



Стрекоза

Ежемесячная газета № 1, 2020 год
МДОУ «Детский сад № 77»

Сегодня в номере:

- ✓ Консультационный пункт. Тема «Логоритмика»
- ✓ Мастер-класс «Психологическая коммуникация «Педагог без стресса!»
- ✓ Консультация для родителей «Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста»

Адрес официального сайта МДОУ «Детский сад № 77»
в сети Интернет:

<https://mdou77.edu.yar.ru/>

Адрес страницы в ВК <https://vk.com/id559440196>

Консультационный пункт.

Тема «Логоритмика»

23 января прошло очередная встреча Консультационного пункта. Встречу организовала и провела музыкальный руководитель детского сада Жела И.А.

Инна Александровна вынесла для обсуждения актуальную тему для раннего возраста – «Логоритмика». Родителям было предложена картотека лоритмических упражнений. Во время практической части было представлено логоритмическое занятие. Для большего погружения в происходящее, воспитанники старшей и подготовительных групп были наряжены в костюмы домашних животных и вместе с малышами совершили путешествие «Наш веселый Петушок приглашает на лужок», в ходе которого выполнялись упражнения, на развитие зрительных и слуховых ощущений, активной и пассивной речи.



Что такое логоритмика?

Автор: музыкальный руководитель
ЖЕЛА И.А.



Логоритмика это коктейль из движений, речи и музыки.

Целью логоритмики является преодоление речевых нарушений путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой.

Логопедическая ритмика полезна не только детям с нарушением функции речи и детям начинающим только говорить, т.е. ясельного возраста.

Логоритмика позволяет развить:

Музыкальные способности ребенка (игра на детских музыкальных инструментах, обучение несложным танцам)

Мелкую и общую моторику (Пальчиковые и подвижные игры)

Внимание, зрительную память, координацию движений

Развитие чувства ритма

Роль музыки имеет решающее значение. Легкость с которой ребенок воспринимает музыку, способность познавать ее содержание и простейшие средства выразительности облегчают задачу:

Формирование правильной речи

Развитие двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой

Способствуют максимально эффективному повышению уровня звукопроизношения, овладение структурой слова, обогащение словарного запаса.

«Два жука»



**На полянке два жука
Танцевали гопака:**
(Танцуем, руки на поясе)

Правой ножкой топ, топ!

(Топаем правой ножкой)

Левой ножкой топ, топ! (Топаем левой ножкой)

**Ручки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?**
(Встаем на носочки, тянемся вверх)
Кружатся, руки наверху.

«Топ-топ» Топ-топ, топотушки!

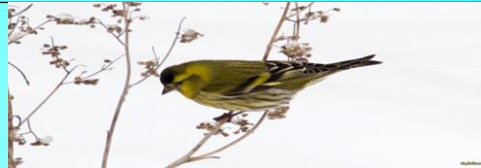
«Топ-топ» Топ-топ, топотушки!
(ладони стучат по коленям)
Пляшет зайка на опушке
(руки на уровне груди, поочередно
слегка поднимает и опускает их)



Пляшет ежик на пеньке!
(соединить ладони в замок, поднимать
и опускать пальцы)



Пляшет чижик на сучке! (ритмичными
движениями соединять и разъединять
подушечку большого пальца с
подушечками остальных пальцев)



Пляшет мышка возле норки
(показывают «ушки» на голове)



Пляшет козочка на горке
(показывают «рожки»)



Пляшет утка на реке!
(соединяет ладони, располагая их
параллельно полу, и хлопают, не
разъединяя запястий)



Черепаха на песке!
(одну руку сжимает в кулак, а другой
рукой обхватывает его)



Топ-топ-топотушки!
(стучит ладонями по коленям)
Пляшут лапки
(руки на уровне груди, поочередно
поднимать и опускать их)
Пляшут ушки!
(подносит ладони к голове)

Пляшут рожки и хвосты!
(одной рукой показывает «рожки»,
другой рукой «хвостик»)
Что стоишь?
(разводит руки в стороны)
Пляши и ты!
(вращает ладонями в разные стороны)

Мастер-класс " Психологическая коммуникация "Педагог без стресса!"

21 января в детском саду прошел Мастер-класс " Психологическая коммуникация "Педагог без стресса!"

