Выделяют четыре вида памяти по характеру психической активности:

- двигательная (или моторная) память воспроизведение различных движений;
- образная память (зрительная, обонятельная, слуховая, вкусовая, осязательная);
- эмоциональная память — это, как понятно из названия, память на эмоции и чувства;
- словесно-логическая память выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Этот вид памяти эволюционно возник из образной памяти (звуковой).

Память разделяют на *механическую* и *смысловую*. Часть людей склонна к механическому заучиванию, а другая к осмысленному запоминанию. Следует помнить о том, что хорошо и надолго запоминается только то, что хорошо понятно.

Иногда, без всякого усилия, порой даже против воли человека, тот или иной материал «всплывает» в памяти. Возникает какой-то мотив песни, оживает картина какого-либо события. Такая память носит название *непроизвольной*.

Произвольная память имеет место тогда, когда человек прилагает усилия для запоминания или припоминания воспринятого, т.е. направляет свою активность на достижение поставленной цели.

Люди различаются и тем, какой материал они лучше запоминают. Так, музыкант лучше запоминает музыку, у него развита слуховая память. Художник имеет высоко развитую зрительную память, а у спортсменов развита память на движения.

Для каждой возрастной группы характерны свои особенности памяти.

Особенности памяти детей дошкольного возраста

В дошкольный период память развивается очень интенсивно, поскольку дети начинают задавать множество вопросов и получают огромное количество информации. В этот период по скорости развития она опережает другие способности.

Приемы запоминания и припоминания ребенок не изобретает сам, их организует взрослый. Объем запоминаемого будет зависеть от состояния зрительного и слухового восприятия и внимания. Поэтому с раннего возраста необходимо развивать у детей эти способности и речь, чтобы способствовать развитию всех видов памяти.

Элементы произвольной памяти появляются у ребенка к концу дошкольного детства в тех ситуациях, когда он ставит перед собой задачу запомнить и вспомнить. Это желание надо всячески поощрять, учить ребенка запоминанию с помощью игр и упражнений, контролировать правильность усвоения информации.

Как развивать память у ребенка? можно обсуждать все, что происходит вокруг: что видели на прогулке, чем занимались утром, что кушали на завтрак, с какими игрушками возились в песочнице. Чтение книг, заучивание стихов, разгадывание загадок, головоломок, ребусов — все это, помимо общего развития, прекрасно развивает память.

Главный вид деятельности в дошкольном возрасте – это игра. Поэтому развивать память ребенка нужно в игре. Я хочу предложить вам игры, которые можно использовать с ребенком дома. Часть игр не требуют никакой подготовки, их можно изготовить самостоятельно из бросового материала, без материальных затрат. В дальнейшем вы самостоятельно можете придумать свои игры и поделиться своими идеями с нами. Многие игры мы попробуем проиграть вместе с вами.

Для развития зрительной памяти предлагаю **следующие игры:**

«Разведчик (и)» или «Фотограф (ы)»

Может участвовать один или несколько детей. Игру можно провести и на детском празднике.

Вам потребуется салфетка (платок), игрушки либо любые другие предметы.

В среднем, ребенок может запомнить в:

4 – 5 лет 6 предметов или картинок;

5 – 6 лет 8 предметов или картинок;

6 – 7 лет 10 предметов или картинок.

- Давайте поиграем.

- Представим, что вы разведчики. А вы знаете, что разведчик должен быть очень внимательным, у него должна быть хорошая память? Давайте проверим, какие вы хорошие разведчики.

- Посмотрите на игрушки. Запомните их (машинка, мячик ...), (закрываю салфеткой), назовите игрушки, которые вы видели (открываю салфетку).

Игра «Фотограф» проводится так же, только детям предлагают не запомнить, а сфотографировать игрушки.

Можно изменить игру. Например, предложить закрыть детям глаза — убрать игрушку или поменять игрушки местами, убрать салфетку и спросить: «Какая игрушка исчезла» или «Что изменилось?».

Дети очень хорошие коллекционеры, очень часто они собирают разные игрушки. Например, из киндер-сюрпризов. Можно эти игрушки использовать для игры «Разведчики» и «Фотографы» (показ игрушек из киндер-сюрпризов).

У многих дома есть игра «Лото». Для тренировки запоминания изображений можно использовать картинки из нее. Сначала можно использовать картинки только одной группы, например, «животные», а затем – разнородные. Можно так же организовать игру «Назови одним словом» и «4-ый лишний».

Игра «Пуговицы»

Эту игру легко можно изготовить самостоятельно. Нужны пуговицы и поля в клеточку по числу игроков. Поле может быть 3 * 3 клеточки и более. Я вам предлагаю поиграть на игровых полях 4 * 4 (раздаю поля и пуговицы).

Ведущий выкладывает пуговицы на поле, игроки смотрят, запоминают расположение пуговиц. Ведущий закрывает поле экраном. Игроки выкладывают пуговицы. Затем проверяют результат по образцу. Можно изготовить карточки с образцами. В этой игре может участвовать вся семья.

Игра для тренировки зрительной памяти «Повтори рисунок». Давайте, попробуем. Посмотрите внимательно на рисунок, запомните и повторите его. Детям можно предложить сначала 2-3 фигуры, а затем задание усложнить, добавляя по одной фигуре.

Можно предложить ребенку рассмотреть любую иллюстрацию к книге, при чтении или просто картину (картину «Зимние забавы»). Запомнить ее, перевернуть и задать к ней вопросы. Например:

Какое время года изображено на картине?

Сколько детей изображено на картине?

Сколько мальчиков (девочек)?

Как одеты дети?

Что делают дети?

Перейдем к слуховой памяти. Этот вид памяти у детей чаще всего развит хуже у детей и требует особого внимания.

Можно предложить ребенку **игру «Запомни слова».**

Как и изображения, в среднем ребенок может запомнить в возрасте:

4 – 5 лет 6 слов;

5 – 6 лет 8 слов;

6 – 7 лет 10 слов.

Слова для запоминания следует выбирать с учетом возраста ребенка. Они должны быть ему понятны. Слова произносят медленно, четко. Давайте, попробуем. Представим, что вы дети подготовительной группы и я вам предложу 10 слов.

Инструкция. Послушайте внимательно слова, запомните их и назовите. В данном случае, запишите. Слова: дом, цветок, собака, дерево, карандаш, стол, книга, машина, солнце. Если ребенок запоминает 7 – 8 слов, то это хороший результат.

Можно предложить ребенку запомнить пары слов, близких по смыслу, «смысловое запоминание». Взрослый читает пары слов, ребенок запоминает. Затем взрослый читает одно слово из пары, ребенок называет второе. Например: ночь – луна, спички – костер, солнце – лето, стебель – цветок, пирог – еда, музыка – песня.

Механическое запоминание это более сложное. Взрослый называет пары слов, которые не связаны по смыслу. Затем называет одно слово из пары, а второе называет ребенок. Например: вода – стул, ботинки – тарелка, лист – камень, яблоко – машина, рука – улыбка.

Для развития *слуховой памяти* важно разучивание стихов, чтение ребенку текстов с последующим пересказом.

Если ребенок испытывает трудности при запоминании стихов и текстов, можно подключать приемы запоминания с учетом особенностей ребенка. Если у ребенка хорошо

развита двигательная память, то можно использовать движения при заучивании. На этом основана **гимнастика для пальчиков и рук**.

Есть дети, у которых лучше развита зрительная память, тогда можно использовать пиктограммы. **Пиктограммы** – это рисуночное письмо, условное обозначение (символ, знак) определённого слова. Ребенок слушает стихотворение или текст и выполняет простые рисунки для запоминания. Затем при просмотре он легче припоминает стихотворение (текст), так как опирается на зрительную память. Познакомьтесь с примерами пиктограмм к стихотворения. Попробуем сами (осень).

Игры для развития двигательной памяти.

Игра «Ладочки». Запомни движения, повтори.

Игра «Зеркало». Один ведущий, остальные – «зеркала». Ведущий показывает движения, дети повторяют. Давайте попробуем (руки вверх, в стороны, присели, два прыжка); (три прыжка, наклон вправо, влево, руки вверх).

Тактильная память

«Волшебный (чудесный) мешочек»

Можно использовать игрушки из киндер-сюрпризов. Обследовать игрушки на ощупь, обратить внимание на особенности. Спрятать в мешочек, предложить взять игрушку, ощупать, назвать, достать.

Спасибо за внимание.

Есть ли у вас вопросы, пожелания?

Прошу оставить отзывы.

2 часть

Особенности мышления детей с ОВЗ.

Развитие мыслительных операций.

Уважаемые папы и мамы!

Вы – первые и самые важные учителя своего ребенка. Первая его школа – дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

Мышление – это процесс познания человеком действительности с помощью мыслительных процессов. Средства развития мыслительной активности детей разнообразны. Анализ жизненных ситуаций, осуществляемых совместно с ребенком, его экспериментирование с предметами и объектами природы, разнообразные игры (как индивидуальные, так и коллективные) и многое другое способствуют развитию мышления у детей.

Игровой практикум «Играем-развиваем»

Предлагаем Вам поиграть с нами!

Игры и упражнения, способствующие развитию мышления:

- **«РАЗЛОЖИ КАРТИНКИ».** Учить учитывать последовательность событий.
- **«ЗАКОНЧИ СЛОВО».** Учить заканчивать слово по начальному слогу.
- **«ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД».** Ребенку показывают предметы, не имеющие определенного назначения (веточка, орех, кусочек ватки), ребенок должен придумать, как можно использовать данный предмет.
- **«АНТОНИМЫ».** Ребенок подбирает к слову взрослого противоположное по смыслу (легкий – тяжелый, сильный – слабый). Предложите ребенку поиграть в лото, домино, мозаику, конструктор, загадки, а также в такие игры, как:
 - **«КТО ЧТО ЛЮБИТ?»** Подбираются картинки с изображениями животных и пищи для этих животных. Перед ребенком раскладывают картинки с животными и отдельно картинки с изображением пищи, предлагают всех "накормить".
 - **«НАЗОВИ ОДНИМ СЛОВОМ».** Ребенку зачитывают слова и просят назвать их, одним словом. Например, лиса, заяц, медведь, волк – дикие животные; лимон, яблоко, банан, слива – фрукты.

• **КЛАССИФИКАЦИЯ.** Ребенку дают набор картинок с изображением различных предметов. Взрослый просит рассмотреть их и разложить на группы.

• **НАЙДИ ЛИШНЮЮ КАРТИНКУ.** Подберите серию картинок, среди которых три картинки можно объединить в группу по какому-либо общему признаку, а четвертая - лишняя. Предложите ребенку найти лишнюю картинку. Спросите, почему он так думает. Чем похожи картинки, которые он оставил.

• **ОТВЕЧАЙ БЫСТРО.** Взрослый, бросая ребенку мяч, называет цвет, ребенок, возвращая мяч, должен быстро назвать предмет этого цвета. Можно называть не только цвет, но любое и качество (вкус, форму) предмета.

• **ГОВОРИ НАОБОРОТ.** Предложите ребенку игру "Я буду говорить слово, а ты тоже говори, только наоборот, например, большой - маленький." Можно использовать следующие пары слов: веселый - грустный, быстрый - медленный, пустой - полный, умный - глупый, трудолюбивый - ленивый, сильный - слабый, тяжелый - легкий, трусливый - храбрый, белый - черный, твердый - мягкий, шершавый - гладкий и т. д.

Работу по формированию мышления необходимо осуществлять с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, осуществляя личностно-ориентированный подход. Система занятий строится от ребенка, от уровня его развития на данный момент и с учетом его возможностей в ближайшем будущем.

Желаем Вам успехов и удачи в воспитании и развитии Ваших детей!

РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «СЕМЕЙНЫЙ КРУГ»

Петрова Лилия Балоглановна,
педагог-психолог

Аннотация

Методическая разработка «Родительский клуб «Семейный круг» предназначена для работы с семьями для детей с ОВЗ и детей инвалидов. Данная разработка направлена на формирование и развитие традиционных семейных ценностей, знакомство детей с устоями и обычаями семьи.

Семья — это уникальный первичный социум ребенка, дающий ему ощущение психологической защищенности, «эмоционального тыла», поддержку, безусловного, безоговорочного принятия. Это первичный источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания, здесь происходит его социальное рождение.

Основой для эффективного сотрудничества и взаимодействия с родителями является системный многоуровневый процесс, направленный на формирование и развитие традиционных семейных ценностей.

В разработке представлены активные формы, подходы, способы и приемы организации просвещения родителей по формированию семейных ценностей и традиций, совместной культурно-досуговой, экскурсионной, игровой и творческой деятельности.

Методическая разработка представляет интерес для педагогов-психологов, педагогов, социальных педагогов, специализирующихся на работе с семьёй, для построения эффективных отношений с родителями и детьми в формировании семейных ценностей и традиций.

1. Пояснительная записка

Актуальность

В настоящее время нельзя не отметить, что во многих семьях наблюдается ослабление связей между детьми и родителями. Это ведет к потере традиций, которые и являются фундаментом культурной жизни человеческого общества.

Любовь и поддержка особенно нужны детям, так как дают им чувство уверенности, защищенности, что необходимо для их гармоничного развития. Семья оказывает определяющее влияние на становление личности в дошкольные годы жизни ребенка. В настоящее время изменились взгляды на понятие «семья», на верность в семье, на воспитание детей. Многие традиции, которые делали семью - семьёй, были потеряны. А ведь именно семья даёт ощущение стабильности и защиты с самого раннего детства, которые мы проносим через всю нашу сознательную жизнь и передаём нашим детям, и так из поколения в поколение, набираясь мудрости и опыта.

Семья и традиции семейных ценностей – это основа воспитания детей. Ведь именно в семье ребенок усваивает первый опыт взаимодействия с людьми, постигает многогранность человеческих отношений, развивается духовно, нравственно, умственно и физически. Семейные традиции и обычаи помогают взаимодействовать с обществом, делают сплоченной семью, укрепляют родственные связи, улучшают взаимопонимание и уменьшают количество ссор. В семейных кругах, где существуют и соблюдаются традиции семейного воспитания, дети прислушиваются к мнению родителей, а родители проявляют внимание к проблемам детей и помогают им справиться с ними.

Детям семейные ценности и традиции необычайно важны: сохраняется связь между поколениями и теплые, нежные отношения между родителями и повзрослевшими детьми. Семья – это особый дух. Каждое поколение, воспринимая ряд традиций, должно выбирать не только будущее, но и чтить свое прошлое, свято и бережно хранить не только традиции

своей семьи, но и своего народа. Чем семья богаче положительными традициями, тем больше вероятности сформировать культурное общество. Почёт и уважение к старшему поколению начинается с почитания своих родителей. Эти истины нужно объяснить ребёнку с дошкольного возраста, воспитать в нём положительное отношение к семье и семейным ценностям.

Данная разработка «Родительский клуб «Семейный круг» направлена на создание комфортной среды для совместной работы педагогов и родителей в интересах детей. На повышение активности и заинтересованности родителей в укреплении совместного досуга детей и родителей, на формирование потребности родителей поддерживать и развивать семейные ценности и традиции.

Цель: Укрепление института семьи и семейных ценностей через детско-родительский клуб «Семейный круг».

Задачи:

- помочь сформировать потребность родителей поддерживать и развивать семейные традиции, культуру организации полноценного досуга семьи, укреплять семейные ценности;
- повышать ресурсность семьи через укрепление психолого-педагогической компетентности родителей, поддержку их эмоционального состояния, развитие детско-родительских отношений;
- укреплять доверие родителей к специалистам МАДОУ №25 «Рябинка», как необходимое условие для успешного сотрудничества, вовлечение в деятельность детско-родительского клуба «Семейный круг» новых семей;
- анализировать результативность деятельности детско-родительского клуба «Семейный круг», транслировать успешный опыт создания и развития.

Ожидаемые результаты и механизмы их фиксации

Результат	Диагностический инструментарий
Повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.	Аналитические мониторинги анкет, методик. Участие родителей в круглых столах. Консультации.
Оптимизация детско – родительских отношений.	Рекомендации для родителей. Участие семей в организационно-массовых и досуговых мероприятиях.
Сохранение семейных ценностей и традиций.	Экскурсии.
Возрастание интереса родителей (законных представителей) к деятельности МАДОУ №25 «Рябинка», воспитанию детей, улучшению детско-родительских отношений.	Мастер-классы. Круглые столы. Участие родителей (законных представителей) в деятельности МАДОУ №25 «Рябинка».

2. Основная деятельность

На сегодняшний день современная концепция модернизации Российского образования подчеркивают исключительную роль семьи в решении задач воспитания подрастающего поколения. Одной из основных задач, стоящих перед детскими образовательными организациями, является «Взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития личности ребенка».

Признание государством приоритета семейного воспитания требует иных подходов и взаимоотношений в работе с родителями на основе сотрудничества, взаимодействия, доверительности.

Наиболее эффективная модель взаимодействия семьи и специалистов – это сотрудничество, партнерство, что невозможно без установления доверительных и

доброжелательных отношений и включения в работу близких ребенка. Доверительные отношения возникают не автоматически из самого факта встречи специалиста и родителя, не сами по себе, а требуют постоянного внимания и ответственности с обеих сторон. Разработка «Родительский клуб «Семейный круг» построена на проведение развивающих интерактивных мероприятий педагога-психолога с родителями воспитанников детей ОВЗ и детей инвалидов. Такие мероприятия направлены на закрепление семейных традиционных ценностей.

Семейные ценности и традиции, несомненно, являются факторами воспитательной среды. Они создают социально-поведенческие идеалы и образцы для подражания. Кроме того, наличие духовных ценностей и традиций в семье – это обязательное условие формирования благоприятного эмоционального фона, необходимого для здоровой психики ребёнка.

Родительский клуб – наиболее подходящая форма работы, так как предусматривает работу с позиции равенства его участников и позволяет максимально полно реализовать преимущества социального и психолого-педагогического подхода. В соответствии с Законом об Образовании, сотрудничество с семьей является основным принципом образования, целью которого есть – вовлечение родителей в деятельность образовательной организации, построение различных стратегий взаимодействия с ними в процессе воспитания и развития ребенка, оказание психолого-педагогической поддержки в осуществлении семейного воспитания. В такой форме взаимодействия, где специалисты и родители больше проявляются как личности, происходит живое общение о наиболее актуальном. В жизни такого клуба много творчества. В нем создается то, что специалисты называют «развивающая среда». Именно такая эмоционально позитивная, разнообразная, стабильная среда важна для родителей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение родителей в клубе представляет собой целенаправленное формирование педагогических умений и навыков. В родительском клубе основное внимание сконцентрировано на создании условий для реализации формирования семейных ценностей и традиций, полноценному общению (обмен мнениями, опытом семейного воспитания и т.д.).

Одним из важных условий успешной реализации разработки является установление тесного взаимодействия с семьями воспитанников.

Поэтому важно, чтобы родители сами обладали способностями и возможностями сохранять внутреннюю личностную интеграцию и душевное равновесие. Участие в различных мероприятиях клуба, смена деятельности позволяют родителям и их детям снять психоэмоциональное напряжение, поднять настроение. Практика работы родительского клуба показывает, что такая форма сотрудничества является перспективной и взаимовыгодной. С одной стороны, родители видят вокруг себя семьи, близкие им по духу, убеждаются на примере других, что активное участие мамы и папы в развитии ребенка ведет к успеху, формируется активная родительская позиция и адекватная самооценка. Родители чувствуют поддержку и получают профессиональную помощь от специалистов.

Работа родительского клуба «Семейный круг» построена на следующих принципах:

- добровольность участия;
- равноправность;
- обратная связь и самодиагностика.

Формы взаимодействия в рамках родительского клуба:

- консультации;
- круглый стол;
- обсуждение и передача опыта конкретной семьи;
- совместная деятельность взрослых и детей (совместные мастер-классы, экскурсии, выставки, тематические вечера);
- упражнения и игры (на формирование семейных ценностей и традиций);
- психолого-педагогические практикумы;

Взаимодействие с семьями воспитанников выстраивается по следующим основным направлениям:

информационно-просветительское:

- просвещение родителей по вопросам воспитания семейных ценностей и традиций;
- оказание практической помощи и психолого-педагогической поддержки семье;
- использование разнообразных средств актуальной информации для родителей, нетрадиционных форм взаимодействия с родителями.

организационно-педагогическое:

- активизацию воспитательных умений родителей, направленных на возрождение нравственно-этических норм, традиций семейного уклада;
- построение конструктивных партнерских взаимоотношений с ребенком;
- осуществление консультационной помощи родителям (законным представителям) по проблемам воспитания детей дошкольного возраста;
- разработка рекомендаций по формированию семейных ценностей и традиций;
- вовлечение родителей в совместную с детьми и педагогами деятельность в клубе;
- участие в культурно-досуговых мероприятиях.

диагностико-аналитическое сопровождение:

- тестирование, анкетирование;
- анализ результатов.

рефлексивное:

- изучение мнения родителей о проводимых мероприятиях.

План работы по формированию семейных ценностей и традиций

Дата	Мероприятие	Цель мероприятия
Сентябрь	Круглый стол: «Что такое семейные ценности и традиции».	Знакомство участников клуба друг с другом, сплоченность участников и создание атмосферы доверия.
Октябрь	Психолого-педагогический практикум «Роль семейных ценностей».	Повышение психолого-педагогической компетентности родителей. Приобретение родителями практических приёмов налаживания детско-родительских отношений.
Октябрь	Семинар обсуждение и передача опыта конкретной семьи: «Моя семья».	Актуализировать значение культурных ценностей семьи, семейных традиций, совместной деятельности, помощи и поддержке в семье. Обучить формам проведения семейного досуга. Обозначить духовные ресурсы жизненных ценностей.
Ноябрь	«День семейного общения» - выезд участников клуба в «Новосибирский музей железнодорожной техники имени Николая Архиповича Акулинина»	Познакомить родителей и детей с позитивными видами семейного отдыха: посещение культурно-массовых мероприятий, активный семейный отдых. Способствовать развитию семейных традиций для определения отчужденности между родителями и детьми, воспитывать у членов семьи чувство единения. Организация совместного досуга детей и родителей.

