

Сентябрь – время встреч с родителями и педагогами

В середине сентября педагог-психолог И.А. Кушнарева встретилась с родителями будущих первоклассников, чтобы поговорить о том, что в последнее время больше всего волнует: «*Мой ребенок – будущий первоклассник*».

Она рассказала о том, что понятие «психологическая готовность к школе» предполагает определенную степень зрелости всего организма и нервной системы, к повышенным умственным и физическим нагрузкам. О том, что выделяют следующие стороны общей готовности к школе: физическая, интеллектуальная и личностная.

Все с волнением и нетерпением ожидаем того дня, когда наш ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Это важное событие в его жизни, но оно не менее значимо и для нас. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от нашего поведения, в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел наиболее безболезненно.



Ирина Алексеевна, затронула вопросы адаптации ребенка к школе, которая занимает не один день, и не одну неделю, это процесс длительный и сложный.

Обратила внимание родителей на то, что необходимо поддерживать у ребенка желание учиться, как хвалить первоклассника.



В ходе собрания, родители почувствовали себя первоклассниками: они взяли, ручку и написали: «*Мой ребенок - первоклассник*». Не правда ли, просто? А теперь возьмите ручку в другую руку и напишите ту же самую фразу. Посмотрите на эти две строчки. Как ровно и красиво мы пишем правой рукой, и как трудно и непривычно дается письмо, если мы переключаем

ручку в другую руку. Те же ощущения испытывает ребенок.

Далее, Ирина Алексеевна сравнила готовность к школе с домом. У дома прорисован фундамент, стены и крыша. Предложила распределить качества в соответствии с частями дома, с учетом того, что *фундамент* – это основное развитие и обучение, которое ребенок получил в дошкольном детстве. *Стены* – это мотивация к обучению в школе и умение учиться. *Крыша* – это умение родителей поддержать своего ребенка.





Психолог предложила родителям соприкоснуться с внутренним ощущением ребенка во время адаптации к школе.

Для этого посмотрите на нашу комнату, в которой мы занимаемся. Она вам хорошо знакома, мы не первый раз встречаемся здесь.



А теперь, пожалуйста, завяжите глаза и исследуйте комнату закрытыми глазами в течение пяти минут.

Обсуждаются чувства и эмоции родителей, что изменилось, как они стали воспринимать так хорошо знакомое пространство, когда перестали его видеть. Вывод: ребенок сталкивается с похожими ощущениями в период адаптации.

Родителям предложили ответить на вопросы анкеты «Оценка особенностей поведения ребенка 6-7 летнего возраста».



Участники анализировали полученные результаты.

Возрастные кризисы – закономерные и необходимые этапы развития ребенка. Негативная симптоматика кризиса: негативизм, упрямство, строптивость и др.

В заключении Ирина Алексеевна сделала *вывод*: проявление кризиса в 6-7 летнем возрасте неизбежны, это говорит о готовности ребенка к обучению в школе.

В конце сентября педагог-психолог И.А. Кушнарева, провела для педагогов ДОУ консультацию «Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога с детьми дошкольного возраста».

Ирина Алексеевна рассказала о том, что мы живем в эпоху экономических кризисов и социальных перемен. В одних и тех же обстоятельствах, ведем и чувствуем себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению здоровья. У других те же

проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию. Ребенок же беспомощен в таких ситуациях. Только взрослые способны дать ему защиту, создать условия для его полноценного развития. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого зависит здоровье в целом.



Здоровьесберегающие технологии – комплекс средств и мероприятий, направленных на укрепление психофизического и психологического здоровья.

Использование *здоровьесберегающих технологий* в работе педагогов, важный и необходимый способ изучения природы ребёнка, поддержания его психологического здоровья.

Для создания психологического комфорта в детском саду используются такие *здоровьесберегающие технологии*:

1. дыхательная гимнастика;
2. психогимнастика;
3. игротерапия;
4. сказкатерапия;
5. пескотерапия;
6. арт-терапия;
7. музыкотерапия;
8. кинезиология;
9. релаксация;
10. глазодвигательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика неотъемлемая часть оздоровительной работы.

Педагоги вместе с психологом выполнили несколько упражнений, чтобы в дальнейшем использовать их в работе с детьми.

«Роза и одуванчик».

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.



«Нырлящик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.



Ирина Алексеевна рассказала о том, что психогимнастика помогает расслабиться. Она предложила педагогам поиграть с *Солнечным зайчиком*.

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».



В игре «*Поводырь*». психолог объяснила, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один изображает незрячего, кладет руку на плечо друга - «поводыря», и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по комнате, преодолевая препятствия. Участник с закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем меняются ролями.



Ирина Алексеевна рассказала о кинезиологии и предложила выполнить несколько упражнений.



«Ухо – нос». Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».



Упражнения на релаксацию способствуют глубокому мышечному расслаблению. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы).

Ирина Алексеевна, предложила релаксацию «*Избавление от усталости*».

Сядьте, расслабленные руки опустите вниз. Представьте, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: она струится от головы к плечам, перетекает от предплечья, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается в землю. Ощутите физическую теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите с этим



ощущением некоторое время, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости.

Педагог-психолог сделала *вывод*: необходимо осуществлять комплексный подход к обеспечению здоровьесберегающего образовательного процесса, создавать условия для максимальной комфортности пребывания детей в детском саду, создавать развивающую среду с учётом красоты и пользы, обеспечивая психологический комфорт.