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания.
Задачи: развить коммуникативные умения и навыки, уважительное отношение друг к другу; расширить знания о синдроме эмоционального выгорания; снять эмоциональное напряжение; развить уверенность в себе; сформировать навыки самопознания и саморазвития личности.

Педагог – психолог детского сада № 77 Сафарова Е.В. во время проведения мастер-класса, предложила тему для обсуждения: «Почему возникает стресс в нашей работе и как предотвратить синдром эмоционального выгорания» Гости, а ими были воспитатели и специалисты других детских садов, варианты своих ответов писали на стикерах. Все было оформлено на мольбертах.

Во время семинара педагог-психолог использовал много проективных методик. Участники психологической коммуникации рисовали свой герб, символ себя, свои мечты, свое настроение...

В конце мероприятия была релаксационная пауза, рефлексия, сюрпризный момент.



Эмоциональное выгорание

Автор: педагог-психолог

Сафарова Е.В.



Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Понятие «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др.. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

Виктор Васильевич Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью. Проявляется в таких симптомах:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
- недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
- «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;
- тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления. Проявляется в таких симптомах:

- Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
- Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;
- Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
- Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений. Проявляется в таких симптомах:

- Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;
- Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
- Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;
- Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- негативная самооценка;

- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.

Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Но для того чтобы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. О них мы с вами сегодня также поговорим.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит. И «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотрагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.»

Рекомендации "Методы борьбы со стрессом»

Автор: педагог-психолог
Сафарова Е.В.



1. Планируйте режим. Спите 7–8 часов. Перед сном примите успокаивающую ванну с аромамаслами или выпейте стакан воды с двумя ложками меда.
2. Питайтесь правильно. В день съешьте один банан. Принимайте витамин Е, он содержится, например, в картошке, кукурузе, сое и моркови.
3. Пейте полтора литра жидкости в день, чтобы поддерживать тело в форме. При переутомлении попробуйте травяные чаи.
4. Полдня в неделю проводите так, как вам нравится. Сходите на прогулку или потанцуйте. Посвятите время хобби, например вышивайте, вяжите, ухаживайте за комнатными растениями.
5. Используйте в интерьере и гардеробе радостные желтый и оранжевый цвета или успокаивающие синий и голубой. Носите одежду разных цветов.
6. Один раз в день говорите теплые слова человеку, который вам дорог. Он ответит вам взаимностью. Почувствуйте, что вас кто-то любит.
7. Если у вас плохое настроение, пообщайтесь с домашними животными, например кошкой, собакой, аквариумными рыбками или попугаем.
8. Давайте себе позитивные установки, например: «Я счастлива, успешна и красива», «Моя жизнь прекрасна и полна хороших впечатлений», «Меня уважают мои коллеги».
9. Раз в неделю занимайтесь тем, что вам «вредно». Нарушите диету и побалуйте себя сладеньким или ложитесь спать позже, чем обычно.

10. Занимайтесь спортом и физической работой. Например, когда вы подавлены или рассержены, вскопайте огород, переставьте мебель или разбейте старые тарелки.

11. Чаще бывайте на природе. Путешествуйте и ходите в походы. Плавайте в море или бассейне. Если не можете искупаться, просто посмотрите на воду, например, в фонтане.

12. Слушайте музыку и звуки природы, например, шум прибоя и звуки чаек. Пойте под музыку дома или сходите в караоке.

13. Рисуйте или используйте раскраски-антистресс. Можете раскрашивать мандалы.

Придумайте и нарисуйте собственную мандалу, придумайте ей название.

14. Чтобы отдохнуть и успокоиться, сходите в музей, посмотрите спектакль в театре или послушайте концерт. Можете просто провести вечер за любимой книгой или фильмом.

15. Освойте точечный массаж: надавливайте на антистрессовые точки, чтобы улучшить психоэмоциональное состояние. Медитируйте, закаливайтесь, выполняйте дыхательную гимнастику.



Психологические особенности детей Старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)

Автор: Русакова С.А.



Восприятие

Дети в возрасте 6 – 7 лет усваивают отдельные эталоны и системы, в которые эти эталоны включены.

Производят обобщение предметов по существенным признакам и свойствам.