Ноябрь	Конкурс «Передаём по наследству».	Формирование эмоционального и семейного благополучия, родительской и детской успешности, взаимодействия и сотрудничества семьи.
Декабрь	Психолого-педагогический практикум: «Дети для родителей и родители для детей».	Повышение психолого-педагогической компетентности родителей. Приобретение родителями практических приёмов налаживания детско-родительских отношений.
Январь	Мастер-класс «Игрушка своими руками».	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми, приобретение эффективных способов взаимодействия с детьми игрового сотрудничества.
Февраль	Тематическая выставка «Моя семья».	Формирование эмоционального и семейного благополучия, родительской и детской успешности, взаимодействия и сотрудничества семьи.
Март	Круглый стол: «Погода в доме».	Пропаганда института семьи, укрепление семейных отношений, воспитание у детей чувства любви и гордости за свою семью, уважения к родителям, сплочение коллектива детей родителей.
Март	Конкурс «Фотохроники».	Гармонизация детско-родительских отношений. Формирование эмоционального и семейного благополучия, родительской и детской успешности, взаимодействия и сотрудничества семьи.
Апрель	Мастер-класс по изготовлению народной куклы «Кукла оберег».	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми, приобретение эффективных способов взаимодействия с детьми и игрового сотрудничества.
Май	«День семейного общения» - выезд участников клуба в «Бердский историко-художественный музей»	Познакомить родителей и детей с позитивными видами семейного отдыха: посещение культурно-массовых мероприятий, активный семейный отдых. Способствовать развитию семейных традиций для определения отчужденности между родителями и детьми, воспитывать у членов семьи чувство единения. Организация совместного досуга детей и родителей.
Май	Круглый стол: «Традиционные ценности - какие они?».	Пропаганда института семьи, укрепление семейных отношений, воспитание у детей чувства любви и гордости за свою семью, уважения к

		родителям, сплочение коллектива детей родителей.
Май	Подведение итогов работы клуба.	Проанализировать содержание и динамику родительского клуба «Семейный круг». Определить успехи и недочёты.

Общение с родителями организуется как на базе МАДОУ № 25 «Рябинка», так и на виртуальной информационной площадке социальной сети ВКонтакте, что обуславливается запросами современных родителей, в том числе с семьями для детей с ОВЗ и детей инвалидов.

Главная цель любой семьи – формирование нового, более лучшего и более свободного поколения. Выполнять эту задачу семья сможет тогда, когда она основана на духовных ценностях, на духовном единении, которое нужно понимать не как одинаковость характеров и темпераментов, а как однородность духовных оценок, общность жизненных целей и принципов родителей и детей.

Консультации и памятки для родителей:

Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах воспитания детей.

- «Роль семейных традиций в жизни ребёнка»
- «Как создать семейную традицию»
- «Совместные игры взрослых с детьми»
- «Сказки на ночь»
- «Ценим, пока они рядом»
- «Передадим по наследству»
- «Семейные ценности в современном обществе»
- «Семейные традиции в воспитании детей»

Организационно-педагогическая деятельность выстраивается таким образом, чтобы дети и родители имели возможность дополнительного эмоционального общения в детско-взрослом коллективе, улучшились детско-родительские отношения, закрепились знания в вопросах семейных ценностей и традиций.

Семейные традиции - неотъемлемая часть процесса воспитания детей. Они развивают чувство постоянства, единства, учат дружбе, взаимопониманию, показывают, насколько сильны семейные узы.

Список литературы:

1. Артамонова Е. И., Екжанова Е. В. и Зырянова Е. В Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М.: Изд. Центр «Академия» 2002г
2. Арнаутова Е. П. «Педагог и семья» М. 2014г.
3. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми /
4. И. М. Марковская. – СПб., 2005.
5. Зверева О.Л. Методическая помощь воспитателям в подготовке к общению с родителями. 2002.№4
6. Лобанок Т.С Нетрадиционные формы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей. - 2-е изд. - Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2003.
7. Волкова И. А., Мумладзе С. Н., Толочек Н. А. Организация работы детско-родительского клуба в ДОУ // Молодой ученый. - 2018. - №46.2. - С. 28-30.
8. «Научно-практические основы эффективной социализации ребенка в рамках семейного клуба: Автореферат» Дядюновой И. А.
9. Интернет ресурсы.

НОМИНАЦИЯ ПРОСПЕКТ, БРОШЮРА ИЛИ ЛЭПБУК «ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: КАК СОХРАНИТЬ»

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области – детский сад
«Сказка»

МИРОВОЕ КАФЕ «КАК НЕ «СГОРЕТЬ» НА РАБОТЕ»

Безель Наталья Александровна, старший воспитатель,
Морозова Татьяна Владимировна, воспитатель.

АННОТАЦИЯ

Успешное воспитание дошкольников напрямую связано с индивидуально-личностными и профессиональными качествами педагога, среди которых организованность, повышение самооценки и профессиональной компетенции, нацеленность на результат и другое. При этом формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

Возможность развития синдрома эмоционального выгорания на любом этапе профессиональной деятельности свидетельствует о необходимости создать такие условия (методические, педагогические, организационные, материальные и др.) при которых будет снижен риск его возникновения.

Данная разработка представляет сценарий методического мероприятия для педагогов в форме мирового кафе и направлена на повышение их профессиональных компетенций в вопросах предупреждения развития эмоционального выгорания, возникновение которого не может не сказаться на здоровье, самочувствии, работоспособности и, соответственно, на качестве профессиональной деятельности, особенно в условиях работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе данного мероприятия педагоги могут обратить внимание на проблему профессиональной деформации, проанализировать свое внутреннее состояние и увидеть перспективы эффективного предупреждения возможных трудностей.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование актуальности

Известно, что педагогическая деятельность, в частности связанная с необходимостью постоянно соответствовать стремительно меняющимся требованиям современного мира, отличается высокой психоэмоциональной нагрузкой, которая не может не сказаться на здоровье и самочувствии педагога, и поэтому с увеличением стажа многие педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

Многочисленными исследованиями было выявлено, что чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем от 5 до 10 лет. У молодых специалистов, как и у специалистов с 10-летним стажем вероятность его проявления является невысокой (8-11%). В первом случае, сказывается продолжающийся процесс адаптации, а у профессионалов со стажем 10 лет уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на любую педагогическую ситуацию. Однако в период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального выгорания значительно повышается до 22%.

Эмоциональное выгорание может выражаться в психоэмоциональном напряжении, невротизации, эмоциональном истощении, негативном оценивании себя и других людей, возникает деформация отношений с другими людьми, наступают необратимые изменения в соматическом здоровье. Особенно ярко перечисленные признаки обнаруживаются у педагогов, тесно взаимодействующих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Самочувствие педагогов - далеко не личное дело, от него напрямую зависят стиль и направленность взаимодействия с детьми, родителями, коллегами и, как следствие, качество педагогической работы. Поскольку, какими бы компетенциями не владел даже самый опытный и образованный педагог, каким бы запасом трудолюбия и приверженности любимому делу он не обладал, длительное преобладание требований над ресурсами могут привести к нарушению состояния равновесия, к психологическому переутомлению и как следствие - развитию синдрома эмоционального выгорания, которому, кроме того, способствует необходимость внешнего сдерживания эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс. При этом любые мероприятия по повышению профессиональных компетенций педагогов становятся просто неэффективными.

По мнению многих специалистов, «сгорание» не является неизбежным. Скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Исходя из этого, а так же, учитывая, что в нашем детском саду отмечается увеличение количества педагогов так называемой «группы риска» по возрасту и наличием 6 групп комбинированной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи, возникла потребность совершенствования системы методической работы и включения мероприятий, направленных на предупреждение преобладания внутреннего эмоционального состояния педагога над мотивацией к профессиональному саморазвитию и эффективностью педагогических действий.

Повышая уровень эмоциональной и коммуникативной культуры педагогов, мы не только создадим условия для их психологического здоровья, но и способствуем сохранению эмоционального благополучия в коллективе сотрудников, воспитанников и их родителей (законных представителей).

Адресная группа: педагоги образовательных организаций (независимо от уровня).

Цель: профилактика эмоционального выгорания у педагогов.

Задачи:

1. Обратит внимание педагогов на проблему эмоционального выгорания, актуализировать их знания о его проявлениях, причинах возникновения и способах профилактики.

2. Сформировать у педагогов установку на сохранение и укрепление эмоционального здоровья.

3. Продемонстрировать педагогам метод самодиагностики степени подверженности эмоциональному выгоранию.

4. Развивать у педагогов эмоциональную устойчивость, уверенность в себе и выбранной профессии.

Ожидаемые результаты:

1. Повысится уровень знаний педагогов о проявлениях, причинах возникновения и способах профилактики эмоционального выгорания.

2. У педагогов сформируется установка на сохранение и укрепление своего эмоционального здоровья.

3. Будет создана творческая атмосфера и морально-психологический климат, при которых усилится мотивация творческого, инициативного, самоотверженного труда педагога, повысится уверенность в себе и в выбранной профессии.

4. Улучшатся показатели эмоционального состояния в коллективе: снижение количества педагогов, имеющих эмоциональное истощение и т.д. (по результатам повторной самодиагностики)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

План проведения:

1. Организационный момент (педагоги делятся на 3 группы в соответствии с цветом цветка на выбранном при регистрации смайлике)
2. Мотивационный этап (выполнение упражнения «Ассоциация», просмотр видеоролика «Эмоциональное выгорание», индивидуальное прохождение педагогами онлайн-теста и самостоятельное оценивание полученных результатов, не озвучивая присутствующим)
3. Информационный этап (краткое сообщение ведущего по рассматриваемому вопросу)
4. Практический этап (мировое кафе «Как не сгореть на работе», упражнение «Снежинка», видеозэссе «Воспитатель – это...»)
5. Рефлексивный этап («Термометр настроения»)

Ход мероприятия

Добрый день, уважаемые коллеги! Прошу Вас занять места за столиками соответственно цвету цветка на выбранном вами при регистрации смайлике.

Педагоги делятся на 3 микрогруппы

Как вы думаете, что является залогом успешного взаимодействия педагога с детьми, коллегами, родителями, да и вообще с кем угодно?

Педагоги предлагают свои варианты ответов

А, на мой взгляд, это еще и хорошее настроение! И для того, чтобы сегодня наше профессиональное взаимодействие прошло позитивно, предлагаю выполнить несложное упражнение «Ассоциация».

Я начну фразу, а Вы продолжите её:

Если педагог – это сказочный герой, то какой.....

Если педагог – это цветок, то какой...

Если педагог – это планета, то какая....

Если педагог – это настроение, то какое....

Замечательные ответы. Вот такие интересные и даже немного необычные педагоги должны, по Вашему мнению, работать в детском саду!..

И теперь с хорошим настроением предлагаю приступить к работе.

Предлагаю начать нашу встречу с просмотра видеоролика.

Видеоролик «Эмоциональное выгорание» (Приложение №1)

Возможно, кто-то узнал себя в этом видеосюжете...

Известно, что педагогическая деятельность отличается высокой психоэмоциональной нагрузкой, которая не может не сказаться на здоровье и самочувствии педагога, и поэтому с увеличением стажа многие испытывают т.н. «кризис», «истощение», «выгорание».

И сегодня предлагаю разобраться в том, какое влияние оказывает эмоциональное выгорание на качество профессиональной деятельности педагогов и как же все-таки не «сгореть» на работе.

Эмоциональное выгорание или можно еще назвать его «профессиональное выгорание» — это самая опасная профессиональная болезнь тех, чья деятельность невозможна без общения. И особенно досадно, что наиболее подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы должны «дарить» людям энергию и тепло своей души. Профессия «педагог» – это «работа сердца и нервов», которая требует буквально ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил.

Многочисленными исследованиями было выявлено, что чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем от 5 до 10 лет. У молодых специалистов, как и у специалистов с 10-летним стажем вероятность проявления эмоционального выгорания является невысокой (8-11%). Однако в период от 15 до 20 лет частота его проявления значительно повышается.

И сейчас я предлагаю Вам пройти **тест**, разработанный К. Маслач и самостоятельно определить, насколько в данный момент каждый из Вас подвержен эмоциональному выгоранию. Вы можете пройти опросник онлайн, воспользовавшись (**Приложение №2**).

Педагоги индивидуально проходят онлайн-тест и самостоятельно оценивают полученные результаты, не озвучивая присутствующим

(Можно заранее организовать прохождение педагогами данного опросника с использованием электронной формы, разработанной М.Г. Агавелян)

Уважаемые коллеги, эмоциональное выгорание – это та проблема, игнорирование которой может не только помешать, но даже навредить продуктивному выстраиванию отношений в коллективе, качественной методической работе, взаимодействию с семьями воспитанников, и качеству осуществления образовательной деятельности с детьми, а в результате - целостности педагогической системы. Поэтому одной из наиболее актуальных задач современной системы образования является организация работы по сохранению физического и эмоционального здоровья не только детей, но и педагогов.

Данное мероприятие направлено на то, чтобы каждый из вас смог обратить внимание на эту проблему, проанализировать свое внутреннее состояние и увидеть перспективы эффективного предупреждения возможных трудностей.

Дальнейшая работа будет проходить в форме мирового кафе, которая положительно себя зарекомендовала, поскольку позволяет каждому быть равноправным участником обсуждения (независимо от занимаемой должности, стажа и опыта работы).

Сегодня «хозяевами» столиков в нашем кафе будут педагоги, у которых оказались смайлики с белым цветочком. Они все время будут оставаться на своем месте и знакомить новых участников обсуждения с результатами работы предыдущей группы, фиксируя новые идеи на условной скатерти. На обсуждение вопроса сегодня дается 3 минуты, затем вся группа, кроме «хозяина», переходит за следующий столик.

Перед закрытием нашего кафе мы предоставим возможность «хозяину» каждого столика презентовать идеи и опыт работы по каждому вопросу.

Для обсуждения предлагаем три вопроса, представленные на экране:

1. Как проявляется эмоциональное выгорание, и какое влияние оказывает на качество профессиональной деятельности?

2. Какие факторы, на Ваш взгляд, в наибольшей степени влияют на вероятность возникновения эмоционального выгорания у педагога?

3. Какие внешние и внутренние ресурсы способствуют противодействию профессиональному выгоранию?

Начинаем работу.

Педагоги в течение 3 минут обсуждают каждый из предложенных вопросов.

Итак, все вопросы рассмотрены, предлагаю подвести итоги.

Хозяин 1 столика, прошу вас озвучить мнения педагогов по первому вопросу: **Как проявляется эмоциональное выгорание, и какое влияние оказывает на качество профессиональной деятельности?**

Спасибо. Из всего выше сказанного мы можем сделать вывод, что такие часто встречающиеся и знакомые многим признаки, как общее чувство усталости, неприязни к работе, чувства беспокойства, разбитости и раздражения, негативная установка на жизненные перспективы, желание сменить профессию, депрессия и т.п. не должны оставаться незамеченными и требуют значительного внимания и грамотного сопровождения, как со стороны самого педагога, так и окружающих его людей (коллектива, членов семьи, друзей).

Но сначала важно разобраться, под воздействием каких факторов накапливается эмоциональное утомление. Поэтому предлагаю узнать мнения наших участников по следующему вопросу. Хозяин 2 столика: **Какие факторы, по мнению наших участников, в наибольшей степени влияют на вероятность возникновения эмоционального выгорания у педагога?**

Спасибо. Традиционно названные вами факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания, можно сгруппировать в два больших блока – это особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще их называют внешними и внутренними.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия их совокупности, как на профессиональном, так и на личностном уровне.

По мнению многих специалистов, «сгорание» не является неизбежным. Скорее своевременно должны предприниматься профилактические действия, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

А какие именно – мы можем определить, получив ответ на следующий вопрос.

Хозяин 3 столика, представьте, пожалуйста, выводы о том:

Какие внешние и внутренние ресурсы способствуют противодействию профессиональному выгоранию?

Благодарю за работу. Действительно к наиболее выраженным внешним ресурсам относятся сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и «свободного времени».

Зачастую, наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Человек, имеющий ограниченные внешние ресурсы для успешного противодействия факторам выгорания, должен иметь сильные внутренние ресурсы. Посредством их развития можно дольше оставаться на пике своего профессионального и личностного расцвета.

Я приготовила для Вас **Памятки с несложными рекомендациями (Приложение №3)**, выполняя которые вы можете снизить вероятность возникновения эмоционального выгорания.

Таким образом, исходя из совместных рассуждений, можно сделать **главный вывод**, что самочувствие педагогов – далеко не личное дело, от него напрямую зависят стиль и направленность взаимодействия с детьми, родителями, коллегами и, как следствие, качество педагогической работы. Поскольку, какими бы компетенциями не владел даже самый опытный и образованный педагог, каким бы запасом трудолюбия и приверженности любимому делу он не обладал, длительное превосходство требований над ресурсами может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания. Однако, необходимо помнить, что в борьбе с собственным внутренним состоянием самое главное – не навредить ребенку, а сделать так, что бы процесс его обучения и воспитания шел непрерывно, независимо от каких-либо обстоятельств.

Игра «Снежинка». А сейчас мы с вами выполним интересное задание. Главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. На каждом на столе лежат салфетки. Они все одинаковой формы, размера, качества, цвета. Возьмите по одной, слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите салфетку пополам. 2. Оторвите правый верхний уголок. 3. Опять сложите пополам. 4. Снова оторвите правый верхний уголок. 5. Сложите пополам. 6. Оторвите правый верхний уголок. Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте салфетку. Что у вас получилось? (Снежинка).

Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как и у вас. Вы же все выполняли одну инструкцию, значит, снежинки должны быть совершенно одинаковые. Нашли? А почему? Как вы думаете?

(Подвести к выводу: одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была совершенно одинаковая)

Природа распорядилась так, что как не существует двух идентичных снежинок, так и не найти совершенно одинаковых людей: уникален и по-своему неповторим каждый ребенок, своеобразны и порой непредсказуемы их родители, требовательна администрация, и

педагог, как главный организатор образовательных отношений зачастую является заложником этих обстоятельств.

Поскольку, работая как с разными детьми, так и с разными педагогами, невозможно достичь результата, используя методы, средства и подходы одинаковые для всех. Нужно исходить из особенностей каждого, давая возможность вне зависимости от уровня образования, стажа работы и личностной индивидуальности, искать и находить оптимальные средства для решения профессиональных задач и преодоления внутренних негативных состояний. И именно такой подход рождает чувство сопричастности, увлекает и усиливает эмоциональную устойчивость, мотивацию к педагогической деятельности, повышению профессиональных компетенций и развитию функциональной грамотности педагога, способствуя профилактике профессиональной деформации, что напрямую влияет на качество образовательной деятельности.

Но главное, коллеги, в любой ситуации важно помнить, что профессия «педагог», и, в частности, «воспитатель» - одна из самых необходимых и благородных.

Но кто же такой воспитатель? А воспитатель – это...

Видеозэссе «Воспитатель – это...» (Приложение №4)

На этом замечательном душевном ролике наше мероприятие подходит к концу.

И завершить его хочу словами Конфуция:

«Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но **здоровыми** вы должны быть всегда».

В том числе и эмоционально...

Предлагаю зафиксировать на термометре общую температуру сегодняшней встречи. Прошу вас приклеить стикер в тот участок термометра, который соответствует вашему настроению и мнению о мероприятии.

Синий – я остался холоден, оранжевый – было ни холодно, ни жарко, и красный – я загорелся идеями.

Благодарю всех за участие и желаю профессиональной самореализации, эмоционального удовлетворения и только радости от общения со своими воспитанниками, коллегами и близкими людьми!

СВЕДЕНИЯ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

Оценка результатов проекта осуществлялась на двух уровнях:

Внутренняя оценка в дошкольном учреждении – администрацией, участниками профессионального обучающегося сообщества детского сада «Эффективная практика» по результатам анализа освоения воспитанниками программного материала, анкетирования родителей о степени удовлетворенности качеством образовательной и коррекционно-развивающей деятельности, анализа уровня развития профессиональных компетенций и квалификации педагогов.

Внешняя оценка – представителями управления образования администрации Куйбышевского муниципального района, специалистами информационно-методического центра Куйбышевского муниципального района, представителями профессионального сообщества, экспертами аттестационных комиссий.

Результаты и оценка эффективности методической разработки представлены на итоговом педсовете в мае 2024 года, на методических мероприятиях разных уровней (НПК, конкурсы профессионального мастерства).

К основным показателям эффективности методической разработки и деятельности в данном направлении можно отнести:

- Высокий уровень освоения воспитанниками Образовательной и Адаптированной образовательной программы.
- Повышение результативности участия воспитанников и творческих коллективов ДОУ в смотрах, конкурсах, фестивалях различных уровней.

- Гармоничные партнерские отношения с семьями воспитанников.
- Повышение у педагогов интереса к содержанию образовательных отношений и участию в мероприятиях.
- Рост творческой и методической активности педагогов и их удовлетворенности результатами своей деятельности.
- Увеличение количества педагогов, показавших высокие результаты в профессиональных конкурсах.
- Повышение образовательного и квалификационного уровня педагогов.
- Знание педагогами содержания основных нормативно-правовых документов в области образования.
- Внедрение педагогами инновационных образовательных технологий.
- Удовлетворенность педагогов процессом и результатом своего труда, оптимальный уровень их творческого самочувствия и душевного комфорта.
- Благоприятный психологический климат и сплоченность педагогического коллектива.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Использование инновационных подходов и интерактивных методов в организации методической работы с учетом приоритета создания комфортных эмоционально-психологических условий способствуют формированию у педагогов интереса к современным технологиям, выработке у них устойчивого педагогического мышления, повышают уровень качества организации образовательной деятельности и сплачивают коллектив. У педагогов значительно повышается мотивация к профессиональному развитию, трансляции своего педагогического опыта на различных уровнях (муниципальном, региональном, Всероссийском), участию в конкурсах.

Творческое мышление, информационная и коммуникативная культура, конкурентоспособность, лидерские качества, жизненный оптимизм, способность к планированию и анализу своей деятельности, стрессоустойчивость - являются залогом не только проявления профессионализма в работе с разным контингентом воспитанников вне зависимости от их способностей, возможностей и особенностей развития, но и качественного удовлетворения запросов и ожиданий их родителей. От этого напрямую зависит повышение социального статуса и престижа профессии педагога, имиджа и качества образовательной деятельности детского сада, а, следовательно - эффективное развитие муниципальной системы образования.

Представленная практика работы эффективна и может быть использована другими педагогами, как в полном объеме, так и парциально на разных уровнях образовательной системы (**Приложение №5**)

Учитывая ее универсальность и цикличность, предполагается дальнейшая перспектива развития и совершенствования деятельности в данном направлении.

