

Журнал для родителей



"РАДУГА ДЕТСТВА"

выпуск №3



От редактора

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

Рады приветствовать Вас на страницах нашего журнала. Как обычно, несколько слов о содержании данного номера. На странице педагога-психолога вы получите советы о психологическом здоровье, а также узнаете о мероприятиях в рамках Недели здоровья в нашем детском саду. Познавательная экскурсия для детей подготовительной к школе группы «Лада» была организована сотрудниками линейного отдела МВД России на станции Волховстрой, о ней вы прочтете в статье воспитателя Полевиковой Ирины Петровны. В рубрике «Калейдоскоп событий» представляем вашему вниманию обзор самых интересных событий в нашем детском саду.

До встречи на страницах нового журнала!

Главный редактор журнала Тебряева Ю.В., заместитель заведующего по УВР МДОБУ «Детский сад № 9 «Радужка»

Творческая группа журнала «Радуга детства» (Выпуск № 3)

Тебряева Ю.В., главный редактор
Фомичева Ю.В., оформление, макет
Редакторы номера:
Баранова Н.В.
Полевикова И.П.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

От редактора	2
Страничка психолога	3
Экскурсия на вокзал	6
Калейдоскоп событий	7

Психологическое здоровье детей как цель и критерий успешности работы
МДОБУ «Детский сад № 9 «Радужка»



Термин «психологическое здоровье» был введен автором И.В. Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Согласно Дубровиной психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации. Неоспорима и связь психологического здоровья с физическим. Выделяются следующие основные характеристики психически здоровой личности:

- принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей;
- принятие других людей, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
- хорошо развитая рефлексия, умение распознать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
- стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации. По результатам исследования Джюэрта, изучавшего психологические характе-

ристики долгожителей, оказалось, что всем им характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам. Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то можно отметить спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей, он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь и прежде всего на себя, извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Психологически здоровый человек находится в гармонии с самим собой и окружающим его миром, его жизнь наполнена смыслом. Все вышесказанное относится к человеку взрослому, конечно же, психологическое здоровье детей имеет свою специфику. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности. Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня.

Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).

Психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении

Задачи психологической поддержки детей:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
- обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения);
- формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).
- Эти задачи могут реализовываться на групповых занятиях с детьми.

Исходя из задач, система работы по формированию психологического здоровья состоит из следующих этапов:

диагностика тревожности и адаптированности детей к детскому саду, наблюдение за воспитанниками и последующее определение их уровня психологического здоровья;

включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья, в еженедельные групповые занятия профилактической направленности;

подключение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья, к коррекционной работе с привлечением родителей к индивидуальному консультированию.

1. К высокому уровню – креативному – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.
2. К среднему уровню – адаптивному – отнесем детей в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.
3. К низкому уровню – дезадаптивному – отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.

Рекомендации педагогам дошкольного учреждения в сфере профилактики формирования психологического неблагополучия в развитии ребенка:

- * создавайте в учреждении спокойную, жизнерадостную обстановку;
- * проявляйте искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению;
- * организовывайте жизнедеятельность детей таким образом, чтобы у них накапливался положительный опыт добрых чувств;
- * собственным поведением демонстрируйте уважительное отношение ко всем детям;
- * в ходе обучающих занятий учитывайте возрастные особенности и интересы детей;
- * создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия к взрослым;
- * учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей;
- * учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей;
- * при организации взаимодействия чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запретами;
- * создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Цели мероприятия:

- сохранение и укрепление психологического и физического здоровья детей;
- сплочение детского коллектива;
- способствовать формированию у воспитанников стремления к ЗОЖ;
- развивать интерес к своему здоровью;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.



С 25.11.2019 по 29.11.2019 года в МБДОУ «Детский сад № 9 «Радужка» проходила «Неделя здоровья», в течение которой проводились занятия с детьми в игровой форме, беседы с показом презентации на тему: «Что такое здоровый образ жизни». Ребята проявили свою активность, отвечали на вопросы о том, как сохранить свое здоровье. Закрепляя свои знания, они оформили символическое «Дерево здоровья» с правилами ЗОЖ.