Складывается представление о пространстве, развивается ориентировка в нём.

Изменяется целостное восприятие предмета. Оно становится более четким и одновременно более расчлененным (ребенок не только хорошо представляет себе общее очертание предмета, но и умеет выделять его существенные части, правильно представляет себе их форму, соотношение по величине, пространственное расположение).

Дети решают практические и проблемно - практические задачи методом практического примеривания и методом зрительной ориентировки.

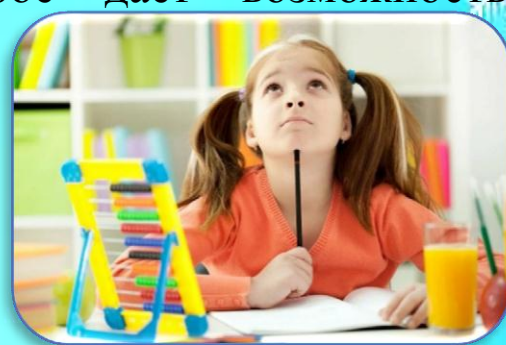
Воспринимает оттенки изученных эмоциональных состояний.

Мышление

Наглядно-образное мышление становится более обобщенным.

Дети могут понимать сложные схематические изображения, представлять на их основе реальную ситуацию и даже самостоятельно создавать такие изображения.

На основе образного мышления начинает формироваться словесно-логическое мышление, которое даёт возможность усваивать элементарные научные знания.



Память

Пользуется приемами опосредованного запоминания материала.

Преобладает образная память (6 лет – объем: 6 предметов; 7 лет – объем: 7-8 предметов).

Слуховая образная память: 6 лет – объем: 6 звуков; 7 лет – объем: 7 звуков.

Слуховая вербальная: 6 лет – объем: 6 слов; 7 лет – объем: 7-8 слов.

Если ребенок не может запомнить больше трех слов с четвертого предъявления, следует обратить внимание на психосоматическое состояние ребенка и обратиться к неврологу.

Воображение

Дети могут использовать способ «включение» (заданный элемент действительности является отправной точкой воображения ребенка, некоторой частью созданной им композиции: круг – мяч и дорисовывается футболист).

Может сочинить сказку или историю на заданную тему и наполняет их интересными и порой оригинальными деталями (6 лет: репродуктивное с элементами творчества; 7 лет: творческое воображение).

Внимание

Происходит переход от непроизвольного к произвольному вниманию и главным средством организации внимания является речь.



Объем – 6 лет: 6 предметов; **7 лет:** 7-8 предметов.

Концентрация – 6 лет: нахождение в рисунке известного изображения, имеющего до 10 мелких деталей, при средней плотности штриховки; выделение в рисунке 7-8 контуров предметов, наложенных полностью; **7 лет:** нахождение в рисунке известного изображения, имеющего до 5 мелких деталей, при высокой плотности штриховки, умение видеть двойственные изображения.

Ребенок может заниматься неинтересной работой 10 минут (устойчивость – 6 лет: 20-25 минут; 7 лет: 25-30 минут).

Может действовать по двум правилам одновременно.

Если ребенок не может сосредоточиться на необходимой и неинтересной работе даже в течение 5 – 10 минут, то необходима дополнительная консультация у специалистов.

Речь

Слово начинает служить источником знаний, передачи общественного опыта.

Речь активно включается в усвоение знаний, развитие мышления, в сенсорное развитие, в нравственное, эстетическое воспитание, в формирование деятельности и личности ребенка

Новообразования:

В возрасте 6 – 7 лет появляются следующие новообразования.

1. Внутренний план действий.
2. Произвольность всех психических процессов.
3. Возникновение соподчинения мотивов.
4. Самосознание. Обобщенное и внеситуативное отношение к себе.

Возникновение первой целостной картины мира.

Появление учебно-познавательного мотива.

Особенности возраста:

1. Проявление произвольности всех психических процессов.
2. Повышенная чувствительность.
3. Полное доверие взрослому, принятие точки зрения взрослого, отношение к взрослому, как к единственному источнику достоверного знания.
4. Появление кризиса семи лет (капризы, демонстративное поведение).



**Выпуск подготовила:
Педагог-психолог Мониц Л.П.**