Приложение №1



Приложение №2

ПРОВЕРЬ СЕБЯ! онлайн-тест на эмоциональное выгорание К. Маслач



КАК ЭКОНОМНО РАСХОДОВАТЬ СВОИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ В РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ (РЕЦЕПТЫ В. В. БОЙКО)

• Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

• Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.

• Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутому результату. В выполняемой работе усматривать, прежде всего, социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малопривлекательные функциональные обязанности.

• Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

• Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

• Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

• Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

• Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

• Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

• Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

• Использовать техники снижения эмоционального напряжения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

✓ Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

✓ Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

✓ Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенное не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

✓ Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

✓ Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

✓ Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с ароматическими маслами.

✓ Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь

под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

- ✓ Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
- ✓ Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
- ✓ Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

- ✓ Не забывайте хвалить себя!
- ✓ Улыбайтесь! Даже если не хочется.
- ✓ Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и т.п.! Устраивайте для себя небольшие праздники!

- ✓ Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

- ✓ Станьте энтузиастом собственной жизни!
- ✓ Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
- ✓ Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
- ✓ Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
- ✓ Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

- ✓ Делайте дни "информационного отдыха" от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

- ✓ Посещайте, выставки, театр, концерты.
- ✓ Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

- ✓ Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

- ✓ Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

- ✓ Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью!
- ✓ Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

ПОМНИТЕ: РАБОТА - ВСЕГО ЛИШЬ ЧАСТЬ ЖИЗНИ!

Приложение №4



Приложение №5

ПРЕЗЕНТАЦИЯ к методической разработке



ЛЭПБУК «Развитие эмоционального интеллекта как способ профилактики выгорания педагога в образовательной среде»

**Бибикова Наталья Геннадьевна, педагог-психолог,
Худякова Анна Романовна, педагог-психолог**

Пояснительная записка

Аннотация. В работе представлен лэпбук, цель которого помочь педагогу в профилактике эмоционального выгорания. Данная разработка помогает сэкономить время в поиске качественной информации для снятия эмоционального напряжения, профилактики выгорания. Яркое и креативное оформление способствует поднятию настроения и позитивного настроения на работу.

Актуальность. Профессия педагога - это дело важное, достойное и необходимое. Современному педагогу необходимо постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневно взаимодействовать с большим количеством людей (коллеги, родители, обучающиеся), быть активным участником обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, все это дает дополнительную эмоциональную нагрузку на педагога и испытывает уровень его эмпатийной устойчивости.

Развитие эмоционального интеллекта является одной из наиболее важных сторон профилактики эмоционального выгорания педагога. Оно настраивает сотрудников школы на продуктивную работу, помогает эффективно взаимодействовать с детьми и коллегами, получать удовлетворение от работы, заряжает положительными эмоциями, снижает уровень стресса, способствует качественному выполнению своих должностных обязанностей и поддерживает хорошую психологическую форму.

Целевая группа: педагоги образовательных организаций.

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагога.

Задачи:

- способствовать снижению эмоционального напряжения педагогов;
- развитие эмоционального интеллекта через повышение уровня самопознания, эмоционального самоконтроля, саморегуляции;
- содействовать осознанности своих чувств, принятию своих достоинств и личностных качеств.

Ожидаемые результаты:

- положительный баланс опыта своего поведения с поведением и ожиданиями других людей;
- улучшение настроения, поднятие работоспособности, стремление к саморазвитию;
- умение пользоваться различными техниками саморегуляции для самостоятельного снятия напряжения;
- владение навыка тайм-менеджмент;
- умение избегать манипуляций обучающихся, родителей, не брать на себя работу, не относящуюся к должностным обязанностям, уметь сказать «нет» в нужный момент.

Основное содержание методической разработки. Пособие включает в себя:

- блок «Скорая помощь для восстановления сил»
- блок «Самопознание»
- блок «Удовольствие и радость»
- блок «Управляй временем»
- блок «Минутка юмора»
- блок «Похвали себя»

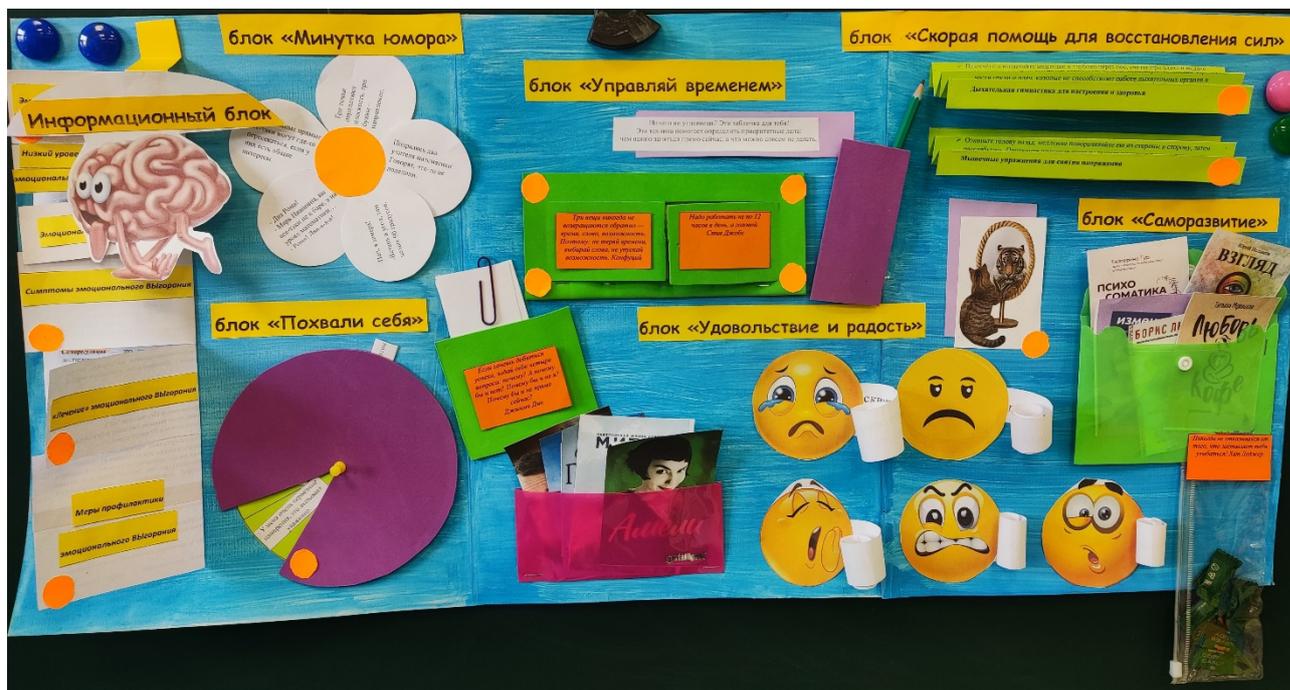
Сведения об эффективности реализации. Данный лэпбук находится на стадии реализации. Размещен материал в учительской, предусмотрена периодическая смена материала в лэпбуке, а также возможность дополнения информации, смена блоков. На первом этапе был проведен опрос для педагогов, который содержал 5 вопросов:

1. Нравится ли Вам подобная форма работы?
2. Был ли Вам полезен материал?
3. Какой блок Вам понравился больше всего?
4. Как часто Вы пользуетесь материалами из лэпбука?
5. Какие блоки Вы хотели бы добавить?

Результаты опроса представлены в таблице.

Вопрос 1		Вопрос 2		Вопрос 3						Вопрос 4		
да	нет	да	нет	«Скорая помощь»	«Самопознание»	«Удовольствие и радость»	«Управляй временем»	«Минутка юмора»	«Похвали себя»	часто	иногда	редко
87 %	13 %	77 %	23 %	14 %	85 %	69 %	78 %	100 %	98 %	49 %	33 %	18 %

По результатам опроса можно сделать вывод, что подобная форма работы по профилактике эмоционального выгорания находит положительный отклик среди педагогов образовательного учреждения. Поступают предложения и запросы о том, что необходимо добавить в лэпбук, что было бы полезно для них, помимо того материала, который уже представлен. Чаще всего встречаются варианты на организацию внеурочных мероприятий на сплочение коллектива, так как много новых педагогов, вариант создания фотоколлажа «Современный педагог вне школы».



ПОМОГИ СЕБЕ САМ: РЕСУРСНЫЙ ЛЭПБУК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Герман Мария Александровна,
социальный педагог.

Пояснительная записка

В настоящее время сохраняется проблема повышенного уровня стресса, эмоционального выгорания и перегрузки у работников образовательной сферы. Педагоги сталкиваются с многочисленными вызовами, такими как адаптация к новым образовательным технологиям, гибкие формы обучения, увеличение административной нагрузки, а также необходимость эмоциональной поддержки учащихся, особенно в инклюзивной среде.

Мною было принято решение о создании ресурсного лэпбука для педагогов, целью которого стало создание инструмента, помогающего педагогу управлять своими эмоциями, способствующего снижению уровня стресса и достижению состояния внутреннего спокойствия.

Задачи:

- Разработать информационные материалы о техниках самопомощи.
- Включить упражнения для снятия эмоционального напряжения и усталости.
- Разработать элементы, создающие визуально и тактильно приятное, расслабляющее пространство.

Ожидаемые результаты:

- Уменьшение уровня напряжения и усталости.
- Увеличение способности педагога оставаться спокойным в стрессовых ситуациях.
- Улучшение взаимодействия с учащимися и коллегами.
- Уменьшение физической напряженности и улучшение общего состояния.
- Развитие устойчивых навыков эмоциональной регуляции, мотивации.

Лэпбук является дополнительным инструментом, который может стать ценным источником поддержки собственного эмоционального благополучия для педагогов и ориентироваться на личностные потребности в современных условиях.

Лэпбук включает в себя разделы, которые содержат разнообразные средства и упражнения для снятия стресса и повышения мотивации:

1. Конверт с мягкими разноцветными шариками, прикосновение к которым сразу же начинает успокаивать. Их можно держать в руках, катать на ладонях и т.д.

2. Конверт с яркими, мягкими антистрессовыми игрушками, которые позволяют сосредоточиться на простом физическом действии и помогают успокоиться и отвлечься.

3. Конверт «Мудрые высказывания», например:

Учитель, будь солнцем, излучающим человеческое тепло, будь почвой, богатой ферментами человеческих чувств, и сей знания не только в памяти и сознании твоих учеников, но и в их душах и сердцах... (Ш. Амонашвили)

Давайте помнить: одна книга, одна ручка, один ребенок и один учитель могут изменить мир (Малала Юсуфзай)

Я скажу так: нужен особый человек, чтобы увидеть особые потребности сложного ребенка. (Джеймс Дафф)

Чтобы формировать маленькие умы, нужно большое сердце. (Неизвестный)

Не бойся, что не получится. Бойся, что не попробуешь. (Макс Фрай)

Каждое испытание даёт шанс стать сильнее. (Игорь Губерман)

Эти высказывания поддержат педагогов, поднимут их мотивацию и помогут понять, что их работа — это не просто профессия, а настоящее искусство, требующее вдохновения, творчества и большой любви к детям. Учитель, вдохновлённый такими мыслями, сможет оставить неизгладимый след в душах учеников, помогая им найти свой путь в жизни и укрепить веру в свои силы.

4. Фотоальбом «Приятные воспоминания» позволит педагогам вспомнить яркие и счастливые моменты совместной деятельности с учащимися, где дети успешны и довольны. Листая страницы альбома, педагоги будут наполняться вдохновением, гордиться своими успехами и достижениями учеников, напоминая себе о значимости своей работы.

5. Конверт с бусинами, которые можно сортировать по цвету или форме. Для педагога такое занятие станет эффективным способом снять напряжение или сделать небольшую паузу, повышая концентрацию и продуктивность.

6. Книжка-раскладушка «Помоги себе сам!» содержит упражнения, которые помогут наиболее эффективно справляться с эмоциональным напряжением.

Упражнение «Пальцы в кулак»

Медленно сложите пальцы в кулак, положите большой палец внутри остальных.

Делайте это осторожно и не спеша, не сжимая пальцы слишком сильно. Затем также медленно разжимайте и распрямляйте пальцы. Повторять упражнение необходимо по десять раз на обеих руках.

Упражнение «Визуализация»

Закройте глаза и представьте место, где вы чувствуете себя спокойно и счастливо. Визуализируйте детали: звуки, запахи, образы.

Проводите в этом месте 1-2 минуты.

Упражнение «Глубокое дыхание»

Сядьте удобно, закройте глаза и дышите глубоко и медленно. На вдохе считайте до 4, задержите дыхание на 4 счета и выдохните на 4 счета. Повторите 5-10 раз.

Упражнение «Дождик»

Сядьте удобно, закройте глаза, представьте, что вы находитесь под дождём. Почувствуйте капельки дождя на себе (подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи, то замедляя, то убыстряя темп).

Арт-упражнение

Возьмите бумагу и цветные карандаши, фломастеры или краски.

Нарисуйте то, что приходит вам на ум. Это могут быть абстрактные формы, образы или что-то более конкретное.

Не беспокойтесь о том, как выглядит ваш рисунок. Главное — выразить свои эмоции через цвета и формы.

После завершения рисунка можете подумать, какие эмоции вы вложили в своё творение.

Упражнение «Прощай, напряжение!»

Возьмите бумажный лист, скомкайте его или разорвите на множество частей, вкладывая в это все свое «напряжение».

Затем выбросьте его как можно дальше.

7. Конверт с конфетами. Сладкое лакомство будет способствовать улучшению настроения и может стать небольшим приятным моментом в напряжённом рабочем дне педагога.

Завершая описание ресурсного лэпбука, важно подчеркнуть его значение в современной педагогической практике. В условиях постоянно меняющихся требований и увеличивающейся нагрузки на педагогов такой инструмент становится не просто полезным, а необходимым.

Каждый элемент лэпбука продуман для того, чтобы помочь учителю найти возможность для паузы, отвлечения и восстановления внутреннего равновесия. Ресурсный лэпбук станет не просто сборником полезных упражнений и материалов, а настоящим помощником. Это будет напоминание о том, что забота о собственном благополучии напрямую влияет на качество преподавания и взаимодействия с учениками, особенно в инклюзивном классе. Учитель, который знает, как управлять своими эмоциями и стрессом сможет более эффективно передавать свои знания и опыт, вдохновлять учеников и, что самое главное, находить радость в своей профессии.

Каждый учитель заслуживает не только признания и уважения, но и реальной поддержки на своём профессиональном пути. Ресурсный лэпбук — это шаг к созданию такой поддержки, способствующей сохранению здоровья, мотивации и желания продолжать развивать и вдохновлять новое поколение.

Список литературы:

1. Баранов, А.А. Стратегии психозащитного поведения педагогов с разными уровнями эмоционального выгорания // Вестник Балтийского федерального университета им.И. Канта. - 2010. - № 11. - С.28-34.
2. Кoryтова, Г.С. Влияние возраста и стажа профессиональной деятельности на уровень зрелости психозащитного поведения педагогических работников // Фундаментальные исследования. - 2006. - № 11. - С.70-73.
3. Орел, В.Е. Синдром "психического выгорания" и стилевые особенности поведения и деятельности профессионала // Сибирский психологический журнал. - 2013. - №49. - С.67-71.
4. Веб-сайт Профессионального сообщества педагогов (2022). Раздел «Ресурсы Лэпбук для учителей»: <https://pspresources.edu>



ПРОСПЕКТ «ТЕХНИКИ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ»

Демянчук Юлия Ивановна, методист,
Комова Юлия Викторовна, педагог-психолог.

Актуальность

В Концепции развития психологической службы в системе образования Новосибирской области на период до 2025 года обозначена основная цель - охрана психологического здоровья всех участников образовательных отношений; определен приоритет охраны психологического здоровья обучающихся, педагогов и родителей (законных представителей). Со второго полугодия 2024 года действует Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года. В данной Концепции среди приоритетных направлений четко определена необходимость разработки системы мероприятий по организации квалифицированной помощи педагогам, в том числе педагогам-психологам (психологам в сфере образования), по профилактике и преодолению эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций.

Особого внимания в рамках данного вопроса заслуживают представители педагогических профессий, в том числе, учителя, специалисты психолого-педагогического сопровождения, реализующие инклюзивное обучение, деятельность которых связана с психоэмоциональным напряжением, высокими затратами психологических ресурсов, стрессовыми ситуациями. Научные исследования Баевой И.А., Шингаева С.М., Водопьяновой Н.Е., Никифорова Г.С. свидетельствуют о том, что педагоги, как профессиональная группа, отличаются низкими показателями физического и психического здоровья. Бесспорно, стабильное эмоциональное состояние учителя является, в том числе, и залогом психического благополучия детей, т.к. педагогическую поддержку и психологическую помощь может оказать только тот взрослый, кто умеет контролировать свое эмоционально состояние, кто сам спокоен и уверен».

Таким образом, проблему сохранения психологического здоровья педагогов важно рассматривать не только как условие качественного профессионального труда, но и сохранения здоровья обучающихся и психологической безопасности образовательной среды в целом.

В связи с этим организация деятельности по сохранению психологического здоровья педагогов является одной из актуальных задач современного образования, особенно в настоящее время в условиях напряженной информационной и социально-экономической ситуации. Решение данной задачи, возможно, в том числе, через обучение педагогов навыкам совладающего поведения, копинг-стратегиям, техникам стабилизации собственного эмоционального состояния.

Образовательный проспект «Техники снятия эмоционального напряжения» содержит эффективные техники, представленные в современной научной психолого – педагогической литературе, а также апробированные непосредственно в психолого-педагогической практике в образовательных организациях (*приложение*).

Практическая значимость

Проспект может быть использован педагогическими работниками для самопомощи в сложных и стрессовых ситуациях; а также педагогами-психологами для организации консультативной, просветительской и развивающей работы с педагогами по сохранению психологического здоровья.

Целевая аудитория: педагогические работники (педагоги, педагоги – психологи, учителя – логопеды, учителя – дефектологи, социальные педагоги, педагоги дополнительного образования), в том числе, работающие с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогических работников через обучение и применение техник снятия эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Изучить психолого – педагогическую литературу по проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, в том числе, эффективных техник снятия эмоционального напряжения.
2. Подготовить и провести серию вебинаров по проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов в рамках «Интерактивного министерства».
3. Провести мастер-класс «Организация деятельности в ОО по сохранению психологического здоровья педагогов» для молодых педагогов – психологов.
4. Применять образовательный буклет в рамках консультационных и методических услуг в сфере образования (ОМП: психолого-педагогическое консультирование педагогических работников).

Ожидаемые результаты:

- Повысится психолого – педагогическая компетентность педагогов по проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья.
- Реализуется серия вебинаров по проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов в рамках «Интерактивного министерства».
- Повысится мотивация молодых педагогов – психологов к профессиональной деятельности, в своих образовательных организациях педагоги спланируют деятельность по сохранению психологического здоровья педагогов.
- Повысится качество оказания консультационных и методических услуг в сфере образования.

Формат: образовательный проспект

Апробация:

- 26.10.2023г - вебинар в рамках интерактивного министерства «Психологическая безопасность образовательной среды: проектируем вместе» - «Психологическое здоровье педагога: как сохранить» <https://edu54.ru/videocast/view/772526>
- 23.11.2023г - выступление на Всероссийском форуме «Психология-образованию: грани взаимодействия специалистов психологической службы в пространстве континуума детский сад-школа-университет» в Новосибирском государственном педагогическом университете по теме «Психологическое здоровье педагогов: возможности сохранения и укрепления».
- 16.12.2023. – выступление на Межрегиональном научно-практическом форуме «Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью», в рамках выездной площадки «Мастерская профессионального совершенствования педагога» по теме «Психологическое здоровье педагога: возможности сохранения и укрепления».

Литература:

Нормативные документы:

Концепция развития психологической службы в системе образования Новосибирской области на период до 2025 года утверждена распоряжением № 379-рп

Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года

Дополнительная литература:

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. — СПб.: Изд-во «СОЮЗ», 2002. — 271 с.
2. Поташник М. О депрессии учителей / М. Поташник. –// Директор школы. – 2019. — № 9. – С. 103-111.

3. Стромская Е. Чтобы не сгореть на работе... Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Школьный психолог. – 2019. – № 7-8. – С. 42-46.
4. Черникова Т. В. Усталость – не приговор / Т. В. Черникова. — Текст: непосредственный // Директор школы. – 2017. — № 2. – С. 104-111.
5. Щавелев А. 10 признаков хронической усталости. Часть 2 / А. Щавелев. — Текст: непосредственный // Директор школы. — 2021. — № 2. – С. 102-107.

Приложение

Техника
«Здесь и сейчас»
Развитие осознанности

Что ощущаю? Что слышу? Что вижу?

- Осознание - первый шаг в управлении эмоцией.
- Техника возвращает в данный момент, в эту точку жизни, где нет обид прошлого и страха будущего.
- Техника позволяет осознать свое состояние и выговориться. («Я расстроен тем, что...», «Я чувствую обиду (гнев, ярость потому что...» и т.д.)

Уделяйте технике 10-15 минут в день

Любой стресс становится дистрессом, когда человек избегает своих эмоций!

Техники поддержания здорового образа жизни

- Регулярная физическая активность: ходьба, плавание, танцы, массаж, работа в саду и т.д.
- Меню вознаграждений из интересных или радостных событий на следующий день, неделю, месяц или год (путешествия, рисование, игра на музыкальном инструменте и т.д.)
- Установление и поддержание доброжелательных контактов с окружающими; самому делать свою жизнь яркой, красочной (создавать себе праздники).
- Самореализация в разнообразных жизненных сферах, а не только в работе.

 **ТЕЛО – ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК!**

Техники контролируемого дыхания

Дыхание по квадрату



Каждый цикл состоит из четырех этапов:

- Вдох в течение 4 секунд.
- Задержка дыхания на 4 секунды.
- Выдох в течение 4 секунд.
- Задержка дыхания на 4 секунды

Повторяйте 10-20 раз, 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы

 **Упражнение «Грейпфрут»**

- Представьте, что у Вас внутри находится шар размером с грейпфрут.
- «Надуйте» его с помощью дыхания. Медленно вдыхайте носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхайте через рот.

Повторяйте 10-20 раз

Техника «ТРУД»

• Прикоснитесь к холодному, выпейте воды или умойтесь холодной водой.

• Постарайтесь мысленно достичь комфортного состояния.

• Выполните любые удобные дыхательные практики.

• Снимите напряжение через физическую активность.

Техника «Капсула безопасности»

1. Вспомните свое максимально комфортное состояние.
Например, «Лето. Я в гамаке. Пахнет персиковым вареньем. Я пью чай. В руках любимая книга. Мне спокойно».
2. Запоминайте это состояние и в случае повышенной тревожности помещайте себя мысленно в эту «капсулу безопасности».