В гости к детям приходил доктор Айболит, который напомнил дошколятам правила ухода за зубами. Вместе с Айболитом они поиграли в подвижные игры и участвовали в спортивных эстафетах «Полезные и вредные продукты для наших зубов», «Помоги лесным животным



В течение недели в группах компенсирующей направленности весело прошли «Дни психологического здоровья»: детям нужно было улыбаться и дарить свои улыбки окружающим, говорить друг другу комплименты и приятные слова, всех обнимать и желать всего самого доброго и хорошего.

Работала «Почта хорошего настроения». Каждый желающий мог послать весточку с добрыми пожеланиями, нарисовать рисунки и отправить их взрослым или детям детского сада.

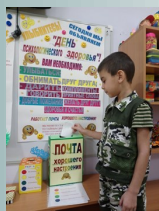


Создание условий для сохранения психологического здоровья

- 1) Поддерживать у ребенка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Каждый ребенок талантлив, надо лишь во время заметить этот талант и дать ему проявиться.
- 2) Содействовать эмоциональному благополучию. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия.
- 3) Помочь ребенку осознавать свои поступки. Ребенку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: «Я вижу, что ты поссорился с Катей и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на неё».
- 4) Помочь ребенку контролировать эмоции и управлять ими. Это может быть переключение внимания ребенка, разговор с ним о его недовольстве, рисование страхов и уничтожение рисунка. В трудных случаях стоит обратиться к психологу.
- 5) Помочь ребенку управлять своим временем, поведением. Давать ребенку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.

Педагог-психолог: Баранова Н.В.

Писем оказалось много и наши «почталыоны хорошего настроения» добросовестно выполнили свою работу, раздав все послания адресатам.



Проводилась акция «Радуга настроения», которая показала, что у детей в детском саду в целом преобладает положительное эмоциональное состояние.

Мы заботимся не только о детях!

06.11.2019 и 07.11.2019 г. для сотрудников детского сада был проведен семинар на тему: «Профилактика эмоционального выгорания». В ходе семинара мы обсудили, что такое «эмоциональное выгорание», его проявления, симптомы и последствия, факторы, провоцирующие возникновение синдрома, а также основные направления профилактики. Были даны соответствующие рекомендации по снижению степени выраженности «эмоционального выгорания» и его профилактике. После семинара все желающие могли пройти тестирование по исследованию симптомов «выгорания».

05.12.2019 и 06.12.2019 г. для сотрудников проходили «Дни психологического и физического здоровья». Инструктором по физической культуре проведен мастер - класс для педагогов по использованию мячей фитболов для снижения нервно - мышечного напряжения.



Педагог-психолог с целью снижения эмоциональной нагрузки, повышения работоспособности, избавления от усталости, тревог и переживаний провела релаксационные упражнения с использованием музыкотерапии «Безмятежность и покой на берегу моря», «Дивный сад».

С целью сохранения и укрепления психологического здоровья, улучшения условий труда, повышения уровня удовлетворенности своей работой, с целью более благоприятного социально-психологического климата в коллективе для сотрудников детского сада планируется проведение тренингов по «Профилактике эмоционального выгорания».

Педагог-психолог: Баранова Н.В.

Инструктор по физической культуре: Быкова Ю.А.

Источники:

Практические семинары и тренинги для педагогов. – Вып. 1. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие / авт. - сост. Е.В. Шитова. – Волгоград: Учитель, 2009.-171 с.

<http://multiurok.ru/files/seminar-dlia-pedagogov-psikhologo...eskoe-zdorove-d.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/09/20/psihiche...i-uspeshnosti-raboty>

ЭКСКУРСИЯ НА ВОКЗАЛ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ЛАДА»



6

Волхов представляет собой крупный железнодорожный узел, отсюда идут электропоезда до Киришей, Подпорожья и Тихвина. Всем известно, что железная дорога является зоной повышенной опасности. И большие и маленькие жители нашего города должны знать и соблюдать правила безопасного поведения на железной дороге.

А кто лучше всех может познакомить малышей с жизнью вокзала и с правилами безопасности? Конечно, сами сотрудники, которые отвечают за нашу с вами безопасность.

Ребята нашей группы очень обрадовались, когда получили приглашение от сотрудников транспортной полиции посетить железнодорожный вокзал. Перед экскурсией дети повторили правила поведения в общественных местах, при переходе улицы, правила поведения маленького пешехода. Уточнили, для чего надевают жилеты со светоотражающими элементами.

Дошколята отправились в путь. По дороге было много вопросов: «А что нам покажут?», «А кого мы встретим на вокзале?»

