**Проект «Через эмоции – к здоровью»**

***Захарова Инна Анатольевна*** *педагог- психолог*

***Сотникова Алина Владимировна*** *заведующий*

*МБДОУ «Детский сад №118» г. Чебоксары*

Риск возникновения стрессового состояния особенно велик в детстве при нарушении условии для нормального физического развития. Наукой давно доказана взаимообусловленность физического здоровья и психического состояния человека. Ощущение физическою здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству комфорта. Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Вред недостаточной двигательной нагрузки давно известен.

Использование упражнений по психосаморегуляции состояния дает возможность наполнить традиционную систему физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении новым смыслом и содержанием и создать технологию, которую мы могли бы смело назвать не только здоровьесберегающей, но и формирующей у детей позиции созидателя и разумного поведении в отношении своего физического и психического здоровья.

Все вышеперечисленные основные средства профилактики психического напряжения детей являются структурными компонентами среды жизнедеятельности ребенка, а также системы физического воспитания детей в детском учреждении.

Обучать тому, как определить свое психофизическое состояние, необходимо начиная с детского возраста. Для этого и родители, и практический психолог, и воспитатель детского сада должны научиться четко разграничивать личностные черты и особенности психического состояния ребенка.

Проблема построения углубленной работы по оздоровлению дошкольников перед коллективом детского сада №118 не возникла стихийно. Анализ внутренней и внешней ситуации, наличие нормативно-правовых муниципальных, республиканских и российских актов связанных с образованием, высокий спрос со стороны родителей, нацелил совет педагогов детского сада начать углубленную работу по воспитанию здорового ребенка. Данная работа адресована как родителям, так и воспитателям дошкольного учреждения. В ней рассматриваются способы коррекции у детей психоэмоционального напряжения путем правильной организации сна, питания, режима дня, физического воспитания.

**Концептуальная основа проекта**

Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения.

Проблема предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей встала в настоящее время особенно остро.

Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые им пока еще не по силам.

Плохо организованный сон, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неразрешенность детских проблем могут также стать источниками психоэмоционального напряжения.

«В здоровом теле – здоровый дух», служившее людям в течение веков, не потеряло своего значения. Данный принцип взят за основу в этой работе.

**Риски и ресурсы реализации проекта**

Ресурсами проекта является: программа Змановского Ю. Ф. «Здоровый дошкольник», опыт работы, атрибуты физкультурного руководителя, подобранный перечень игр, упражнений.

Рисками проекта могут быть:

1. Недоступность для всех детей предлагаемых способов.
2. Недостаток времени в условиях занятий по физическому воспитанию для реализации приемов психоэмоционального состояния.
3. Приход новых детей в группу не знакомых с данными приемами.

**Критерии эффективности реализации проекта**

- Умение детей расслабляться в процессе проведения релаксации.

- Сниженный уровень агрессивности.

- Благоприятное психоэмоциональное самочувствие детей в условиях ДОУ.

**Механизмы реализации проекта**

Работа над данным проектом проходит в 3 этапа:

**Первый этап – подготовительный**

На данном этапе определяются цели, задачи проекта, определяется поэтапная модель и план действий над проектом, SWOT - анализ материально – технического обеспечения образовательного учреждения, взаимодействия ОУ и семьи, профессиональной компетенции педагогов, уровень знаний, представлений, навыков детей по теме проекта.

Также на данном этапе происходит осознание собственного опыта профессиональной деятельности, выявляются ее слабые и сильные стороны, осуществляется проблемно-ориентированный анализ образовательной деятельности, кадрового обеспечения, материально-технических условий, нормативно-правовой и научно-методической базы и т.д. Кроме этого, выявляются противоречия и проблемы, происходит поиск их субъективных и объективных причин и пути их решения. Реализацией проекта руководит разработчик, основная цель которого - создание условий для инновационных процессов в детском саду.

**Второй этап – основной**

На данном этапе осуществляется самостоятельная реализация проекта разработчиком по утвержденному руководителем учреждения плану, проектирование образовательных проектов, разрабатываются возможности развития материально-технической базы, формы сотрудничества с родителями, общественными организациями и социальными институтами. На основном этапе систематизируется и обрабатывается накопленный материал, проходит понимание и обобщение опыта работы, вырабатывается общий подход, методические рекомендации по организации и развитию проектной деятельности воспитателей, специалистов в условиях ДОУ, осуществляется подготовка творческих отчетов о реализации проекта.

**Третий этап – заключительный**

Подводится результат проектной деятельности (представление опыта проектирования образовательной деятельности на педсоветах, семинарах – практикумах, публикации на сайтах Интернета). Итог проектной деятельности оформляется в виде мультимедийных презентаций по заданной теме.

|  |
| --- |
|  |

**Оценка эффективности реализации проекта.**

Можно оценивать по нескольким фактам:

1. Ребенок распознает свое эмоциональное состояние и контролирует проявление негативных эмоций.
2. Улучшение поведения, как общий показатель, ребенок меньше участвует в конфликтных ситуациях.
3. Выражает свой гнев, безопасным для окружающих способом.

**Перспективы реализации проекта.**

Внедрение разработанного проекта в работу с воспитателями, обучение их методам использования физических упражнений в профилактике и коррекции психоэмоциональных состояний

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Алямовская В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. - Москва: Скрипторий, 2002. - 80 с.
2. Куликов Л.В. Психологическая структура настроения//Психология: итоги и перспективы: Тез. научно-практ. конф. 28-31 октября 1996 г. – Санкт - Петербург, 1996.
3. Раттер М. Помощь трудным детям: Пер. с англ. /Общ. ред. А.С. Спиваковской; Предисл. О. В. Баженовой и А.Я. Варга - Москва: Прогресс, 1987. — 424 с.