Техника «Отстранение»

Техника представляет метафоры, когда эмоции сравниваются с проплывающими мимо облаками или с телефонным звонком, на который просто можно не реагировать.

Техника «Клубок линий»

1. Вспомните любую стрессовую ситуацию, которая вызывает у Вас негативные эмоции.
2. Возьмите карандаш или ручку и начните ими неотрывно водить по листу бумаги, создавая хаотичные линии и круги.
3. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете эмоциональное облегчение.

*Применяйте технику, когда вы начинаете ощущать стрессовое состояние или сильное раздражение.
Важно! «Подарите» свой «клубок линий» одной из стихий (запустите самолетик, кораблик и т.д.)*

Техника «Назначение времени для беспокойства»

1. Назначьте определенное время в течение дня, 15-20 минут, которое будет отведено исключительно для беспокойства. В это время вы сможете свободно думать о своих переживаниях и проблемах.
2. Постарайтесь активно откладывать свои беспокойства в сторону вне назначенного "времени для беспокойства". Не позволяйте тревожным мыслям вмешиваться в вашу повседневную жизнь и отнимать энергию.
3. Выполняйте задание до того, как Вы отправитесь спать. Можете записать все волнующие мысли, которые придут Вам в голову перед сном.

Техники заземления

- Усиленно поморгайте.
- Похлопайте себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахните с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела.
- Потрите мочки ушей.
- Помассируйте вески.
- Сожмите и разомните кулаки.
- Пошевелите пальцами рук и ног.

Техника «Зато...»

1. Применяйте технику как выход из ступора, в который вас ввели непредвиденные обстоятельства или неожиданные негативные высказывания в ваш адрес (возможно и что-то другое).
2. Попробуйте начать с трех «ЗАТО», а когда вы сможете находить больше плюсов от сложившейся ситуации - тогда переходите на 5 и более "ЗАТО".
3. Начните сначала с простого: с погоды или с того, что вас расстраивает и вызывает плохое настроение!

Например:

- *Вы пошли гулять, на улице пасмурно, мрачно и холодно, скажите себе: «Да, пасмурно, холод, грустно, но ЗАТО я дышу воздухом, хожу своими ногами и это полезно для здоровья».*
- *Вас расстроили дети, что пришли грязные с прогулки. А ЗАТО... - говорите вы себе: «Хорошо, что мы здоровы, погуляли и было весело!»*



Техники самовнушения

1. Составьте словесную формулу из нескольких слов (максимум из 3-4).
2. Наполните формулу позитивным содержанием. Например, «Я здоров», «Я успешен» и т.д.
3. Займите удобную позу в положении сидя или лежа, закройте глаза, расслабьтесь и негромко, монотонным голосом, произнесите одну и ту же формулу самовнушения.

Повторяйте 15-20 раз



Кинотерапия или «Доктор Кино»

Кинотерапия – это терапевтическое воздействие на эмоциональное состояние человека, часто используется как форма самопомощи.

В трудных жизненных ситуациях смотрите фильмы, которые дарят вам положительные эмоции, желание жить и творить!



ОРГАНАЙЗЕР «О ГЛАВНОМ В МЕЛОЧАХ»

Палкина Ксения Ивановна,
учитель-логопед.

Аннотация

Органайзер «О главном в мелочах» разработан для педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, с целью профилактики эмоционального выгорания. Данное пособие ориентировано на то, чтобы наглядно показать доступные способы профилактики эмоционального выгорания и вызвать положительные эмоции. Иными словами – это методический материал, направленный на сохранение и укрепление здоровья педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования.

Объекты в органайзере подобраны таким образом, что каждый из них вызывает у педагога ассоциации о здоровье. Каждый предмет размещен и прокомментирован короткими рекомендациями, советами или словами поддержки. Прочитав которые, педагог актуализирует свои знания по теме и выражает положительные эмоции.

А еще уникальная особенность данного пособия состоит в том, что каждый элемент (объект) может заменяться при необходимости, а также может являться неким предметом для небольшого тренинга, аутотренинга, занятия с педагогом или с небольшой группой педагогов. Для этого разработано методическое пособие с играми, упражнениями, рекомендациями, которые тоже легко дополняются или заменяются на необходимые. Соответственно, данный органайзер «О главном – в мелочах» может использоваться не единожды, а регулярно в течение учебного года, очень мобилен, доступен и практичен.

Представленный материал можно использовать для специалистов и педагогов в таких образовательных организациях как: школа, детский сад, учреждения дополнительного и профессионального образования. Пособие можно переносить в ресурсный класс, в кабинеты к дефектологам, социальным педагогам и т.д.

Пояснительная записка

Актуальность темы эмоционального выгорания обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия педагога обладает огромной социальной важностью. Профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. И для её реализации требуются огромные интеллектуальные и эмоциональные затраты. А тем более, если педагог работает с детьми с особыми возможностями здоровья, с которыми необходимо быть очень включенным в процесс, быть эмпатичным и общительным.

Преобразования в системе образования также поднимают планку педагогу: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, применение новых технологий. А между тем, увеличивается не только учебная нагрузка, а вместе с ней растёт и нервно – психическое напряжение личности, переутомление. Такая ситуация приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ).

СЭВ – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

СЭВ – процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы.

5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:

- *физические симптомы* (усталость, утомление, бессонница и пр.);
- *эмоциональные симптомы* (пессимизм, раздражительность, безразличие, тревога, неспособность сосредоточиться, чувство вины и пр.);

- *поведенческие симптомы* (импульсивное эмоциональное поведение и пр.);
- *интеллектуальное состояние* (падение интереса, формальное выполнение работы и пр.);
- *социальные симптомы* (низкая социальная активность, падение интереса к досугу и пр.).

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Таким образом, я посчитала необходимым обратить внимание к **адресной группе** или группе риска по эмоциональному выгоранию – педагогам, педагогам дополнительного образования, педагогам-психологам, учителям-логопедам, учителям-дефектологам, социальным педагогам, которые непосредственно работают в инклюзивном пространстве школы.

Целью органайзера является – пропаганда заботы о физическом и психическом здоровье педагогов.

Через демонстрацию органайзера педагогам, осуществляющих сопровождение детей с ОВЗ, можно выделить несколько **задач**:

- Актуализировать тему профессионального выгорания, знания педагогов по саморегуляции эмоциональных состояний.
- Показать наглядно доступные способы профилактики эмоционального выгорания.
- Познакомить с новыми приёмами и техниками антистрессовой защиты.
- Создать благоприятную психологическую атмосферу.
- Способствовать побуждению педагогов к саморазвитию и развитию позитивного мышления.

Ожидаемые результаты:

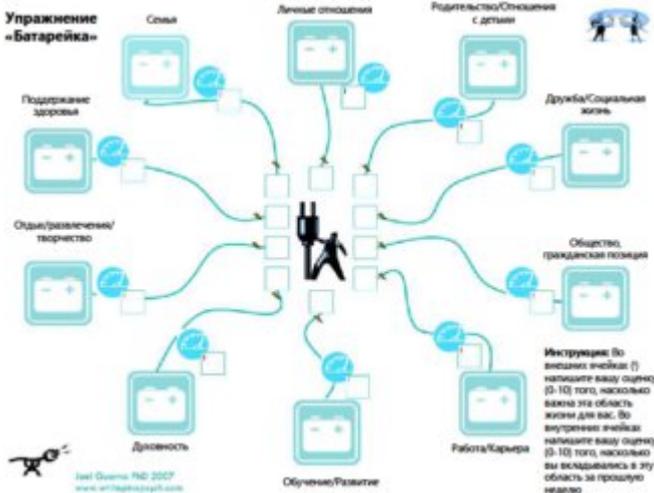
- способность к саморегуляции эмоционального состояния;
- повышение уровня стрессоустойчивости у педагогов;
- повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- повышение мотивации педагогов к самореализации в профессиональном плане, стремлению к самопознанию и саморазвитию;
- улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе.

Надо отметить, что, если представляемый органайзер использовать в качестве средства для проведения мини-тренингов в течение года, то после его реализации может качественно измениться отношения педагогов в коллективе, с детьми, родителями (снизятся напряженность и конфликты), повысится стрессоустойчивость педагогов, улучшится психическое здоровье педагогов.

Основное содержание методической разработки

Органайзер состоит из архивной папки, эстетически оформленной, внутри которой оптимально размещены предметы, так или иначе связанные со здоровьем или вызывают ассоциации с ним. Под каждым объектом находится записка на которой даны рекомендации, советы по сохранению эмоционального благополучия. К органайзеру прилагается методическая разработка с упражнениями, играми, ссылками и подробными рекомендациями для тренинга и саморазвития (Таблица 1).

Находится органайзер в кабинете психолого-педагогической службы школы, и каждый педагог может ознакомиться с ним, потрогать, задать вопросы специалисту, поговорить на волнующие его темы, получить рекомендации педагогов-психологов, учителей-логопедов, учителей-дефектологов, социальных педагогов, а также можно поиграть, выполнить упражнение, и даже, возможно, попить чая.

			<p>жизни по 2 параметрам: 1) Насколько эта сфера жизни для Вас важна? 2) Оценить насколько за последние 2 недели Вы получали подкрепления, ценности, удовлетворенности от этой сферы жизни. Позволяет увидеть не только, что важно для Вас, но и какие сферы не соответствуют приоритетам. Например, оценка важности сферы низкая, а получали от нее много, и наоборот (что конечно случается чаще)</p> 
4.	Маска медицинская	Защищайся! От микробов, в том числе...	<p>Упражнение «Прощай, напряжение!» Цель: снятие эмоционального напряжения. Материал: бумага, мишень-гримаса. Участникам предлагается взять лист бумаги, скомкать его, представляя, что Вы избавляетесь от своих неприятностей и накопившихся негативных эмоций и бросить этот комок в мишень-гримасу.</p>
5.	Стикеры	Фиксируй умные мысли, чтоб не убежали.	<p>Упражнение «Зарядка позитивного мышления». Участникам предлагается лист бумаги и ручка, на которой им необходимо составить для себя формулы позитивного мышления, начиная их с фразы: «Именно сегодня... (я буду счастлива)». После выполнения упражнения происходит обсуждение.</p>
6.	Деньги	Помни, не в деньгах счастье..., но пусть они будут в изобилии!	<p>Итак, выделите себе час времени в тишине, вдали от посторонних глаз. Приготовьте блокнот и ручку. Упражнение 1. Составьте список «Мне нужны деньги на...» и выпишите все свои желания, мечты, долги, повседневные нужды и т.д. Напротив каждой позиции ставьте необходимую сумму. Подсчитайте итог. Конечно, ваши мечты и желания должны быть реальны и достижимы. Упражнение 2. Крупная неразменная купюра в кошелек. Это упражнение известно давно, но практикуют его далеко не все, но многие не выдерживают, да и тратят отложенные деньги. Почему важно все-таки сохранить? Когда наше подсознание понимает, что деньги есть, автоматически уходят ненужные траты и</p>

		<p>озабоченность нехваткой.</p> <p>Для продвинутых. Советую носить с собой месячную зарплату в качестве неразменной суммы. Попробуйте, оцените результат.</p> <p>Данное упражнение очень хорошо тренирует мозг, помогая подсознанию понять, что денег хватает. Они есть в наличии, и их хватит на какие непредвиденные случайные расходы.</p> <p>Упражнение 3 «Денежные аффирмации».</p> <p>Аффирмации помогают устранить негативные установки, идущие далеко из советского прошлого. Последние являются серьезным препятствием на пути к богатству и финансовой стабильности.</p> <p>Аффирмации на деньги и богатство - это положительные утверждения, помогающие нашему подсознанию перейти в режим изобилия.</p> <p>Вот примеры аффирмаций:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Я - магнит для денег. 2. Деньги липнут ко мне. 3. Я привлекаю богатство и изобилие всеми своими действиями. 4. Я люблю зарабатывать много. 5. Я заслуживаю счастье и богатство. <p>Упражнение 4 «Денежная копилка».</p> <p>Далеко не у всех получается откладывать 10% от дохода и скопить мифическую «подушку безопасности».</p> <p>Предлагаю попробовать поиграть в «денежную копилку». Заведите копилку в своем он-лайн банке, а еще лучше - реальную с настоящими денежными купюрами. Откладывайте туда столько, сколько сможете, но, каждый день! Пусть это будут даже самые маленькие суммы, главное не растрачивать, а добавлять регулярно!</p> <p>Таким образом запустится денежная воронка или денежный магнит, как вам угодно.</p> <p>Работает безотказно! Проверьте!</p> <p>Упражнение 5 «На что я потрачу один миллион рублей». Ну, или миллион долларов, если миллион рублей уже есть.</p> <p>Многие люди, просто хотят денег, но даже себе не представляют, куда же их потратить. Поэтому составьте список трат, на которые уйдет ваш миллион. Подготовьте свое подсознание к этому, пусть оно будет готово к таким расходам заранее.</p> <p>Пишите с удовольствием, играючи. Помечтайте, какой драйв вы получаете от этих покупок. Визуализируйте процесс. Все сбудется, 100%.</p> <p>Упражнение 6 «Дневник учета доходов и расходов».</p> <p>Регулярное ведение учета доходов и расходов - это отличный инструмент для упорядочивания денежных потоков. Постарайтесь выработать привычку и вести дневник регулярно. Сначала, можно в обычной</p>
--	--	--

			<p>тетради, затем - используя таблицы Эксель, ну а совсем продвинутые могут скачать специальные приложения на телефон для учета своих финансов.</p> <p>Плюсы данного упражнения:</p> <p>Увидите «лишние» траты и сможете их оптимизировать;</p> <p>Поймете, сколько средств вам нужно на поддержание жизнедеятельности в целом;</p> <p>Сможете составить личный финансовый план на будущее.</p> <p>Упражнение 7 «Снижение важности».</p> <p>Чем большей важностью вы наделяете деньги, тем сильнее они отдаляются от вас. Жизнь - это не только деньги, но и другие ценности. Научитесь чувствовать себя счастливым в моменте, для этого повышайте свою энергию, занимайтесь любимыми вещами, улыбайтесь почаще.</p> <p>https://dzen.ru/a/Xqv_Mq4yi0NiRve4</p>
7.	Уголь активированный	Не забывай о внутреннем очищении.	<p>Управление своим эмоциональным состоянием (девять упражнений для души).</p> <p>https://orator.biz/library/psychology/9_upr/</p>
8.	Зубная щетка	Следи за зубами, а также за языком!	<p>Упражнение для самопрокачки «Следите за языком». Из книги «НЕ НОЙ. Вековая мудрость». Джен Синсеро. Подробнее на livelib.ru: https://www.livelib.ru/book/1005140125-ne-noj-vekovaya-mudrost-dzhen-sinsero</p> <p>Если я скажу вам: «Вы не можете зарабатывать деньги, потому что вы придурок», – это вызовет определенную реакцию и ответ. Точно так же, как фраза «Вы прекрасны, бесконечно сильны, я люблю вас». Ваши мысли – это супершоссе в духовный мир, где обретается Всеобщий Разум в ожидании вас и ваших заказов. Слова и мысли – друзья-приятели. Ну, вы же знаете, они делятся всем, заканчивают предложения друг за друга, поддерживают, передают информацию и эмоции, как записочки в старшей школе. Поэтому, если вы на мели или не знаете, куда двигаться с финансовой точки зрения, вы уж точно должны понимать одно. Стоит прокачать словарный запас. Спрятанные убеждения можно вызвать не только активными действиями, но и наблюдениями за тем, что вы говорите. Слова, точно трюфельные свиньи, отлично ищут потайные места. К счастью, процесс прокачки словарного запаса очень прост. Вам просто нужно быть внимательнее. Раз уж вы читаете эту книгу, следите за тем, что сыплется из вашего рта. Примите как мантру: замедляйся и молчи. Практикуйтесь и дышите глубоко прежде, чем заговорить. Это поможет вам понять, что вы хотели сказать, и исправить все на ходу, по необходимости. Обращать внимание на речь других людей – еще один хороший способ (да и вообще, знаете, штука неплохая в целом). Он даст вам возможность подумать: «Хмммм, а я так же звучу?»</p>

			<p>Обычно это очень полезно, потому что люди, с которыми мы проводим много времени, часто разделяют наше восприятие реальности. А следовательно, они вербализуют те же мнения о деньгах, что и мы.</p> <p>Продолжение по ссылке...</p>
9.	Жвачка	Иногда лучше жевать, чем говорить.	<p>Артикуляционная гимнастика для губ.</p> <p>Данные упражнения по технике речи помогут вам освободить губные мышцы, а также развить их.</p> <p>Упражнение «Улыбка». На счет «раз» - губы вытянуть как для поцелуя. На счет «два» - растянуть в улыбку, не обнажая зубов.</p> <p>Упражнение «Круги». Собрать губы в «пяточок» и делать «пяточком» круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Работают только губы.</p> <p>Упражнение «Почесывание». На счет «раз» - нижние зубы почесывают верхнюю губу. На счет «два» - верхние зубы почесывают нижнюю губу. Упражнение можно делать довольно быстро, если проводить зубами по губе одним почесывающим движением, с быстрой сменой губ.</p> <p>Упражнение «Жвачка». На счет «раз» - губы вытягиваются вперед. На счет «два» - растягиваются в улыбку, обнажая верхние зубы, челюсти размыкаются. Движения губ и челюстей напоминают активное жевание.</p> <p>Упражнение «Вибрация». Губы слегка сомкнуты и расслаблены. Сильной струей воздуха заставить губы вибрировать с подключением звука, напоминающего губное звучание, которым извозчики останавливают лошадь, натягивая поводья: тпр-р-р-у. На каждый счет - выдох с вибрацией.</p>
10.	Значок «Не болтай!»	Не болтай лишнего!	<p>Притча.</p> <p>— Старец, дай мне упражнение.</p> <p>— Молчи.</p> <p>— Не понял.</p> <p>— Упражнение такое. Молчи. Не говори ничего круглые сутки напролёт.</p> <p>— Ну, молчать это не трудно.</p> <p>— А ты попробуй. Когда я попробовал, то через полчаса начал говорить, а потом вспоминал и закрывал руками рот. Так продолжалось всё время.. И потом наступали моменты, когда хотелось говорить, возражать, отвечать, но я должен был молчать. Потом я понимал, что в большинстве случаев и говорить не нужно. И моё молчание даже приносило спокойствие. Меньше споров, ссор, конфликтов. Потом я уже начал привыкать. Молчание — это аскеза и она даёт свои плоды. Оно увеличивает волю. Попробуй.</p>
11.	Конверт	Пусть зарплата будет только в белом	<p>Упражнение «Конверт».</p> <p>Каждый квартет получает конверт с пятью разными предметами и придумывает историю о человеке,</p>

		конверте, а подарки будут такими, чтоб мечты сбывались!	<p>которому эти вещи могли бы принадлежать.</p> <p>Время проведения: 60 минут.</p> <p>Материалы: Бумага, карандаши, конверты формата А5.</p> <p>Игроки делятся на команды по четыре человека и садятся вместе. Каждой группе вручается по большому конверту. Игроки выкладывают на стол разные предметы, которые у них при себе есть: монеты, билетик на автобус, пилку для ногтей, фотографию, губную помаду, телефонную карту, спички. Потом они отбирают пять вещей, которые кажутся особенно интересными, и кладут их в конверт.</p> <p>Каждая команда передает свой конверт другой группе, и сама получает новый конверт. Участники представляют себе, что вещи, которые лежат в конверте, принадлежат одному человеку. Они должны придумать, что это за человек, и сочинить о нем историю. В рассказе должны упоминаться все предметы, находящиеся в конверте.</p> <p>У каждой группы есть полчаса, чтобы сочинить историю, записать и озаглавить ее.</p> <p>В работе должны принять участие все игроки.</p> <p>После этого все команды собираются вместе и зачитывают получившиеся рассказы.</p>
12.	Массажёр для головы	Не бери в голову! Расслабься с умом!	<p>Упражнение «Расслабление».</p> <p>Сперва нужно, сидя на неудобном металлическом стуле, максимально расслабиться, отключиться от внешних раздражителей и пройтись по нервной системе, чтобы снять зажимы и в теле, и в голосе. Ты — словно мягкий плед, который лежит на стуле. Ты настолько свободен, что еще немного, и скатишься со стула на пол. Длится это упражнение обычно от 20 до 40 минут и со стороны выглядит достаточно странно: сначала происходит описанный выше этап расслабления, затем необходимо произносить или даже выкрикивать различные звуки, двигать руками, ногами, не отрываясь от стула и не думая о том, как выглядишь со стороны. Только после качественного выполнения данного упражнения можно приступать непосредственно к работе. Вы научитесь справляться с волнением перед выступлением перед большой аудиторией.</p>
13.	Массажёр для спины	Позаботься о спине! Кто везёт, на том и едут...	<p>Релаксация и саморегуляция (можно выполнять самостоятельно). Под негромкую музыку, сядьте поудобнее. Можете положить руки на колени. Старайтесь держать спину прямо, закройте глаза и дышите медленно и глубоко. Глубокое дыхание или даже попытка осознанно ощутить свое дыхание — помогает расслабиться. Сейчас мы попробуем одну из методик расслабления. Считая про себя до четырех, сделайте медленный глубокий вдох... Ненадолго задержите дыхание... а затем медленно и спокойно выдохните тоже на четыре счета. Вдох... два, три, четыре, задержали... и спокойный выдох... два, три,</p>