И вот показался вокзал. Около главного входа нас встречали сотрудники транспорт-

Много интересного узнали ребята от сотрудника полиции. Оказывается, белые полоски на перроне нарисованы не просто так. Заходить за них - нельзя! И ещё узнали дети, что за порядком на вокзале следят не только люди, но ещё и ... собаки. И тут всех ждал приятный сюрприз. Появился кинолог с собакой. Собака обучена на поиск взрывчатых веществ. На вокзале есть ещё собака, которая определяет запрещённые к перевозке вещества. Дети узнали, что у служебных собак есть свой режим дня. Собака в определенное время работает, обедает, отдыхает. В возрасте 8 лет собаки проходят переаттестацию, если четвероногий друг выполнит не все задания, его отправляют на пенсию. Ребята с интересом слушали рассказ кинолога. И, конечно, было много вопросов: «Как зовут собаку?», «Чем её кормят?», «Как определяют, что собака может стать служебной?», «С какого возраста можно дрессировать щенка?» И на все свои вопросы дети получали ответы. Ребятам был показан номер со служебной собакой. По команде собака нашла пакет с «взрывчатым веществом» и отлично справилась с заданием. Ребятам не хотелось расставаться с новым другом, но впереди ждали новые интересные открытия. Дошколята даже не догадывались, что на вокзале не только можно встречать и провожать поезда, но ещё можно смотреть мультфильмы в том зале, где продают билеты на поезда дальнего следования. А какие могут быть мультфильмы на вокзале - конечно, по правилам безопасности на железной дороге. У ребят была экскурсия, но ведь на вокзале продолжалась обычная жизнь. В зале ожидания сидели пассажиры, на перроне стояла электричка на город Санкт-Петербург, служба охраны проверяла багаж пассажиров через специальное оборудование. Дети с интересом рассмотрели зал ожидания, обратили внимание на красивую люстру в центре зала. А потом понаблюдали, как просвечивают вещи пассажиров. Ребята поняли, что на вокзале работают ответственные люди. И благодаря их труду наш вокзал такой красивый и уютный. В конце экскурсии детей ждал ещё один сюрприз - совместное фото с новым четвероногим другом и всеми работниками вокзала, которые организовали эту замечательную экскурсию. Экскурсию для нас провели сотрудники линейного отдела МВД России на станции Волховстрой: Барышева Наталья Николаевна, начальник отделения по делам несовершеннолетних; Фонькина Нина Михайловна, старший инспектор по делам несовершеннолетних; Кондратова Анна Валериевна, инспектор по делам несовершеннолетних. Мы благодарим всех сотрудников железнодорожного вокзала за познавательную экскурсию!

ной полиции. Первая остановка была около знаменитого паровоза. Дети знают, что во время Великой Отечественной войны этот паровоз первым после прорыва блокады доставил в осажденный Ленинград продовольствия и боеприпасы. Под стук колёс, проходящих мимо поездов, ребята вспоминали и рассказывали о том, как надо вести себя на железной дороге.



Воспитатель МДОБУ «Детский сад № 9 «Радужка»,

Полевикова И.П.

Калейдоскоп событий

Вашему вниманию предлагаем обзор самых интересных мероприятий в нашем детском саду в период с сентября по ноябрь 2019 года

Мы играем в гольф

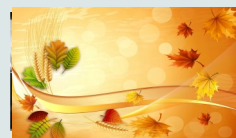


11 октября в Гатчине на территории детского сада №31 прошёл первый турнир по гольфу среди дошкольников. Для победы ребятам необходимо было загнать мяч в каждую лунку минимальным количеством ударов. В соревнованиях приняли участие дети из пяти детских садов. Отличную игру на соревнованиях показали воспитанники нашего детского сада. Пятилетний Михаил Иванов прошёл все лунки за 16 ударов и стал победителем турнира среди мальчиков! Виктория Исакова тоже выступила достойно, но до первого места чуть-чуть не хватило. Детям были вручены дипломы, грамоты, медали и сертификаты на бесплатную игру в гольф на оборудованном поле. Получать такие подарки всегда приятно. Наши дети недавно занимаются гольфом, но уже показывают первые успехи. Мы очень гордимся выступлением наших воспитанников. Наш детский сад стал первым в городе, где силами Федерации гольфа

Ленинградской области и комитета по образованию администрации Волховского района созданы три гольф-лунки с четырьмя бункерами и тремя ти-боксами. Для занятий в учреждении приобретены гольф-клюшки, маты для гольфа, напольные лунки, мягкие и настоящие гольф-мячи. Благоустройство поля продолжается.