			четыре. Подышите так в течение минуты, и почувствуете, как расслабляетесь...А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглянитесь вокруг.
14.	Драже	Сладкий антидепрессант	<p>«Волшебная таблетка» — это психотерапевтическое упражнение, призванное снизить общий уровень стресса. О нем рассказал психолог Артем Забалуев во время вводной лекции цикла для родителей школьников «У меня не получится!»: как перестать бояться контрольных и экзаменов».</p> <p>https://family3.ru/articles/reduce_school_stress</p>
15.	Аскорбинка	Поддерживай иммунитет для крепкого здоровья.	<p>Чемпионы по содержанию витаминов и минералов:</p> <p>Витамин А – морковь, яичный желток, зеленые овощи, сливочное масло, икра</p> <p>Витамин Д – рыбий жир, скумбрия, лосось, тунец, сельдь, яичный желток</p> <p>Витамин Е – орехи, ореховые и семечковые масла, оливки, лосось, курага</p> <p>Витамин С – шиповник, сладкий перец, свежие зеленые овощи и зелень, ягоды, цитрусовые</p> <p>Цинк – печень, красное мясо, орехи, бобовые, сыр, гречневая крупа</p> <p>Селен – печень, яйца, кукуруза, бобовые, орехи, зеленые овощи</p> <p>Железо – красное мясо, печень, орехи</p> <p>Медь – печень, орехи, бобовые, рис, гречка, овес</p> <p>Омега 3 – жирные сорта рыб, печень трески, льняное семя, оливки, авокадо, орехи</p> <p>Людам, которые хорошо переносят молочные продукты, полезно употреблять разнообразные кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ацидофилин, простокваша).</p>
16.	Стул	Если хочется перемен, то сделай перестановку в кабинете или дома, а потом отдохни!	<p>Образная техника. Упражнение «Убежище».</p> <p>Упражнение помогает успокоиться, отдохнуть, расслабиться. Выполняется в течение четырёх- пяти минут в спокойном, слабо освещённом помещении.</p> <p>Сядьте удобно и спокойно на стул и закройте глаза. Представьте, что у вас есть убежище. Это может быть маленький домик в деревне или квартира в городе- всё, что угодно, даже пещера в горах. О вашем убежище никто из друзей и близких не знает. В нём Вы можете делать всё, что захотите и что вам нравится. Там нет обязательств и занятий, которыми Вы вынуждены заниматься из чувства долга.</p> <p>Там не нужно никуда спешить, не нужно планировать дела, рассчитывать время, учитывать обстоятельства. Там нет телефонов, телевизоров, радио. Там - полная свобода и спокойствие.</p> <p>Побудьте немного в своём «убежище», помечтайте о приятном, почувствуйте удовольствие от безделья и созерцания. https://www.b17.ru/article/pustoi_stul/</p>
17.	Дерево	Больше гуляй на природе, она	<p>Упражнение «Дерево моей жизни».</p> <p>https://vk.com/@psychology-uprazhnenie-derevo-moei-</p>

		заряжает.	zhizni
18.	Кошка, лошадь	Заведи домашнее животное.	<p>Домашний питомец – это источник чувства радости и благополучия. Это не только эффективный способ преодоления стресса, но и мощное эмоциональное лекарство, помогающее преодолевать всевозможные повседневные трудности и проблемы.</p> <p>Как домашние животные влияют на наше эмоциональное состояние?</p> <p>https://www.championat.com/lifestyle/article-4537197-kak-zhivotnye-vliyayut-na-zhizn-i-zdorove-cheloveka-i-pochemu-lyudi-zavodyat-domashnih-zhivotnyh.html</p>
19.	Крем	Заботься о себе! Ты у себя одна!	<p>Игра «Я уникальный!». Игра проводится под релаксационную музыку. Я хочу пригласить Вас в путешествие в страну фантазий, во время которого Вы услышите много приятных слов в свой адрес. Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь. В глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда. Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. У кого-то эта звезда огромная, у кого-то совсем маленькая, но каждого человека она делает уникальным. Давайте разыщем Вашу собственную звезду. Может быть, эта особенная звезда находится в Вашей голове. Возможно, она скрывается в Вашем сердце, в животе или где-то еще. Как только Вы обнаружите свою чудесную звезду, тихонько поднимите руку.</p> <p>Прекрасно! Вы нашли свою звезду. Посмотрите на нее внимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представьте себе, какое счастливое и довольное лицо у Вашей звезды. Вы видите улыбку на всем ее лице? А может быть, Вы видите тихую и маленькую улыбку? Когда Вы разглядите улыбку на лице своей звезды, снова тихонько поднимите руку.</p> <p>Ваша звезда улыбается или смеется, потому что знает одну большую и важную тайну. (Начните говорить более тихим и проникновенным голосом.) Осторожно-осторожно возьмите свою звезду на руки, поднесите ее к уху и внимательно послушайте, что она хочет сказать Вам. Пусть она расскажет Вам, благодаря чему Вы такой уникальный и неповторимый человек. После того, как Вы внимательно выслушаете все, что Вам скажет Ваша звезда, снова тихонько поднимите руку.</p> <p>Теперь Вы знаете, почему Вы такие уникальные и неповторимые люди. Погрузите аккуратно звезду на дно своей души, туда, где Вы отыскали ее. Теперь Ваша звезда всегда будет напоминать Вам о Вашей неповторимости. Тихо-тихо скажите себе: «Я уникальный и неповторимый человек!».</p> <p>Теперь Вы можете потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы тела.</p> <p>Прощайтесь со своей звездой и откройте глаза. Посмотрите на Ваших коллег и возвращайтесь к нам.</p> <p>Вопросы для обсуждения: - Как Вы себя сейчас</p>

			чувствуете? - Где Вы нашли свою звезду? - Есть ли у нее имя? - Она Вам нравится? - Что она сказала Вам? Теперь Вы верите в свою особенность и уникальность? Пусть Ваши звезды всегда ярко горят и сияют! Несут Вам свет, тепло и удачу!
20.	Ароматизатор	Ароматерапия – один из способов восстановления сил от усталости и стресса.	Консультация и мастер-класс для педагогов. Ароматерапия-профилактика простудных заболеваний. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/22/aromaterapiya-profilaktika-prostudnyh-zabolevaniy
21.	Духи	Радуй себя приятными мелочами.	Упражнение «Стратегии самопомощи». Цель: снятие напряжения, получение психологической поддержки. Педагог-психолог предлагает участникам подумать и записать ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?». Затем педагогам предлагается найти смысл, наполнить значимостью записанные ими ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям. Первый список может выглядеть так: 1. играю со своими детьми, внуками, домашними питомцами 2. читаю, лежу на диване, хожу в кино или театр 3. работаю в саду (на даче) 4. встречаюсь с друзьями Второй список может выглядеть так: 1. играю с детьми (внуками) и разделяю их радость, ощущаю заряд положительной энергии и безграничное чувство удовлетворения, радость 2. работаю в саду (на даче) и наслаждаюсь красотой природы 3. встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д. 4. хожу в театр и приобщаюсь к прекрасному и удивительному 5. смотрю телевизор Обсуждение.
22.	Чай	Иногда за чашечкой чая с коллегой можно решить много вопросов.	Упражнение «Пожелание на день». Ведущий предлагает участникам передать по кругу фразу, отражающую пожелание на день, которое они бы хотели получить сами.
23.	Шоколадная конфета	Пригодится для выработки гормона счастья и отличной работы мозга.	Упражнение «Порой я балую себя». Цель: Познакомить с приемами снятия нервного напряжения описанными Мадэлин Беркли-Ален. Содержание: перед началом тренер предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобится лист бумаги и вся информация, которую

			<p>они запишут на листе, будет носит строго конфиденциальный характер.</p> <p>Инструкция: вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.</p> <p>Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.</p> <p>Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы коллег.</p> <p>По итогам обсуждения, тренер предлагает участникам прослушать рекомендации.</p>
24.	Имбирь	Заболеешь – полечись!	<p>О пользе имбиря. https://style.rbc.ru/health/600f27209a7947325d07cc3a</p>
25.	Ванилин	Это не только от мошек...Чтоб не хандрить – испеки пирог и позови друзей!	<p>Рецепты пирогов с ванилью. https://1000.menu/meals/374-6163</p>
26.	Арбузная долька	Всегда следи за питанием. Здоровая пища – залог крепкого здоровья!	<p>Игра «Фруктовый салат». Ведущий делит всех участников на 3 группы: Яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется «Фруктовый салат», то местами должны меняться все.</p>
27.	Машина	Набирайся новых впечатлений! Можно даже отправиться в автопутешествие.	<p>Игра «Машина». https://psychologos.ru/articles/view/igra-mashina</p>
28.	Двойная радость	Будь оптимистом и никогда не сдавайся! Радость всегда умножай надвое!	<p>Упражнение «Будьте оптимистами!». Работа в парах. Один партнер описывает какую-либо ситуацию с отрицательной стороны, а другой находит положительные аспекты этой ситуации.</p>
29.	Фрутоняня	Иногда можно побыть ребенком и купить себе новую «игрушку».	<p>Тренинг «Я и игрушки». https://www.maam.ru/detskijasad/trening-ja-i-igrushka.html</p>
30.	Картинки с природой	Береги природу – мать твою!	<p>Упражнение «Я в лучах солнца». Упражнение можно проводить под релаксационную музыку.</p>

			Нарисуйте на листе солнце так, как его рисуют дети, с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего. Повесьте рисунок в своей группе (классе). Добавляйте лучи. А если станет плохо на душе, посмотрите на рисунок и вспомните, о чем думали, когда записывали то, или иное свое качество.
31.	Иконки с молитвой	Проси и дано будет тебе....В радости и горести обращайся к Всевышнему!	9 текстов, которые знают все православные. Протоиерей Александр Борисов, настоятель храма Космы и Дамиана в Шубине и кандидат богословия, объясняет, во что верят православные и что значат слова, которые они произносят почти каждый день https://arzamas.academy/materials/1271
32.	Наушники	Музыка лечит. Слушай гармонию.	Методическая разработка «Музыкотерапия как средство профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов» https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2022/12/02/muzykoterapiya-kak-sredstvo-profilaktiki-i-preodoleniya Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения: - при переутомлении и нервном истощении - «Утро» Грига, «Полонез» Огинского; - при угнетенном меланхолическом настроении - ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта, - при выраженной раздражимости, гневе - «Сентиментальный вальс» Чайковского; - при снижении сосредоточенности внимания - «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана; - расслабляющее действие - «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского; - тонизирующее воздействие - «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.
33.	Мячик	Занимайся спортом! В здоровом теле - здоровый дух!	10 лучших упражнений, которые можно делать дома. https://vivasport.ru/10-luchshix-uprazhnenij-kotoryie-mozhno-delat-doma/?srsltid=AfmBOoqHr-6BN6NAOyPxPTcV_N6iAytJzitXSpm2eGYHfit_bHcBt5Ex
34.	Повязка на глаза	Использовать исключительно в отпуске! А в будни - гляди в оба!	Упражнение «Маска». Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас ваши воспитанники, — ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску (20-30 минут). Необходимо придумать маске имя и монолог от ее имени.
35.	Уголки	В конфликтных ситуациях	Как избежать конфликтов: рекомендации психологов.

		помни про углы. Иногда можно и сгладить...	https://www.mos.ru/news/item/59290073/
36.	Витамин В	Помни о женском здоровье – пей витамины.	Фейсфитнес. Упражнения для лица. https://www.yamaguchi.ru/journal/articles/face-fitness?srsId=AfmBOopM8pO51eF2AxqUBIVjW7CVYCxAZiksB56W0ML3Vh2E4IIJO9NR
37.	Аксессуар	Шопинг расслабляет. Шопся!	Упражнение «Подарок». Каждый дарит своему соседу справа свой подарок с добрыми пожеланиями.
38.	Беруши	Помогают от пустословия и сплетен.	Упражнение «Сплетня». https://trainingtechnology.ru/52-uprazhnenie-spletnya/
39.	Бисер	Пусть работа приносит удовлетворение, главное – не метать...	Бисероплетение https://www.sodbik.ru/articles/biseroptenie-dlya-nachinayushchikh-chto-kupit-s-chego-nachat-i-kak-nauchitsya/ Разные виды хобби по душе: для женщин, мужчин и подростков https://blog.tutortop.ru/razniye-vidy-hobbi-po-dushe/
40.	Счастливый билет	Пусть чаще выпадает.	Упражнение «Психологически здоровый человек». Давайте рассмотрим понятие «психологическое здоровье». Психологи утверждают, что «психологически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и раскованно... Жизнь их полна смысла, имеет цель. В любой работе такие люди заметны: их мышление отличается большей самостоятельностью, независимостью от авторитетов. Психологически здоровые люди - большие жизнелюбы: они умеют получать удовольствие от жизни в большом и малом. Даже в самой катастрофической ситуации они не теряют надежды, и это нередко дает силы найти выход. Это личность необычайно активная - никогда не ждет, пока кто-то начнет работу, не боится идти на риск, не боится неудач - умеет достойно пережить их, не сломаться. И, самое главное, такие люди отличаются высокой степенью самооценки. Они не преувеличивают собственных достоинств, а стремятся каждую минуту стать лучше, преодолевать свои недостатки. Уважают в себе личность. Именно такие люди способны глубже и полнее любить... Именно они вызывают ответную любовь - сила их чувств теснейшим образом связана с высоким развитием их личности». Вопросы для обсуждения: - Как Вы думаете, в нашей образовательной организации многие ли педагоги обладают психологическим здоровьем? - Проанализируйте состояние своего психологического здоровья и составьте рекомендации по сохранению психологического здоровья (в качестве домашнего задания).
41.	Воздушный	Будь легкой!	Релаксационная игра «Воздушный шарик».

	шарик		<p>Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, расслабление, формирование доверительных отношений.</p> <p>Описание: все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».</p>
42.	Узелок	Тренируй память, учи стихи!	<p>Мотивирующие стихи, стихи для поднятия духа, позитивные стихи.</p> <p>Назло неудачам, назло заварухам, Чтоб ни было с Вами - не падайте духом. Бывает, что носом, коленками, брюхом, Что ж, падайте всем, но не падайте духом!</p> <p>https://3d-galleru.ru/pozdrav/cat/stixi-motivatory-2154/</p>
43.	Канифоль	Даже не думай об этом! Не канифоль мозги!	Без комментариев)
44.	Лампочка	Гори не сгорая! Неси людям свет!	<p>Упражнение для самопомощи «Внутренний свет»</p> <p>https://dzen.ru/a/ZbP6TPWVK0B_WuYS</p>
45.	Ластик	Регулярно очищай память от неприятных событий.	<p>Техника «Ластик».</p> <p>Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных проф. психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.</p> <p>Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза.</p>
46.	Открытка с вином и бокалом		<p>Упражнение «Тост». Группа собирается в круг. Предлагается ситуация: «Вы на вечеринке. У Вас праздничная дата. В руках у каждого бокалы». Все по очереди поднимают бокалы и произносят тост в свою честь. После каждого тоста все «выпивают» содержимое бокалов в знак согласия с ним.</p>

Сведения об эффективности реализации



Органайзер «О главном в мелочах» эффективно применялся в течение года с педагогами сопровождения детей с ОВЗ. Было получено очень много приятных отзывов о применении такой технологии, не говоря уже о положительных эмоциях, которые специалисты выражали, играя в игры, получая рекомендации.

Так, например, педагог, увидев массажер для головы или спины, с помощью методического пособия мог ознакомиться с видами самомассажа, сделать его (разные массажеры есть в доступе) и поделиться впечатлением.

Или, увидев в органайзере стикеры, педагогу предлагалось выполнить упражнение «Зарядка позитивного мышления»: на листе бумаги необходимо было составить для себя формулы позитивного мышления, начиная их с фразы: «Именно сегодня... (я буду

счастлива)». После выполнения упражнения происходило обсуждение.

Необходимо отметить, что при реализации поставленной цели с педагогами была использована методическая литература, направленная на развитие позитивного мышления и уверенности в себе, применение самодиагностики и методов психологической самопомощи, а также использование ароматерапии. Эти знания педагоги применяли в профессиональной деятельности, в работе с детьми и родителями, а также в личной жизни.

Также коллеги делились тем, что у них появился интерес к саморазвитию, поиску хобби, чтению, поездкам, спорту. Многие отмечали, что стали намного спокойнее реагировать на стрессы, снизилась тревожность, повысилась саморегуляция и работоспособность.

А также участвовавшие специалисты сделали выводы о том, что для профилактики эмоционального выгорания необходимо следить как за физическим состоянием, так и за психическим, а именно: высыпаться, следить за питанием, побольше бывать на природе, общаться с друзьями, животными, заниматься спортом или физическими упражнениями, стараться думать позитивно, необходимо любить и баловать себя. А также иметь хобби, владеть навыками саморегуляции, быть мобильным и открытым. Специалистам запомнилась фраза В.А. Сухомлинского: «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества».

В конце года педагогам были даны рекомендации по предотвращению эмоционального выгорания:

1. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
2. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
3. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.
4. Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом...Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.
5. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают, прежде всего, сами.
6. Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, – говорил К. Чапек, – кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех –

это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.

7. Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

8. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма – это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

9. Помните, что реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

10. Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

Таким образом, считаю, что через реализацию такой технологии как органайзер «О главном в мелочах» задачи решены и цель достигнута. Было отмечено, что тема эмоционального выгорания актуальна и требует внимания, поиска новых интересных решений, методов и приёмов, направленных на сохранение здоровья педагогов.

ЛЭПБУК «ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА»

Полунина Тамара Владимировна,
педагог дополнительного образования.

Аннотация

Данное методическое пособие предназначено для педагогов дошкольного, начального, основного, среднего, дополнительного образования, а в особенности для педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования, направлено для сохранения и укрепления здоровья педагога.

Лэпбук «Полезные советы по сохранению здоровья педагога» (Приложение № 1) представляет собой папку, на страницах которой имеются полезные советы по сохранению и укреплению здоровья педагога, в том числе работающего с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Информационные блоки оформлены в виде книжек-раскладушек, блокнотов, записных книжек, стикеров. Имеются задания по составлению распорядка дня педагога, определения составляющих здорового образа жизни педагога, пазлы «50 полезных привычек для здоровья и хорошего настроения».

Содержание лэпбука можно пополнять и усложнять.

Пояснительная работа

На современном этапе развития общества и образования, а также в условиях инклюзивного образования, педагог испытывает большие перегрузки, подчас превышающие ресурсы организма: физиологические, психологические, когнитивные, энергетические.

В связи с этим появляется переутомление, нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Одним из компонентов компетентности педагога по вопросам сохранения здоровья является умение поддерживать свое здоровье и противодействовать СЭВ, эффективно применять способы сохранения здоровья и создавать здоровьесберегающую среду для своих учеников, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, болезненных состояний, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Что же такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Более подробно рассмотрим психологическое здоровье педагога. Психологическое (эмоциональное) здоровье – это связь между отрицательными и положительными эмоциями человека, их взаимодействие, взаимодействие эмоций и настроений, эмоциональный настрой, который, так или иначе, оказывает влияние на состояние и сохранение здоровья человека. Люди здоровые в этом отношении видят смысл своего существования, им подконтрольно течение жизни, они готовы помогать другим и принимать помощь окружающих, когда им это необходимо. Ведь, прежде всего здоровье подразумевает целостность.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Обоснование актуальности.

В последние 20 лет привлекает интерес исследователей специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми - врачей, педагогов, психологов, воспитателей, работников торговли, руководителей, менеджеров и т.д. Выяснилось, что представители данных профессий подтверждены симптомами постепенного эмоционального утомления и опустошения - синдрому «эмоционального выгорания».

По одному из определений, «эмоциональное выгорание» - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.

- чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

- мысли: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточного признания окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

- действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Основные симптомы эмоционального выгорания:

- усталость, утомление, истощение;
- психосоматические проблемы;
- бессонница;
- негативное отношение к ученикам (после имевших место позитивных взаимоотношений);
- отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
- негативное отношение к себе;
- тревожные состояния;
- пессимизм, депрессия;
- чувство вины.

Здоровье учителя зависит от многих факторов. Их подразделяют на внутренние факторы риска и внешние. Внутренние – это психофизиологические особенности труда учителя. Внешние факторы риска обусловлены организацией труда педагога и условиями среды, в которой он работает. И очень важную роль в этом играет психоэмоциональное состояние педагога.

Внутренние факторы риска:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- повышенная продолжительность трудового дня за счет работы на дому;
- повышенная нагрузка на голосовой аппарат;
- сниженная двигательная активность;
- своеобразии функционирования мозга: избирательная и повторяющаяся нагрузка на определенные центры коры больших полушарий; резкое перераспределение тока крови;
- эмоциональное перенапряжение;
- «творчество по необходимости».

Внешние факторы риска:

- нерациональное расписание, составленное без учета естественных биоритмов и динамики работоспособности педагогов и учащихся;
- отсутствие возможности рационального питания;
- отсутствие системы доступных рекреационно-оздоровительных мероприятий;
- несоблюдение правил гигиены обучения;

- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;

- повышенная эпидемиологическая опасность инфекционных заболеваний;
- авторитарный стиль руководства;
- развитая корпоративность, сложившиеся группы, женский коллектив.

Поэтому школа – учреждение не медицинское, а образовательное, где как раз психика подвергается риску, а здоровье учителя как один из факторов, влияет на качество образовательного процесса.

Следует заметить, что учителя, которые являются образцом для своих учеников, не намеренно демонстрируют негативные формы поведения в общении. Зачастую это бывает обусловлено усталостью, недомоганием, а возможно, и страхом перед завтрашним днем, неуверенностью в будущем своих детей и собственном будущем.

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека в ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психологический потенциал человека. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, так как профессиональный долг предполагает сдержанность. Равнодушие же, как и агрессивность, становится одной из причин школьного стресса детей.

Цель данного пособия: оказание информационно-просветительской помощи в сохранении здоровья педагогам, особенно работающим в условиях инклюзивного образования.

Задачи:

- Познакомить с приёмами тайм-менеджмента для эффективной организации времени педагога и составления распорядка дня педагога;
- Познакомить с основными принципами общения с ребенком и основными правилами педагогического общения;
- Познакомить с основными упражнениями для релаксации, упражнениями для глаз;
- Сформировать привычки по правильному образу жизни педагога, в том числе по правильному отдыху и восстановлению;
- Сформировать адекватную самооценку, хорошее настроение, мотивацию к достижению новых успехов и побед в работе;
- Помочь педагогам снять психоэмоциональное напряжение и улучшить их личное самочувствие.

Адресная группа: педагоги дошкольного, начального, основного, среднего, дополнительного образования, а также педагоги, работающие в условиях инклюзивного образования.

Ожидаемые результаты:

Педагоги познакомятся:

- с приёмами тайм-менеджмента для эффективной организации своего времени и составления распорядка дня и будут применять их для планирования своей педагогической деятельности;
 - с основными принципами общения с ребенком и основными правилами педагогического общения, которые помогут выстроить общение с обучающимися, их родителями в условиях инклюзивного образования;
 - с основными упражнениями для релаксации, упражнениями для глаз;
- У педагогов будут сформированы:
- привычки по правильному образу жизни педагога, в том числе по правильному отдыху и восстановлению;
 - адекватная самооценка, хорошее настроение, мотивация к достижению новых успехов и побед в работе;
 - Педагоги смогут снять психоэмоциональное напряжение и улучшить свое личное самочувствие.

Основное содержание методической разработки

В лэпбуке собраны следующие информационные материалы по блокам для педагогов, а в особенности для педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования:

- **Основные принципы общения с ребенком:**

1. Безусловное принятие ребенка – исходное положительное отношение к ребенку, принятие его со всеми особенностями, недостатками, промахами, бедами. Принимать, значит проявлять к нему терпимость, стремиться понять его и помочь ему.

2. Проявление уважения к личности и поддержание чувства собственного достоинства в каждом.

3. Осознание и признание права личности быть непохожей на других, терпимость.

4. Предоставление права на свободу выбора.

5. Оценка не личности ребенка, а его деятельности.

6. Владение способностью чувствовать (эмпатия), понимать (идентификация) каждого ребенка, смотреть на проблему его глазами, с его позиции.

7. Возможность учитывать индивидуально-психологические и личностные особенности ребенка.

- **Основные правила педагогического общения**

- Проявлять педагогический такт.

- Уметь: по внешним признакам определять состояние обучающегося; поддерживать мимикой, позой высказывание собеседника; выслушивать со вниманием и уважением; не прерывать собеседника; владеть культурой речи (доступность, образность, логичность, лаконичность); управлять голосом (интонация, дикция); управлять мимикой, жестами; уменьшать монологическую речевую деятельность в диалоге.

- Уметь: управлять своим состоянием, чувствами (вытеснение отрицательных мыслей и желаний из сознания); установка на положительное восприятие собеседника; владение приемами длительного включения положительных эмоций; «свечение»

- **Советы педагогам для развития коммуникативных способностей:**

- Нужно сознавать, что образовательная организация - часть общества, а отношение педагога к детям - выражение общественных требований.

- Учитель не должен открыто демонстрировать педагогическую позицию. Для детей слова и поступки педагога должны восприниматься как проявление его собственных убеждений, а не только как исполнение долга. Искренность педагога - залог прочных контактов с воспитанниками.

- Адекватная оценка собственной личности. Познание себя, управление собой должно стать постоянной заботой каждого учителя. Особого внимания требует умение управлять своим эмоциональным состоянием: воспитательному процессу вредит раздражительный тон, преобладание отрицательных эмоций, крик.

- Педагогически целесообразные отношения строятся на взаимоуважение ученика и учителя. Надо уважать индивидуальность каждого школьника, создавать условия для его самоутверждения в глазах сверстников, поддерживать развитие положительных черт личности.

- Педагогу необходимо позаботиться о благоприятной самопрезентации: показать ребятам силу своей личности, увлечения, умелость, широту эрудиции, но неназойливо.

- Развитие наблюдательности, педагогического воображения, умения понимать эмоциональное состояние, верно истолковывать поведение. Творческий подход к анализу ситуации и принятию решений основывается на умении педагога принимать роль другого - ученика, родителей, коллеги, - становиться на их точку зрения.

- Увеличение речевой деятельности учеников за счет уменьшения речевой деятельности учителя - важный показатель мастерства общения учителя.

- Даже при незначительных успехах учеников быть щедрым на похвалу. Хвалить нужно в присутствии других, а порицать лучше наедине. Учительская речь должна быть при этом выразительной. И если даже у вас не поставлен голос, вас могут выручить жесты, мимика, взгляд.

- Сделать родителей своих учеников союзниками педагогических намерений.

- **Правила педагогического общения:**

Правило 1. Не пытайтесь за каждым отрицательным поступком обучающегося видеть только отрицательные мотивы.

Правило 2. Тщательно готовьтесь к уроку, не допускайте даже малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.

Правило 3. Обучающиеся склонны охотнее выполнять распоряжения педагогов при опосредованном способе воздействия.

Правило 4. Совместная деятельность сближает людей.

Правило 5. Предусмотрительность и корректность поведения педагога снижают напряжение в общении.

• Приёмы тайм-менеджмента для эффективной организации времени педагога:

Заведите ежедневник

Тайм-менеджмент для педагогов подразумевает четкое планирование. Начните с малого – купите себе красивый ежедневник или блокнот и записывайте в него свои планы на день, неделю, месяц. Во-первых, так вы ничего не забудете, а во-вторых, начав записывать все, что делаете в течение дня, вы увидите, сколько на что уходит времени, и от какого дела можно его отнять.

Для планирования можно использовать также онлайн-календари, например Яндекс Календарь, планировщики (Todoist, Trello, TickTick,) или простые to-do листы (приложения, где можно ставить галочки в тексте).

Определите цели

Планирование времени учителя начинается с постановки целей. Их обязательно надо зафиксировать. Выпишите их в блокнот и установите предполагаемый срок реализации. Помните, что четко не сформулированные и не записанные цели остаются планами и фантазиями.

Делайте цели конкретными и понятными. Не ставьте себе цель «стать преподавателем года» – это непонятно и слишком размыто. Вместо этого, например, задайтесь целью прочитать 10 книг по педагогике, посетить несколько мастер-классов, подобрать индивидуальные задания для отстающих учеников и так далее.

Выделяйте главное

Научитесь выделять приоритеты среди общего потока задач. Так вы разберетесь с наиболее важными делами, сдадите все отчеты в срок и качественно подготовите класс к ВПР.

В этом вам поможет матрица Эйзенхауэра – инструмент для разделения задач по критериям важности и срочности. В матрице есть четыре сектора:

1. Важные и срочные дела. Сюда отнесем подготовку к урокам, сами уроки, педсоветы, собрания, срочные отчеты. Сюда входят и нерабочие вопросы – например, поход к врачу. Эти задачи нельзя отменить или перенести. Разбирайтесь с ними сразу.

2. Важные, но несрочные задачи. Это может быть составление программы, расписания на четверть или что-то более глобальное – обучение и саморазвитие, курсы повышения квалификации. Для таких задач составьте расписание и установите сроки выполнения.

3. Срочные, но не важные дела. Это задачи, которые можно и нужно делегировать. Сюда включим некоторые телефонные звонки и встречи, не требующие вашего присутствия, разбор нерабочей почты, готовка еды дома.

4. Несрочные и неважные дела. Просмотр соц. сетей, телевизора, чтение рекламных сообщений в почте, заголовков новостей на разных сайтах. Это "пожиратели времени". Откажитесь от этих дел в рабочее время. Сюда относится и стремление к перфекционизму – желание переделывать работу несколько раз, чтобы получить идеальный результат.

Управляйте своим временем

Есть несколько общих для всех профессий техник тайм-менеджмента, которые учителя тоже могут применять в своей работе.

1. Ешьте слона по частям. «Слоны» – это объемные и сложные задачи. Делим их на более маленькие и простые этапы.

Нужно написать многостраничный отчет? Составьте план того, что нужно сделать и работайте по пунктам. Организация внеклассного мероприятия – тоже задача не из простых. Делим ее на отдельные этапы: составить сценарий, провести подготовительную работу с учениками и их родителями, найти оборудование, закупить костюмы. Выпишите этапы в ежедневник и распределите время на них.

«Слона» можно есть по-разному: или постепенно и планомерно, от хобота до хвоста – написание отчета или научной работы от заголовка до заключения. Или использовать технику «швейцарского сыра» – начинать с наиболее приятных частей, постепенно «прогрызая дырки» в задании, пока не дойдете до конца.

2. Съешьте лягушку. Специалисты по тайм-менеджменту советуют начинать день с наиболее сложного для вас дела, чтобы, закончив его, перейти к более приятным для вас вещам. Во-первых, "съев лягушку", вы избавитесь от нависающего груза сложных задач и, во-вторых, почувствуете удовлетворение, ощутите себя победителем, а значит, вам будет легче работать дальше. «Лягушек», как и «слонов», можно есть по частям.

3. Правило двух минут. Не откладывайте на потом «быстрые» дела. Если задача занимает пару минут, разберитесь с ней сразу.

4. «Техника Помодорро». Поставьте таймер на 25 минут и работайте, не отвлекаясь. Сделайте пятиминутный перерыв. Потом снова засекайте 25 минут и занимайтесь делом. Смысл в том, чтобы разделять монотонную работу на этапы, между которыми вы получаете заслуженный отдых и делаете, что хотите.

Вам будет легче заниматься делом, не отвлекаясь, если вы будете знать, что впереди ждет отдых, чай с печеньем или любое другое приятное занятие. Такое название техника получила благодаря тому, что у человека, который ее описал, был будильник в виде помидора.

5. Метод "90 на 30". По этому методу на работу отводится полтора часа, а на отдых 30 минут. После этого цикл повторяется. В первые циклы выполните самую важную и сложную работу, далее – менее важную.

Время – самый ценный ресурс человека. Управлять им и жить качественно и размеренно можно научиться. Не обязательно пытаться следовать всем техникам из списка. Попробуйте внести в свою жизнь некоторые из них и понять, что подходит именно вам.

- **Мотивационные постеры для педагога**, которые можно отрезать и прикрепить на видное место (Приложение № 2);

- **Задание «Распорядок дня педагога»** (Приложение №3);

- **Упражнения для глаз**, которые помогут снять ежедневное напряжение и предупредить развитие и прогрессирование таких офтальмологических заболеваний, как близорукость, дальнозоркость и синдром «сухого глаза»:

Важно понимать, что упражнения для глаз не помогут убрать очки или линзы в глубокий ящик. Но регулярное выполнение гимнастики поможет снять ежедневное напряжение и предупредить развитие и прогрессирование таких офтальмологических заболеваний, как близорукость, дальнозоркость и синдром «сухого глаза».

«Шторки»

Необходимо быстро моргать в течение двух минут. При этом важно не напрягать глазные мышцы. Это упражнение помогает немного увлажнить глаза и улучшить кровоснабжение тканей.

Смотрим в окно

Для этого упражнения нам потребуется окно, пластилин, стикер или маркер. На стекло клеим маленький кружочек, вырезанный из стикера, или делаем точку из пластилина.

Для выполнения упражнения необходимо расположиться перед «меткой». Суть упражнения – поочередно смотреть на метку и любой удаленный предмет за окном. Это упражнение помогает снять усталость и является хорошим тренажером для глазных мышц.

Большие глаза

Для выполнения упражнения лучше сесть на стул. Необходимо сильно зажмурить глаза секунд на 5, а затем широко открыть. Такие действия повторить 8-10 раз. Упражнение помогает улучшить тонус мышц и кровообращение.

Массаж

Упражнение также желательно выполнять на стуле. Необходимо чистыми руками, подушечками трех пальцев надавливать на закрытые веки. Сила надавливания должна быть небольшая, а время — не более одной секунды. Повторять до 5 раз. Это упражнение ускоряет движение жидкостей в тканях зрительного аппарата и помогает уменьшить отечность.

Представляем картинку

Наиболее простой вариант выполнения упражнения – просто закрыть глаза и представить красивую картинку, которая вызовет положительные эмоции. Для улучшения эффекта можно закрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на лбу. Наблюдение за воображаемой картинкой – отличный способ быстро снять напряжение.

Рисование с помощью глаз

Есть несколько вариантов выполнения данного упражнения. Можно использовать специальные картинки с изображениями или «рисовать» глазами воображаемые фигуры. Суть упражнения – медленно «чертить» и «рисовать» глазами прямые и изогнутые линии. Из наиболее популярных картинок: восьмерка, стрелки в разные стороны, квадрат, круг, бантики.

Взгляд вбок

Сидя ровно на стуле, максимально отведите глаза вправо. Зафиксируйте взгляд на определенном предмете. Вернитесь в исходное положение. Затем отведите глаза максимально влево и также на чем-то зафиксируйте взгляд. По этому же принципу посмотрите вверх и вниз. Если устали, то отдохните. Важно при выполнении упражнения не поворачивать голову и полностью расслабить мышцы шеи.

Нос-брови

Сидя ровно на стуле, сначала сфокусируйте взгляд на кончике носа. Задержитесь на 2-3 секунды и вернитесь в исходное положение. Затем сфокусируйте взгляд в области межбровья («третьего глаза»). Вернитесь в исходное положение и отдохните. Данное упражнение следует начинать с нескольких секунд и постепенно увеличивать до минуты.

Большой палец

Вытяните руку вперед и поднимите вверх большой и указательный палец. Он должен находиться на расстоянии 30-40 см. Также для упражнения можно использовать ручку или карандаш. Необходимо перемещать предмет (или палец) вверх, вниз, в стороны и при этом не отрывать взгляд. При приближении пальца важно фокусироваться на папиллярном узоре (линиях отпечатка), а при приближении предмета — на его мелких деталях.

- **Задание «Составляющие здоровья» (Приложение № 4);**
- **Пазлы «50 полезных привычек для здоровья и хорошего настроения» (Приложение № 5);**
- **Рекомендации для сохранения и поддержки здоровья педагога:**
 - ✓ Начинайте каждый день с чувством радости.
 - ✓ Поддерживайте это состояние в течение дня.
 - ✓ Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
 - ✓ Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
 - ✓ Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
 - ✓ Питайтесь регулярно и разнообразно.
 - ✓ Спите не менее 8-ми часов в сутки.
 - ✓ Занимайтесь физическими упражнениями.
 - ✓ Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
 - ✓ Соблюдать психоэмоциональное равновесие, управляйте своими эмоциями.
 - ✓ Любите свою душу и тело.
- **Упражнения для снятия эмоционального напряжения (Приложение № 6)**
- **10 правил хорошего настроения:**

Всем хочется, чтобы хорошего настроения было много, хватило и себе, и нашим близким. Сделать это может каждый, нужно лишь соблюдать простые правила:

Скажите «нет» плохим мыслям

Каждый человек неосознанно задумывается о плохом. Конечно же, отстраниться совсем не получится, но попробуйте, как можно реже терзать себя плохими мыслями. Старайтесь всегда и во всем искать позитив: спустило колесо? Хорошо, что удалось избежать аварии. Ребенок подрался? Зато он может постоять за себя.

Контроль над эмоциями

Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать: не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.

Найдите хобби

Когда ваша жизнь сосредоточена в пределах работа-дом, от хорошего настроения не остается ни следа. Поэтому важно хоть иногда заниматься тем, что нравится. Любите читать? Уделяйте этому занятию хотя бы час в день. Вышивайте, раскрашивайте картинки-антистресс, танцуйте, слушайте любимую музыку – главное, чтобы это приносило удовольствие.

Будьте оптимистом

Помните о теории стакана: только от вас зависит, каким вы его видите – наполовину полным или наполовину пустым.

Хвалите себя

Недовольство собой – плохое чувство, которое постоянно портит настроение. Поэтому чаще говорите себе, что вы молодец. Не успели приготовить ужин? Это совсем не важно, будет повод заказать пиццу.

Хвалите себя за вовремя сданный проект, быструю уборку или цветущий вид. Вот увидите: это работает!

Займитесь спортом

Регулярные занятия спортом повышают выносливость, бодрят и улучшают настроение, поэтому любители активного физического труда редко хандрят. Но, чтобы этот способ работал, выбирайте спортивное занятие по душе.

Не держите проблемы в себе

Выплескивать негатив необходимо, иначе есть риск возникновения депрессии. Поэтому ищите пути, которые помогут избавиться от негативных эмоций.

Доказано: лучше всего действует разговор с близким человеком, который сможет выслушать, утешить и понять. Если не хотите никого «напрягать», пишите все на бумаге.

Организируйте праздник

Если чувствуете, что на пределе, самое время побаловать себя, даже если до праздников или выходных еще далеко. Встретьтесь с друзьями в кафе или пригласите их домой. Повод для праздника можно найти всегда!

Внесите в жизнь новизну

Обыденность – главный стимулятор плохого настроения. Поэтому чаще меняйте прическу, балуйте себя новыми вещами. Если есть возможность, на выходные смените обстановку. Иногда помогает даже перемена маршрута, по которому добираетесь на работу. В общем, пробуйте что-то новое.

Улыбайтесь

Даже через силу, даже когда нет настроения. Улыбка невольно стимулирует выработку положительных гормонов. Сами не заметите, как стало легче!

Конечно же, бывают дни, когда можно и похандрить, и это абсолютно нормально. Однако следите, чтобы это не стало привычкой.

Правила хорошего настроения просты. Не относитесь к ним со скептицизмом: они работают! И не обязательно ждать понедельника: начните менять жизнь к лучшему уже сегодня!

• Правильный образ жизни: 20 привычек и способов быть здоровым:

Здоровое питание

Пейте больше воды. Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить

крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.

Не пропускайте завтраки. Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.

Пересмотрите пищевые привычки. Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки — свежие овощи, четверть — гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть — белок (мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи. Попробуйте отказаться от сладкого, фастфуда и снеков: сначала будет тяжело, но уже через неделю-полторы тяга к вредным продуктам намного уменьшится.

Ешьте вовремя. Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания во время полноценного обеда или ужина.

Сон и отдых

Организуя спальное место. Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз и беруши.

Не экономьте время сна. Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведёт к проблемам и плохому самочувствию.

Меняйте занятия. Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.

По возможности избегайте стрессов. Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях. Если от источников стресса невозможно избавиться, лучше обратиться к специалисту, чтобы научиться правильно реагировать на раздражители.

Поддержка физической формы

Введите физическую активность в ежедневный режим. Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон. Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику. Например, упражнения для укрепления мышц спины.

Поддерживайте свой вес в пределах нормы. Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

Здоровые привычки

Составьте режим дня. Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким распорядком вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.

Проводите разминку. Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут. Но активность даже раз в час спасёт вас от усталости и вернёт работоспособность.

Избавьтесь от вредных привычек. Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности. Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.

Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.

Не торопитесь. Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

Медицина и проверка организма

Регулярно проходите медосмотры. Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику.

Не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.

Выполняйте предписания врача. Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.

Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме — обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

- **Топ-5 упражнений для релаксации:**

Подборка быстрых и эффективных психологических упражнений для тех, у кого постоянно нет времени

Если вы думаете, что упражнения на релаксацию — это минимум на полтора часа, да ещё нужно найти для этого специальное место и время, то вы заблуждаетесь. Сейчас я расскажу вам как минимум о пяти упражнениях, с помощью которых вы сможете быстро снять стресс и накопившуюся усталость.

Прогрессивно-мышечная релаксация (короткий вариант)

Время: 3 минуты

Сложность: легко

Краткая инструкция:

Поочередно напрягайте, удерживайте и расслабляйте группы мышц: руки и плечи, затем лицо и шея, затем спина, затем ноги.

Дыхание в фигуры

Время: 2 минуты

Сложность: легко

Краткая инструкция:

Представьте себе круг, как будто бы нарисованный перед вами. Медленно наберите полную грудь воздуха и выдохните прямо в центр круга. Повторите 3-4 раза. Теперь представьте вместо круга квадрат.

Выдыхание усталости

Время: 2 минуты

Сложность: легко

Краткая инструкция:

Постарайтесь занять удобное положение, расслабьтесь. Дышите — и представляйте себе, что с каждым выдохом усталость покидает вас, а с каждым вдохом — вас наполняет жизненная сила.

Дыхание по квадрату

Время: 2 минуты

Сложность: легко

Краткая инструкция:

Постарайтесь занять удобное положение. Дышите по счету: 1-2-3-4 — это вдох, и 4-3-2-1 — это выдох. Выдох должен быть гораздо медленнее вдоха, ещё медленнее, чем вы только что себе представили.

Укрепление якорем

Время: 30 секунд.

Сложность: легко

Краткая инструкция:

Надавите ногами на пол. Почувствуйте, как крепко вы стоите, и какая сильная под вами опора, как она поддерживает вас. Ощутите напряжение в мышцах ног. Расслабьте ноги. Повторите.

Вот собственно, и всё, ну разве скажете, что это на полтора часа? Вовсе нет. Не обязательно осваивать все упражнения. Выберите одно, которое подходит лично вам.

• **Пять шагов к правильному отдыху и восстановлению:**

1. Ежедневно выделять два-три интервала времени для досуга: прогулки, медитации, позитивного разговора. Это может быть до или после работы, в перерыве между профессиональными задачами.

2. Планировать отдых: соизмерять место и время со своими физическими, финансовыми и временными возможностями.

3. Формировать свое окружение: динамика восстановления повышается при комфортной психологической атмосфере.

4. Пробуйте новое: не бойтесь непривычных способов и мест отдыха.

5. Место отдыха должно соответствовать контексту. Для отдыха с детьми — выбирайте одно место, с пожилыми родителями — другое, с друзьями — третье, наедине с собой — четвертое.

Сведения об эффективности реализации

Я считаю, что собранные информационные материалы в лэпбуке «Полезные советы по сохранению здоровья педагога» помогут педагогам укрепить и сохранить свое здоровье, улучшить свое эмоциональное состояние и настроение, в частности педагогам, работающими с детьми с ОВЗ.

Лэпбук был представлен на педагогическом совете МБУ ДО – Дома детского творчества Черепановского района Новосибирской области, в котором обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья.

Педагоги и методисты очень заинтересовались данным методическим пособием и ежедневно стараются следовать его советам.

В дальнейшем планирую использовать данное методическое пособие для обмена опытом на семинарах для педагогов.

Вывод:

Здоровье педагога зависит от принятия своей работы, своего дела и благодарности за то, что жизнь доверила такую высокую миссию быть путеводной звездой для детских душ. И чем лучше будет чувствовать себя педагог, чем чаще он будет улыбаться, тем успешнее будет образовательный процесс.

Литература

1. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Психология творческой уникальности человека: Рефлексивно-гуманистический подход Е.П. Варламова, С.Ю. Степанов — М. : ИП РАН, 1998. – 204 с.

2. Долженков А.В. Здоровье вашего позвоночника. – СПб.: Питер, 2010. – 192 с.

3. Зеер, Э.Ф. Психология профессий Э.Ф. Зеер. – М. : Академический Проект, 2003. – 336 с.