Зазвенела осень листопадом



Осенний конкурс «Зазвенела осень листопадом...» прошёл в ноябре. Все конкурсные работы были представлены на выставке в нашем детском саду. Победители были выбраны в четырех номинациях. В номинации «Рисунок осенней тематики» победитель: Московский Никита. В номинации «Аппликация с использованием природного материала» 1 место занял Максимов Кирилл, 2 место Давронов Улукбек, 3 место Карпова Рита. В номинации «Фотографии детей и родителей на фоне осеннего пейзажа» 1 место – Савин Тимур, 2 место – Шабудлов Ярослав, 3 место Ямщиков Глеб и Кагута Марк. В номинации «Поделки из природного материала» 1 место заняла Ермолаева Аделина, 2 место – Аннимова Ангелина, 3 место – Дорохов Максим.



Неделя энергосбережения!

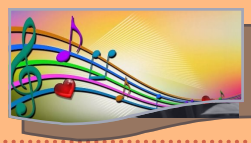


В МДОБУ «Детский сад № 9 «Радужка» с 11 по 15 ноября 2019 года прошла неделя энергосбережения. Все мероприятия были направлены на информирование и пропаганду в сфере энергосбережения, а также развитию умений грамотного использования энергетических ресурсов, ознакомление детей и взрослых простым приемам энергосбережения в быту. В рамках недели энергосбережения были организованы с воспитанниками беседы по энергосбережению: «Экономим тепло и свет!», «Энергию сохрани – планету спаси!» «Почему в наших группах тепло и как сохранить тепло». Проведены тематические встречи на тему: «Как беречь электричество?».



В группе «Веселые ребята» был реализован проект по энергосбережению «Экономим свет и воду». Дети, родители и педагоги группы «Звездочка» приняли активное участие в акции по сбору макулатуры под девизом: «Сдай макулатуру – спаси дерево!». Конкурс рисунков совместно с родителями «Энергосбережение глазами детей» прошел в группе «Семицветик». В группе «Непоседы» была организована выставка творческих работ детей совместно с педагогом по энергосбережению. Неделя энергосбережения помогла нам сделать первые шаги к сбережению ресурсов. Мы надеемся, что энергосбережение станет для наших детей и родителей образом жизни!

Домисолька!



19-20 ноября 2019 года в МДОБУ «Детский сад №9 «Радужка» состоялся III вокальный конкурс детского вокального творчества «Домисолька», который проводился с целью создания условий для поддержки и развития детского творчества. В конкурсе приняли участие дети и педагоги МДОБУ «Детский сад №1 «Дюймовочка», МДОБУ «Детский сад №2 «Рябинка» и МДОБУ «Детский сад №9 «Радужка». Члены жюри: председатель – музыкальный руководитель МДОБУ «Детский сад №8 «Сказка» г. Волхов Васильева Светлана Леонидовна; музыкальный руководитель МДОБУ «Детский сад №7 «Искорка» Балукова Наталья Галимовна, музыкальный руководитель МДОБУ «Детский сад №5 «Аистёнок» Дмитриева Милена Владимировна. В номинации «соло» в возрастной категории 5-6 лет победителем стала Юначева Кира (детский сад №9), в возрастной категории 6-7 лет – Анисимова Ангелина (детский сад №9). В номинации «дуэт» в возрастной категории 5-6 лет победителями стали Можяева Зоя и Ермолаева Аделина (детский сад №9), в возрастной категории 6-7 лет – Фарафонова София и Ястребова Дарья (детский сад №9). В номинации «ансамбль» в возрастной категории 5-6 лет победителями стали Алёшина Виктория, Захаров Алексей, Морозова Мария, Иванов Михаил (детский сад №9); в возрастной категории 6-7 лет – Эвоян Эвелина, Мячина Акси́нья, Потапенко Василиса, Долгополова Валерия (детский сад №2). Благодарим всех участников конкурса и поздравляем победителей! Надеемся на дальнейшее сотрудничество.

Музыкальные руководители МДОБУ «Детский сад №9 «Радужка»
Фомичева Ю.В., Кузнецова Т.В.





До новых встреч!

Детский сад №9 «Радужка» комбинированного вида
Ленинградская область, г. Волхов, ул. Работниц 1-а