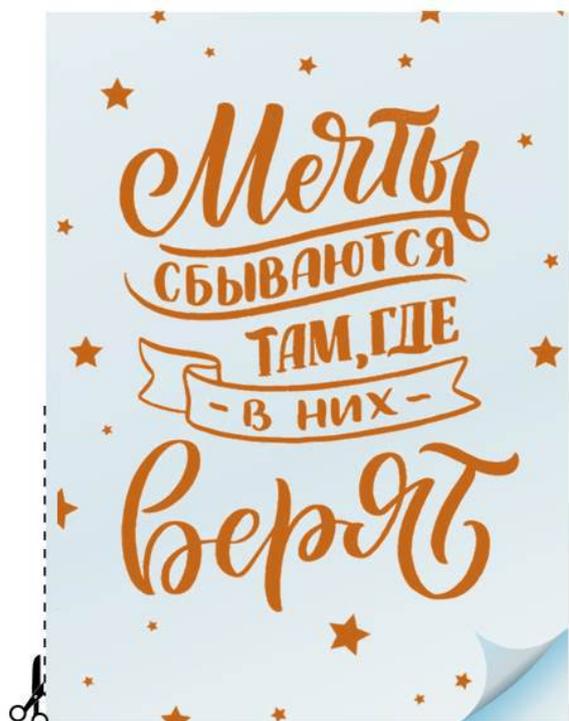
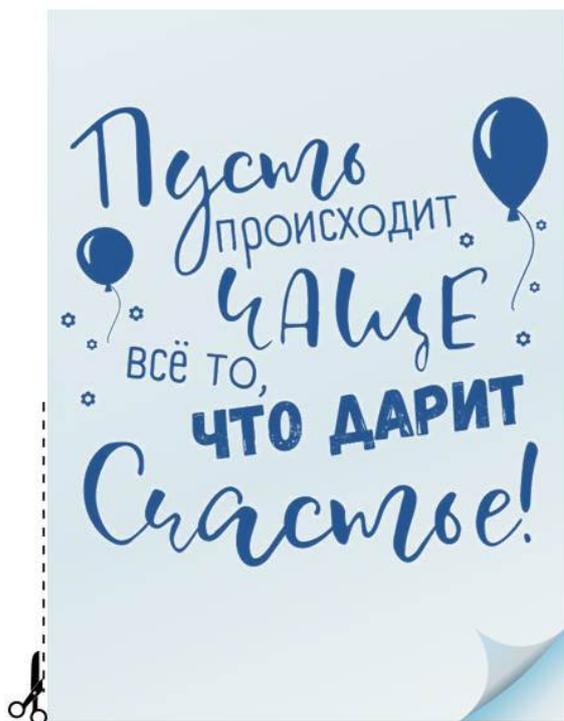
4. Кривоконь, В.И. Влияние стрессогенных факторов на динамику структуры личности профессионала Кривоконь В.И. – М., 1999. – 84 с.

5. Маркова, А.К. Психология труда учителя А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1993. – 192 с.
6. Панова Н.В. Личностно-профессиональное развитие педагога на разных этапах жизненного пути Н.В. Панова. – СПб. : Питер, 2007. – 208 с.
7. Ющук Н. Д. и др. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – 2019.

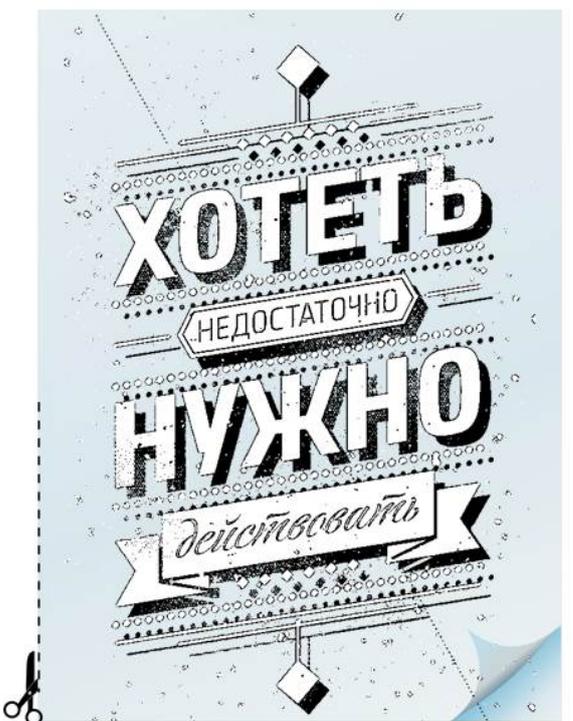
Приложение №1



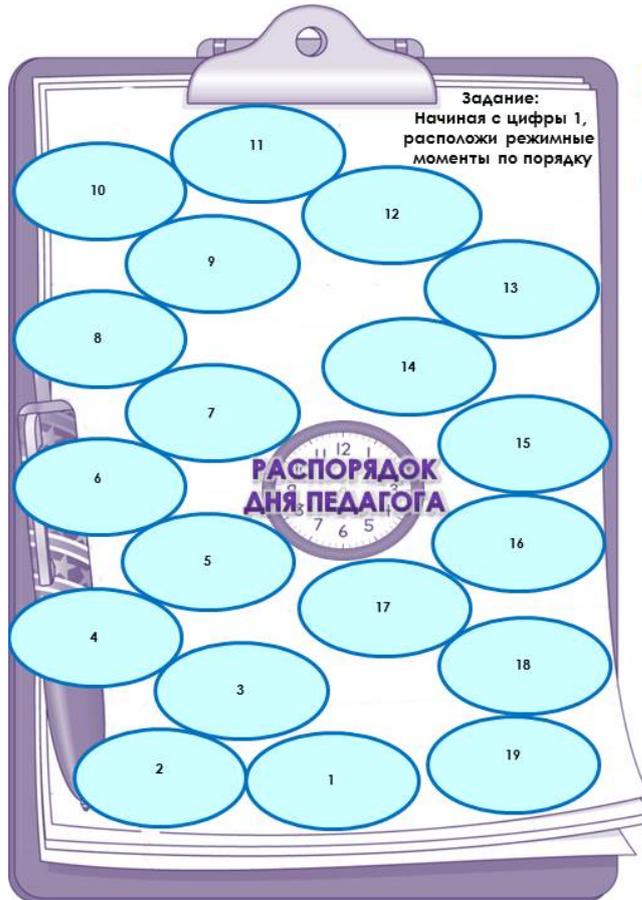








Приложение № 3.



- 14-00 – 15-00 Занятия с детьми по индивидуальным маршрутам
- 15-00 – 16-00 Внеурочные занятия с детьми
- 16-00 – 16-30 Переписка с родителями
- 16-30 – 17-00 Рефлексия деятельности, планирование
- 17-00 – 18-00 Прогулка по магазинам и домой
- 18-00 – 19-00 Приготовление ужина
- 13-00 – 14-00 Обед, упр-я для глаз, для снятия эмоц. напряжения
- 12-00 – 13-00 Работа с документацией
- 8-30 – 12-00 Уроки/занятия с детьми
- 19-00 – 21-00 Занятие спортом
- 7-50 – 8-10 Утренняя прогулка на работу
- 21-00 – 22-00 Чтение книг, газет и другое
- 7-20 – 7-50 Сбор на работу
- 22-00 – 22-30 Психотерапия
- 22-30 – 23-00 Личная гигиена, закаливание
- 6-40 – 7-20 Приготовление завтрака, завтрак
- 6-00 – 6-10 Подъем, утренняя гимнастика
- 23-00 – 6-00 Сон
- 6-10 – 6-40 Аутотренинг, личная гигиена, закаливание

Приложение № 4.



- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Отказ от вредных привычек
- Здоровое рациональное питание
- Двигательная активность
- Спорт
- Закаливание и оздоровление
- Соблюдение режима труда и отдыха

Здоровый образ жизни педагога





Приложение № 6.

1. Соединить ладони перед собой и давить одной рукой на другую.
2. Сцепить кисти пальцами, одна ладонь направлена вниз, другая вверх. Затем с силой потянуть руки в противоположные стороны.
3. Ухватиться руками за сиденье стула, и сильно потянуть его к себе, спину держать прямо.
4. Сцепить пальцы за головой и давить ладонями на затылок, не меняя положения головы.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Новосибирского района детский сад «Золотая рыбка»

«ЙОГА – ТЕАТР»

Соколовская Мария Евгеньевна, педагог-психолог,
Пустохина Екатерина Федоровна, учитель-логопед,
Нагорная Светлана Михайловна, учитель-дефектолог,
Тигунова Елена Михайловна, инструктор по физической культуре

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Полное название методической разработки	«Совершенствование психоэмоционального здоровья педагога в учреждении дошкольного образования средствами телесно-ориентированных тренингов «Йога - театр»
Автор методической разработки	Творческая группа: Пустохина Е.Ф. – учитель-логопед высшей кв. категории; Соколовская М.Е. педагог- психолог высшей кв. категории; Тигунова Е.М.- инструктор ФК высшей кв. категории; Нагорная С.М- учитель-дефектолог
Цель	«Создание условий для совершенствование психоэмоционального здоровья педагога в учреждении дошкольного образования средствами телесно-ориентированных тренингов «Йога - театр»
Адресат методической разработки	Педагогические работники ДОУ
Количество участников	28 педагогов
Срок реализации практики	1 год
Тип учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области – детский сад «Золотая рыбка»

Аннотация

Данная методическая разработка «Совершенствование психоэмоционального здоровья педагога в учреждении дошкольного образования средствами телесно-ориентированных тренингов «Йога - театр» направлена на совершенствование психоэмоционального здоровья педагога средствами телесно-ориентированных тренингов «Йога - театр». Практика основана на терапевтических сказках, которые инсценируются в асанах, отдельным блоком выделяются дыхательные пранаямы, и рефлексия в виде медитативного рисования, синквейна и телесно-ориентированных танцев.

Пояснительная записка

Состояние здоровья дошкольника рассматривается как фактор национальной безопасности, поэтому Концепция модернизации российского образования включает в себя задачу сохранения и укрепления здоровья дошкольников в процессе воспитания и обучения. Одним из основных и ведущих субъектов модернизации образования является воспитатель, и только здоровый педагог может воспитать здоровых детей. В связи с этим проблема укрепления здоровья педагога приобретает особую актуальность. Психоэмоциональное здоровье педагога становится одним из факторов успешности образовательной системы, предопределяет эффективность процесса

воспитания и обучения дошкольников. Условия реализации национальных проектов «Здоровье» и «Образование» предъявляют все более высокие требования к профессиональным и личностным качествам педагогов, поэтому образовательный процесс в дошкольном учреждении должен отвечать требованиям сохранения и укрепления здоровья воспитателя.

Исследованию возможностей поддержания и укрепления здоровья педагога посвящен ряд работ отечественных и зарубежных авторов (Н. П. Абаскалова, Н. К. Смирнов, А. А. Чирков и др.). Ученые, говоря о здоровье педагогов, в первую очередь рассматривают условия оптимизации психоэмоционального здоровья специалиста, при этом здоровьесберегающие возможности образовательного процесса в учреждениях дошкольного образования в достаточной мере не исследованы.

В МБДОУ - детский сад «Золотая рыбка» проводилась оценка социально-психологического климата коллектива по полярным профилям Е. И. Рогова (во время недели психологии с 17 по 21 октября 2023 года).

Целью исследования было изучение:

- Эмоционального отношения педагогов учреждения к своей деятельности.
- Отношения между сотрудниками в коллективе.

В исследование принимали участие 28 педагогов ДОУ (100%- работающих сотрудников). В результате полученных данных было выявлено: Степень благоприятности социально-психологического климата составляет 21 балл, что соответствует среднему показателю.

Поиск оптимальных путей решения для создания условий сохранения и укрепления здоровья педагогов в учреждениях дошкольного образования, который будет способствовать успешному психоэмоциональному развитию воспитателя, высокому уровню мотивации, максимальной работоспособности и хорошему самочувствию определил тему методической разработки «Совершенствование психоэмоционального здоровья педагога в учреждении дошкольного образования средствами телесно-ориентированных тренингов «Йога - театр».

Цель и задачи методической разработки

Цель: «Создание условий для совершенствования психоэмоционального здоровья педагога в учреждении дошкольного образования средствами телесно-ориентированных тренингов «Йога - театр».

Задачи:

- развитие внутренних и внешних ресурсов педагога, способствующих укреплению физического, психического и социального здоровья;
- развитие позитивной «Я-концепции»;
- развитие способности эффективного реагирования на сложные жизненные ситуации, психоэмоциональной саморегуляции;
- создание атмосферы творчества, способствующего раскрытию потенциальных педагогических возможностей личности;
- профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Принципы построения методической разработки

1. Концептуальные принципы

- Принцип триединого представления о здоровье как о совокупности физической, психолого-социальной и духовно-нравственной составляющей;
- Системный, холистический (целый, цельный), комплексный, междисциплинарный подход, опирающийся на все виды образовательной деятельности.
- Принцип непрерывности и преемственности.

2. Принципы компетентности, результативности

- Принцип психолого-педагогической компетентности воспитателя;

- Принцип формирования и развития ответственности педагогов за свое здоровье; развитие мотивации к совершенствованию здоровья, навыков здорового образа жизни;
- Принцип контроля за результатами, основанный на получении обратной связи, как в работе каждого педагога, так и в здоровьесберегающей педагогической программе.

3. Принципы творческой деятельности

- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье педагога;
- Принцип разнообразия и творческого подхода в выборе методов и приемов образовательной деятельности в связи с психофизиологическими особенностями педагогов;
- Приоритет активных методов обучения (способствует развитию субъектности, гармоничному развитию личности в условиях активного включения в процесс социального взаимодействия, уменьшает утомляемость);
- Креативный подход способствует развитию творческих способностей.

4. Принципы мотивации

- Эмоциональные: создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, свободный выбор заданий, организация ярких наглядно-образных представлений, метафоры;
- Познавательные: создание проблемных ситуаций, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий с опорой на жизненный опыт, познавательный интерес,
- Волевые: выявление целей и задач, ожидаемых результатов, прогнозирование будущей жизнедеятельности, формирование ответственного отношения, рефлексия поведения, самооценка и самокоррекция деятельности;
- Социальные: создание ситуаций взаимопомощи, эмпатии, сопереживания, расширение контактов и сотрудничества, ценностно-ориентационное единство, заинтересованность результатами коллективной работы.

5. Принципы здоровьесберегающих отношений

- Диалогически открытое общение, когда приоритетными становятся такие отношения как взаимоуважение, взаимопонимание, взаимообогащение, взаимодополнение, взаимоподдержка;
- Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Персонализированное одобрение и поддержка;
- Принцип позитивного настроения (положительные эмоции – самый надежный резерв здоровья).
- Принцип доброжелательности, сердечности, любви.

Целевые ориентиры развития психоэмоционального здоровья воспитателя:

- способность поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей, и жизни вообще;
- высокая подвижность, открытость, общительность, самостоятельность, опора на собственные силы;
- сознательная, целенаправленная забота о здоровье;
- высокая самооценка и уверенность в себе, в своих способностях и возможностях;
- навыки успешного преодоления профессионального стресса и способность принимать решения, конструктивно меняться в сложных жизненных условиях.

Содержание работы

Психоэмоциональное совершенствование здоровья воспитателя связано с умением понимать и осознавать свои чувства и потребности, с освоением возможностей психосоматической саморегуляции.

Одной из задач психоэмоционального развития воспитателя является умение справляться со стрессовым состоянием. С целью развития у педагога навыков психосоматической саморегуляции и стрессоустойчивости нами была разработана и успешно апробирована серия телесно – ориентированных тренингов «Йога - театр».

Тренинг развивает самооценку воспитателя, навыки принятия решения, Я- компетенции в распознавании и выражении эмоций, осознании своих мыслей и чувств, умение адекватно реагировать на сложные жизненные (стрессовые) ситуации. В соответствии с этим, технологией развития личностных ресурсов и адаптивных стратегий поведения являются телесно – ориентированные тренинговые занятия «Йога –театр». Они имеют определенную структуру:

- I. Дыхательная разминка
- II. «Йога – театр» на основе терапевтических сказок
- III. Рефлексия Образное выражение через: а) медитативный рисунок б) поэзию (Синквейн)
в) эмоциональный танец

На первом этапе педагоги – участники тренинга (в спортивной одежде, босиком) встают вокруг на ковер, участники соприкасаются ладонями, закрывают глаза и стараются почувствовать тепло друг друга.

Далее ведущие предлагают выполнить «Дыхательные пранаямы» (Приложение № 1), которые позволяют сбалансировать дыхательную систему, заставить её работать оптимальным образом. Долгий выдох через нос способствует релаксации, что приводит к гармонизации всего организма. По Айенгару, дыхательная система – это ворота к очищению разума и тела. Каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связана с качеством дыхания.

На втором этапе ведущий проводит практикум по Йога-театрализации по мотивам психотерапевтической сказки. (Приложение № 2 - психотерапевтической сказки)

Так же из набора упражнений - асанов, которые изображают героев сказок, животных, объекты неживой природы, инсценируется сказка (Приложение № 3 - асаны)

Основными задачами развития личностных ресурсов и адаптивных стратегий поведения на данном этапе являются:

- развитие навыков распознавания и выражения эмоций, глубокого и адекватного осознания своих мыслей, чувств и потребностей;
- формирование способности принимать свои мысли и чувства за основу выбора поведения;
- развитие навыков принятия решений;
- определение значимых личностных ценностей;
- развитие умений ставить жизненные цели и вычленять основные задачи;
- повышение самооценки, развитие навыков уверенного поведения;
- развитие навыков психосоматической саморегуляции, стрессоустойчивости и адаптивного поведения.

На третьем этапе ведущие проводят рефлексия, используя следующие методики: медитативное рисование, синквейн и танцевальные практики (Приложение № 4 - рефлексия)

Рефлексия- это размышление о своих чувствах, анализ собственных действий и их причин через разговор с самим собой. Оценивать можно как прошлое, так и настоящее. Впервые о рефлексии и её важности заговорили ещё античные философы. Сегодня же термин применяется в психологии и педагогике. Рефлектировать полезно, потому что так можно осознать свои прошлые ошибки и больше не совершать их в будущем. А ещё рефлексия даёт шанс разобраться с реальными чувствами и желаниями. Размышляя о прошлом, мы способны понять бессознательные мотивы своего поведения и скорректировать их. Работа над ошибками помогает стать эффективнее. Наконец, прислушиваясь к себе, мы учимся прислушиваться и к другим, что помогает лучше понимать собеседников и определять их чувства.

Кадровое обеспечение программы

Заведующий ДОУ – способствует созданию условий для проведения практики «Телесно – ориентированные тренинги «Йога – школа»».

Специалисты: учителя – логопеды, педагог – психолог, учитель – дефектолог, инструктор по ФК– совместно организуют здоровьесберегающую деятельность с педагогами.

Психоэмоциональные факторы предметно-пространственной среды дошкольного образовательного учреждения в процессе реализации тренингов «Йога – театр»

Здание дошкольного образовательного учреждения, его внутреннее содержание должно выражать идею Храма Света, Знаний, Мудрости, Устремленности, Одухотворенности (Ш.А. Амонашвили). В интерьере аудитории применимы современные идеи видеоэкологии и фитоэкологии. Исследователями психологических факторов влияния аудиального, визуального и кинестетического восприятия окружающего пространства обнаружено ярко выраженное влияние зрительного и слухового сопровождения на психоэмоциональное состояние человека (И. В. Гете, Е. В. Лопуга и др.). В связи с этим красивое и содержательное оформление помещения, соответствующее цветное сопровождение являются обязательным условием укрепления психоэмоционального состояния педагога. По мнению Е. В. Рогова, профилактика нервного напряжения требует учета характера воздействия цвета на человека. Исследователи воздействия света и цвета на настроение, активность и работоспособность человека говорят о тонизирующем влиянии красного, оранжевого и желтого цветов и релаксирующем влиянии синего цвета. Этот цветовой эффект может быть использован в элементах арт-терапии, включаемых в программы тренингов. Нами активно используется арт-терапевтический прием

«Рождение нового цвета» по системе Вальдорфской педагогики. Предпочтительно использовать цвета, воспринимаемые как теплые: зелено- желтый, желтый с вкраплениями красного и оранжевого в полутонах, светлые тона бежевого, розового, голубого в зависимости от освещения. Психологически выверенное оформление помещений способствует хорошему настроению, высокой работоспособности и высокой сосредоточенности обучающихся педагогов. Красиво оформленные видеоплакаты с изречениями мудрейших, ароматерапевтические приемы в образовательном процессе системы повышения квалификации воспитателя используются с целью сохранения и укрепления здоровья воспитателя.

Аромапрофилактика (аэрофитопрофилактика), ароматерапия основаны на способности растений выделять особые вещества (фитонциды), обладающие мощным бактерицидным, иммуностимулирующим, антиоксидантным действием. Основываясь на рекомендациях Э. М. Казина и соавторов, мы в процессе тренинговой деятельности используем аромамасла (бергамота, герани, грейпфрута, лимона, эвкалипта, мяты, лаванды, сладкого апельсина и др.) с целью:

- повышения работоспособности педагогов, укрепления памяти, концентрации внимания;
- профилактики бактериальных и вирусных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем, за счет дезинфекции воздуха в помещении;
- повышения сопротивляемости организма и иммунного статуса;
- профилактики переутомления, снижения психоэмоционального напряжения;
- создания благоприятного психологического климата в коллективе.

Кроме того, огонек аромалампы оказывает магическое влияние на создание благоприятного микроклимата в коллективе, создает ощущение единения и защищенности.

Также в ДОУ подобран комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий «Здоровый дух в здоровом теле».

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена, прежде всего, на удовлетворение элементарных психофизиологических потребностей в двигательной активности педагогов и включает упражнения на регуляцию психоэмоционального состояния педагога. Комплексы упражнений разработаны нами с учетом рекомендаций М. М. Безруких, Л. М. Митиной и включают в себя дыхательные упражнения, массаж биологически активных точек, гимнастику

для глаз, пальчиковую, антистрессовую гимнастику, элементы системы цигун, самомассаж и другие игровые элементы.

Оценка социально-психологического климата в коллективе по полярным профилям Е. И. Рогова после серии телесно-ориентированных тренингов «Йога-театр».

По сравнению с началом учебного года степень благоприятности социально-психологического климата педагогического коллектива улучшилась и составила 23,8, что соответствует высокому показателю. Хотелось бы отметить, что штат МБДОУ – детского сада «Золотая рыбка» полностью укомплектован. На протяжении всего года практически не было текучки, большинство сотрудников с удовольствием принимали участие в телесно-ориентированных тренингах «Йога – театр». В коллективе социально- психологический климат характеризуется оптимизмом, доверием, чувством защищенности, безопасности и комфорта, взаимной поддержкой, открытостью общения. Педагогический коллектив активен, в трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного» и чувство гордости за свой коллектив.

Практическая значимость

В результате реализации методической разработки «Совершенствование психоэмоционального здоровья педагога в учреждении дошкольного образования средствами телесно-ориентированных тренингов «Йога - театр» качественно изменилась работа педагогов, которые стали эффективно решать задачи воспитания и обучения детей дошкольного возраста во взаимодействии коллектива детского сада и семьи.

В дальнейшем будет продолжена работа по внедрению методического пособия, как инновационная составляющая образовательного процесса для всех сотрудников ДОУ.

Практическая значимость для Новосибирского района – возможность получения стажировочной площадки для воспитателей комбинированных групп по совершенствованию психоэмоционального здоровья педагогов в учреждении дошкольного образования средствами телесно-ориентированных тренингов

«Йога - театр».

Список литературы

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа - ВУЗ»: монография / Н. П. Абаскалова. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. - 316 с.
2. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. - 240 с.
3. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Филатов Ф. Р. - М.: Академия, 2001. - 352 с.
4. Гете И. В. К учению о цвете (хроматика) / И. В. Гете // Психология цвета. -- М.: Рефл.-бук, 1996. – 349с.
5. Кокеева А. Привет, Солнце! Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей / (Гармония души и тела). – Москва: Эксмо, 2018. – 224 с.
6. Лопуга Е. В. Воздействие света и цвета на организм человека: методическое пособие / В. Ф. Лопуга, Е. В. Лопуга. - Барнаул: АКППКРО, 2005. - 48 с.
7. Паркин М. Сказки для коучинга: Как использовать сказки, история и метафоры в работе с отдельными людьми и с малыми группами / Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2007. – 304 с.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: работа психолога со взрослыми. - М.: Владос, 1999. - 480 с.

9. Синягина Н. Ю. Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения/ Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Новый учебник, 2003. -145 с.

Приложение № 1

Пока в теле присутствует дыхание, в нём есть жизнь. Когда дыхание покидает тело, его покидает и жизнь. Следовательно, упорядочивайте дыхание. Дыхательные пранаямы

Цель: укрепление органов дыхания, насыщение клеток организма кислородом, успокоение и расслабление, благотворное влияние на психику.

№ п/п	Дыхательные техники	Описание техники
1	«Наблюдение за дыханием - ищем свой паттерн»	Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данный паттерн раз 5-6. Так же данный паттерн можно делать перед сном для того, чтобы потом легче было уснуть.
2	«Дыхание при движении и ходьбе»	Важно помнить о синхронизации дыхания и движений. Лёжа, сидя или стоя на вдохе поднимаем руки вверх. Руки движутся вверх столько, сколько длится воздух. Повторите 5-10 раз и понаблюдайте как вдохи и выдохи станут длиннее. Будет замечательно, если вы со временем сможете синхронизировать дыхание и ходьбу.
3	«Дыхание со звуком и пением»	Спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки в течении 30 сек.: Е- воздействует на щитовидную железу; И- воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О- воздействует на сердце, лёгкие; У- воздействует на органы, расположенные в области живота; А, М, Я- воздействует на работу всего организма; Х- помогает очищению организма; ХА- помогает повысить настроение
4	«Воздушный шар»	Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы- большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилась небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела.
5	«Гармошка»	Кладём ладошки на рёбра спереди или сбоку, на вдохе наблюдаем, как гармошка разъезжается в стороны, делаем расширяющие движения. На выдохе слегка направляем рёбра внутрь, как бы закрываем гармошку. Эта техника также способствует развитию диафрагмального дыхания, углубляет и удлиняет вдох и выдох.
6	«Дракон»	Большим пальцем левой руки закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую. На пике вдоха нужно закрыть правую ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть через рот.

Тематическое планирование «Йога – сказки»

№ п/п	Название сказки	Направленность	Срок
Видение и постановка проблемы			
1	«Спасти одну звезду»	Если мы ни разу не попытались, то ничего и не добьёмся. Даже малейшее усилие способно преодолеть апатию.	Сентябрь
2	«История в гольф»	Концентрируйтесь на успехах, а не на неудачах	Октябрь
Решение проблемы			
1	«Воспитание тигра»	На своём месте технологии прекрасны. Но никогда не заменят хорошего начального образования	Ноябрь
2	«Это так просто»	Это действительно просто или просто только для Вас?	Декабрь
Рефрейминг и творчество			
1	«Очки»	То, что очки подходят вам, ещё не значить, что они подойдут кому-то ещё»	Январь
2	«Измените курс»	Гибкость-основа здорового смысла и успеха	Февраль
Ответственность и полномочия			
1	«Выбор за вами»	Если вы приняли верное решение-это был Ваш выбор. Если вы приняли неверное решение -то тоже был Ваш выбор.	Март
2	«Слоны»	Если хотите изменить своё поведение, сначала измените свои убеждения	Апрель
Успех и самооценка			
1	«Гадкий утёнок»	Каждый из нас может быть или гадким утёнком или прекрасным лебедем- всё зависит от точки зрения!	Апрель
2	«Большая мышь»	Празднуйте успех команды и помните: для успеха необходим индивидуальный вклад каждого	Май

Асаны йоги, которые мы использовали в программе телесно ориентированных тренингов «Йога-театр».

Йога развивает гибкость, координацию и баланс, делает тело красивым, сильным и здоровым. Также эта древняя индийская практика помогает справиться со стрессом, усталостью и другими распространенными проблемами современного человека. Для наших тренинговых занятий мы выбрали асаны для начинающих, которые можно выполнять при любом уровне физической подготовки.

Название	Инструкция	Поза
Поза горы	Встаньте прямо, поставьте стопы рядом друг с другом. Держите спину ровно, не наклоняйте голову, подбородок должен находиться параллельно полу. Сложите руки возле груди или опустите свободно вдоль тела. Почувствуйте под ногами твердую опору, а головой тянитесь вверх. Для достижения максимального эффекта можно закрыть глаза.	
Поза стула	Встаньте прямо и поднимите прямые руки вверх, растягивая позвоночник. Смотрите перед собой, не наклоняйте голову и не сгибайте спину. Затем опустите таз назад, словно делаете приседание, но не опускайтесь до параллели с полом. Чтобы не потерять баланс, перенесите вес тела на пятки.	
Поза дерева	Встаньте прямо, стопы полностью стоят на полу, тело вытянуто в одну линию. Согните одну ногу в колене и поставьте стопу на внутреннюю часть бедра другой ноги. Помогите себе руками, если не хватает гибкости. Перенесите вес тела на ногу, стоящую на полу. Сложите руки возле груди или поднимите обе руки вверх, смыкая ладони. Не забудьте повторить упражнение для другой ноги.	
Поза воина I	Встаньте прямо и поднимите прямые руки вверх, сомкните ладони. На выдохе сделайте выпад назад, сгибая переднюю ногу под углом 90 градусов. Глаза смотрят вперед и вверх, подбородок немного поднят вслед за руками. Сохраняйте равновесие на несколько циклов дыхания, затем повторите для другой ноги.	

<p>Поза воина II</p>	<p>Встаньте прямо и сделайте выпад назад левой ногой, словно для позы воина I, а затем поверните корпус вправо. При этом стопа левой ноги опускается на пятку и поворачивается вслед за корпусом. Стопа правой ноги остается на месте. Разведите руки в стороны и поверните голову вправо, куда направлена правая рука и стопа правой ноги. Правая нога согнута под углом 90 градусов, левая – прямая. Повторите для другой стороны.</p>	
<p>Собака мордой вниз с опорой на стену</p>	<p>Встаньте лицом к стене и упритесь в нее ладонями. Сделайте несколько шагов назад, выпрямляя руки и прогибаясь в пояснице. Руки и спина должны образовать прямую линию. Почувствуйте, как растягиваются мышцы бедер и голени. Если сложно держать ноги ровными, допускается согнуть их в коленях.</p>	
<p>Поза лотоса</p>	<p>Сядьте на пол, ноги расположите в произвольном положении. Затем вытяните прямую правую ногу вперед. Немного «выверните» левую ногу, чтобы пятка была повернута к корпусу и положите ее стопу на бедро правой ноги. Затем притяните к себе правую ногу, «выверните» стопу и положите ее на бедро левой ноги.</p>	
<p>Поза бога рыб</p>	<p>Сядьте на пол и согните левую ногу в колене. Затем подтяните стопу к себе и положите лодыжку на пол параллельно бедру. Согните правую ногу в колене и поставьте стопу за бедро левой ноги. Затем поверните корпус и голову в противоположную сторону, опираясь на правую руку. Левую положите на колено правой ноги. Повторите для другой стороны.</p>	
<p>Поза ребенка</p>	<p>Встаньте на четвереньки и опустите таз вниз на пятки и голени. Руки вытяните вперед или расположите по обеим сторонам корпуса. Шея расслаблена, лоб упирается в пол.</p>	
<p>Поза ветра</p>	<p>Лягте на спину и согните ноги в коленях. Притяните колени к себе руками и прижмите бедра к корпусу. Оторвите плечи от пола, подтягивая голову к коленям. Почувствуйте, как растягивается поясница, ягодичные мышцы и расслабляются ноги, плечи, шея.</p>	

<p>Поза труппа</p>	<p>Лягте на спину, расположите руки по обеим сторонам корпуса, ноги лежат свободно, обездвижено. Почувствуйте пол пятью точками тела: затылком, плечами, ягодицами, икрами и пятками. Постарайтесь отключить мыслительный процесс, сконцентрируйтесь на дыхании. Всегда заканчивайте тренировку по йоге позой труппа, которая поможет успокоить разум и расслабить тело.</p>	
---------------------------	--	---

Приложение № 4

Рефлексия-это размышление о своих чувствах, анализ собственных действий и их причин через разговор с самим собой. Оценивать можно как прошлое, так и настоящее. Впервые о рефлексии и её важности заговорили ещё античные философы. Сегодня же термин применяется в психологии и педагогике

<p>Название техники</p>	<p>Описание</p>	<p>Фото</p>
<p>Медитативное рисование</p>	<p>Медитативное рисование – это способ расслабиться, снять напряжение, побыть наедине с собой. Во время рисования мы переключаем свое внимание извне в свой внутренний мир. Через рисунок мы можем выразить наши чувства, переживания. Мы можем исцелить себя, поменять свое внутреннее состояние, услышать громче голос своей души и свои желания. К медитативному рисованию можно отнести и зентангл, и дудлинг, и зенарт, и мандалы, и интуитивное рисование, и потоковое рисование. Тут главное – это посыл, с которым мы начинаем процесс творчества. И чувства, которые при этом испытываем.</p>	
<p>Синквэйн</p>	<p>Способность резюмировать информацию, излагать сложные идеи, чувства и представления в нескольких словах – важное умение. Оно требует вдумчивой рефлексии, основанной на богатом понятийном запасе. Синквэйн – это стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях, что позволяет описывать или рефлексировать по какому – либо поводу.</p>	<p><i>Синквэйн на тему синквэйн</i></p> <p><i>Синквэйн.</i> <i>Лаконичный, понятный.</i> <i>Увлекает, развивает, вдохновляет.</i> <i>Цици суть и фантазировать.</i> <i>Творчество.</i></p>
<p>Танцевальная практика</p>	<p>Основные цель практики осознать способности и возможности собственного тела, почувствовать, выразить языком танца собственного «Я» и научиться устанавливать связь между движениями, чувствами, мыслями.</p>	

ЙОГА-СКАЗКА

Педагоги (в спортивной одежде, босиком) встают в круг на ковер и соприкасаются ладонями, закрывают глаза и стараются почувствовать тепло друг друга. Участники опускают руки, садятся на ковер и стараются наблюдать за своим дыханием-ищут свой паттерн. Затем воспитатели делают альтернативное дыхание «На ди Шотхана». Далее педагоги делают упражнение на дыхание при движении: поднимаем руки вверх и опускаем вниз; сначала лежа, потом сидя и стоя.

Далее проводится практикум по Йога-театрализации сказочной истории по мотивам сказки Ганса Христиана Андерсона «Гадкий утенок».

Ведущий начинает рассказывать сказку: «Давным-давно между небом и землей стояла высокая неподвижная гора».



Становимся в асану «Гора».

Ведущий: «Вокруг горы росли могучие деревья. Корни этих деревьев уходили глубоко в землю. Стволы были очень сильные. А огромные ветви переплетались между ветвями соседних деревьев».



Становимся в асану «Дерево».

Ведущий: «Под деревьями раскинулось чудесное озеро. В нем жила лягушка. Она умела высоко прыгать и квакать».



Становимся в «Лягушка»

Ведущий: «Лягушка очень боялась аиста, который часто прилетал на озеро. Он важно ходил по берегу. Потом замирал на одной ноге. И долго неподвижно наблюдал за происходящим вокруг».



Становимся в асану «Ауст».

Ведущий: «На этом озере жила семья уток: утка, селезень и утята. Один утенок был гадким».



Становимся в асану «собака мордой вниз» - как олицетворение несчастного утенка.

Ведущий: «Он знал, что он гадкий, потому что каждый раз, когда он проходил мимо, его «друзья» показывали на него пальцами и смеялись. Он знал, что он гадкий, потому что слышал, как родители сравнивали его с братьями и сестрами, и не в его пользу».



Становимся в асану «Бога рыб» - как олицетворение успешности других утят.

Ведущий: «Его братья и сестры были маленькими, кругленькими и пушистыми, а он долговязым, неуклюжим, с длинной шеей и смешным клювом. Он был не похож на них и ненавидел себя за это».



Становимся в асану «Воин-1» - как олицетворение чувства ненависти к себе.

Ведущий: «Все жители озера пинали и толкали несчастного утенка. Однажды утенок не выдержал издевок и улетел на соседнюю гору».



Становимся в асану «Лук».

Ведущий: «Утенок еле успел убежать от них.

- Они стреляют в меня, потому что я такой гадкий, - подумал бедный утенок и снова отправился в путь по лугам, холмам и долинам. Уже настала осень и на краю леса он увидел покосившийся домик. В домике жила старуха вместе с котом и собакой».

Становимся в асану «Гора».

Ведущий: «На горе в лесу он встретил охотников, которые достали лук, чтобы выстрелить в него».



Становимся в асану «Кошка», затем «Собака мордой вверх»

Ведущий: «Кот, который был хозяином в доме, прижал утенка и сказал:

-Есть ли от тебя какая-нибудь польза? Умешь ли ты нести яйца?»



Становимся в асану «Лотос» - олицетворяя курицу, несущую яйца.

-Не знаю, но я попробую, - сказал утенок. Ему дали три недели. А потом выгнали.

-Наверное они правы,- подумал утенок, снова отправляясь в путь.

- Наверное, от меня нет никакой пользы.

Ведущий: «Всю зиму бедствовал наш утенок».



Становимся в асану «Ветер» - олицетворяя холодную зиму.

Ведущий: «А когда пришла весна и начал таять снег, утенок обнаружил, что он лежит на берегу озера. К немуплыли два красивых лебедя. Утенок решил, что лебеди хотят побить его. А затем посмотрел свое отражение и увидел, что на него смотрит птица, похожая на тех, что приближаются к нему, это был лебедь! И когда птицы приблизились, чтобы поприветствовать молодого лебедя, он вспомнил, про все лишения и трудности, которые пережил за этот год,

пока был «гадким утенком» и почувствовал, как счастлив сейчас».

-А что, если...- подумал он, глядя на прекрасных птиц, которые теперь окружали его, а вдруг они тоже гадкие утята?

Ведущий: «Каждый из нас может быть или гадким утенком, или прекрасным лебедем, все зависит от точки зрения!»



Становимся в асану «Прекрасного лебедя» - олицетворяет уверенность в своих силах



Упражнение «Релаксация»

Ведущий: «Над озером плыли белые пушистые облака. Облака эти волшебные. На них можно было кататься. Были они пушистые-пушистые, мягкие-мягкие. Ляжешь на них. Закроешь глаза. Расслабишься. Почувствуешь, как приятное тепло растекается по всему телу. От кончиков пальцев ног, стоп, ног, животу, груди, кончиков пальцев рук, кистей, рук, плеч, шеи, головы. После того, как отдохнешь на облаках, можешь взять его круглый кусочек и сконструировать на нем, с помощью цветных камушков и ракушек, с берега озера, своё настроения».

Выкладывая из разноцветных камушков, ракушек, маленьких игрушек «Мандала настроения», рефлекслируем над сказочной историей про гадкого утенка. Из маленьких кусочков, создать прекрасную картину, в которую капельку своей души вложил каждый участник спектакля.

Большое спасибо, актерам! Аплодисменты!



ЛЭПБУК «СПОКОЙНЫЙ – ЗНАЧИТ ЗДОРОВЫЙ»

Юркова Анна Николаевна,
педагог-психолог

Аннотация

Лэпбук «Спокойный - значит здоровый» представляет собой пособие для сохранения и укрепления психологического здоровья педагога, которое содержит восемь разделов, направленных на психологическую разгрузку посредством всех органов чувств и включающих различные методы и способы такой разгрузки. Так лэпбук включает в себя следующие разделы:

- «скорая помощь» (методы экстренной психологической разгрузки);
- «прочти» (фразы, формирующие положительный настрой);
- «ароматерапия»;
- «тактильная терапия»;
- «счастье есть» (о влиянии продуктов питания на психологическое состояние);
- «массажная терапия»;
- «музыкотерапия»;
- «арттерапия».

Пояснительная записка

Профессия педагога является одной из эмоциогенных, поскольку в своей деятельности педагоги сталкиваются с высокой эмоциональной напряженностью, вызванной наличием большого числа факторов стресса. Так на состояние педагога влияет загруженность рабочего дня, эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Также неблагоприятную психологическую обстановку на работе могут создавать конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ; трудности во взаимодействии с родителями ребенка; непонимание, непослушание, игнорирование воспитателя со стороны детей.

Помимо выше перечисленного в связи с созданием условий инклюзивного образования. повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе. Соответственно повышается уровень сложности работы и психологической нагрузки на педагога.

Данные факторы оказывают влияние как на эмоциональное, так и на физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А в некоторых случаях психологическое напряжение может привести к агрессивному поведению педагога, что является неприемлемым в ДОУ. Профессиональные качества педагога предполагают умение принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния.

Так организация работы по сохранению психологического здоровья педагогов является необходимой и актуальной в настоящее время. Формой реализации данной задачи был выбран лэпбук, поскольку в результате его изготовления, лэпбук будет представлять собой структурированную совокупность способов и методов психологической разгрузки, его удобно использовать, при этом не требуется взаимодействия со специалистами.

Адресная группа - педагоги, педагоги-психологи, учителя-логопеды, учителя - дефектологи, педагоги дополнительного образования, социальные педагоги, работающих в условиях инклюзивного образования.

Цель: сохранение и укрепление здоровья педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования, посредством.

Задачи:

- повысить устойчивость педагогов к стрессовым ситуациям;
- познакомить педагогов с техниками саморегуляции и сформировать потребность использовать их в нужных ситуациях;
- снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные;
- обеспечить теоретическими знаниями о регуляции психологического состояния.

Ожидаемые результаты:

- повышение стрессоустойчивости педагогов;
- снижение количества негативных переживаний педагогов;
- формирование навыков саморегуляции педагогов;
- нормализация эмоционально-волевой сферы педагогов;
- повышение интереса педагогов к работе;
- повышение уровня знаний о психологическом здоровье и его значении.

Основное содержание лэпбука

Раздел «скорая помощь» включает методы и способы экстренной психологической разгрузки и метод быстрого восстановления сил – массаж активных точек (мочек ушей, точки между нижней губой и подбородком, переносицы и области «третьего глаза»). Предполагается, что педагог может воспользоваться этим разделом в момент, когда зашкаливают негативные эмоции и их тяжело контролировать.

Раздел «прочти» содержит фразы:

- формирующие позитивный настрой на день;
- заставляющие задуматься о жизни и установках на неё.

Предполагается, что в этот раздел педагог может заглянуть в любое время, вытащив из него одну карточку (одну фразу), которая сформирует мысли, положительно влияющие на эмоциональную сферу и восприятие жизни.

Раздел «ароматерапия» включает:

- тест на психологическое и эмоциональное здоровье через отношение к запахам;
- аромосвечи;
- аромомасла;
- аромокамень.

Этим разделом педагог может воспользоваться как и целенаправленно, концентрируя своё внимание исключительно на ароматах и расслаблении, так и в качестве дополнительного средства успокоения в процессе работы или других занятий.

Раздел «тактильная терапия» содержит антистрессовые игрушки: поп-ит, сквиши, пупырчатую плёнку и су-джок, а также упражнения по методу су-джок. Использование данного раздела помогает расслабиться посредством осязательных органов чувств. Антистресс игрушки помогают отвлечь внимание от неприятных моментов, приводят в норму эмоциональное состояние в период нервного ожидания, тем самым настраивая на рабочую обстановку.

Помимо этого улучшается мелкая моторика рук, в мозгу активизируется центр удовольствия.

Раздел «счастье есть» - раздел о влиянии продуктов питания на психологическое состояние человека. Он включает информационные карточки о:

- продуктах, которые провоцируют приступы плохого настроения;
- продуктах, положительно влияющих эмоциональное состояние человека.

А также в этом разделе есть темный шоколад и орехи – одни из тех продуктов, которые улучшают психологическое состояние человека.

Раздел «массажная терапия» состоит из техник самомассажа «Думательный колпак», «Сова» и «Аюрведы», выполнение которых помогает снимать эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, а также активизирует мыслительные процессы.

Раздел «музыкотерапия» представляет собой QR-код, отсканировав который, на мобильном устройстве открывается видео с изображением и звуками природы.

Исследования показывают, что прослушивание таких звуков способствует снижению уровня кортизола — гормона стресса. Так данный раздел помогает снимать напряжение и улучшать эмоциональное состояние.

Раздел «арттерапия» состоит из антистресс-раскрасок и карандашей. Раскрашивание картинок в разные цвета является эффективным способом расслабления и достижения медитативного состояния. Такие раскраски оказывают терапевтическое действие — помогают избавиться от стресса, напряжения, агрессии, беспокойства, депрессивных состояний и даже расстройств приема пищи.

Сведения об эффективности реализации

В течение двух недель использования лэпбука «Спокойный-значит здоровый» педагоги ознакомились и усвоили способы и методы саморегуляции и психологической разгрузки, что оказало положительное влияние на их поведение в эмоционально напряжённых и истощающих ситуациях, а также снизило количество стресса и негативных эмоций. Помимо этого у педагогов повысился интерес к изучению и регулярному применению техник, помогающих улучшить своё психологическое состояние. Такое влияние лэпбука на педагогов повысило мотивацию к профессиональной деятельности и сделало её более продуктивной.





г. Новосибирск,
2024 г.