



# Психологический комфорт ребёнка в детском саду



Выполнила: Воспитатель Кобелева М.А

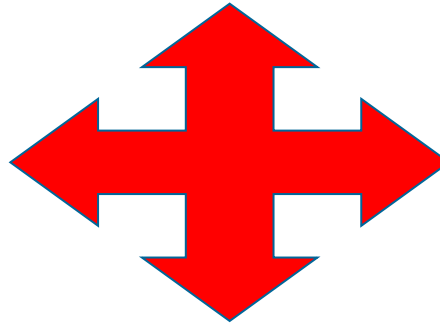
# Здоровье



Эмоциональное



Физическое



Интеллектуальное



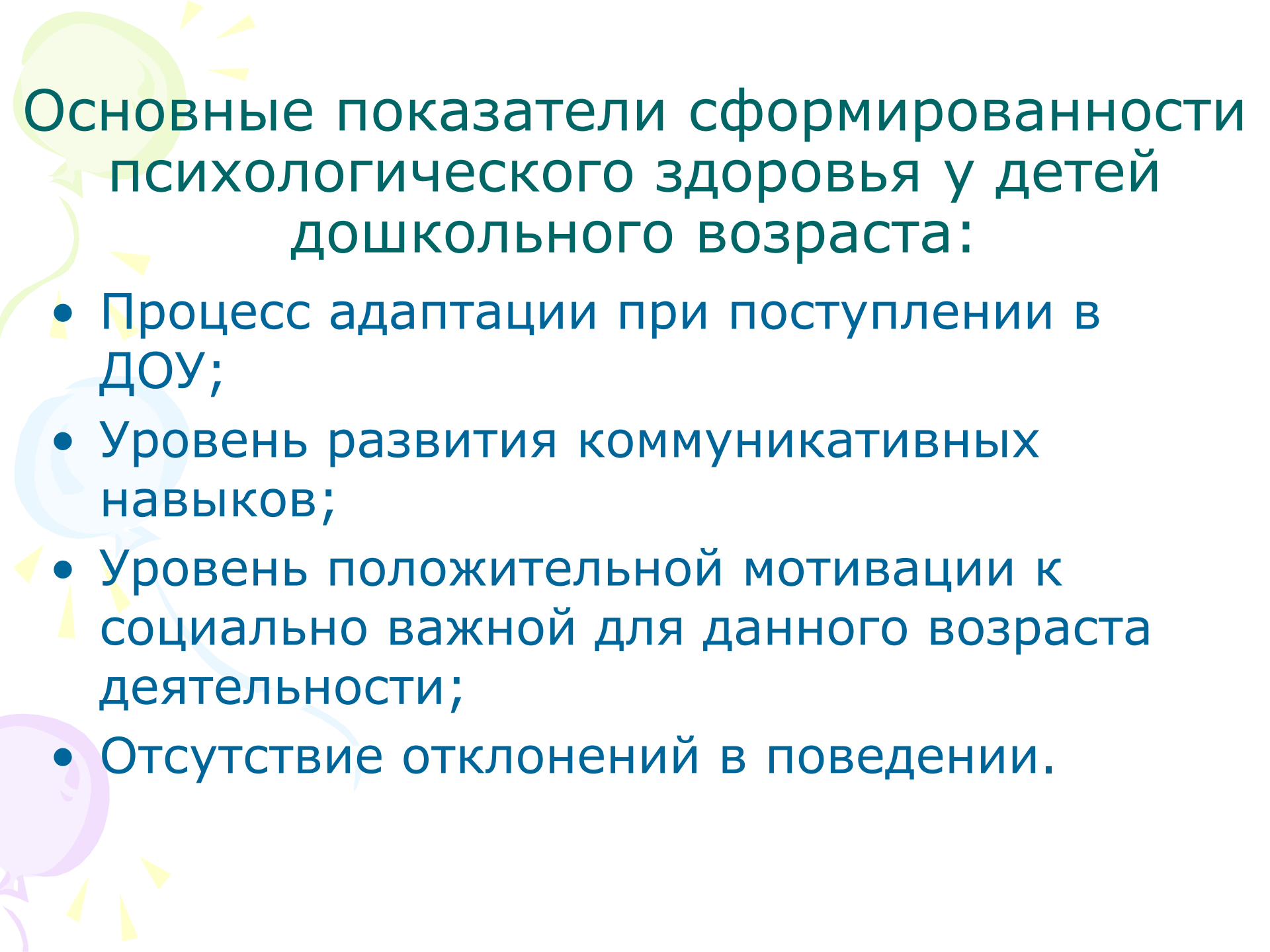
Духовное



# Комфорт

Условия жизни, пребывания,  
обстановка, обеспечивающая  
удобство, спокойствие и уют

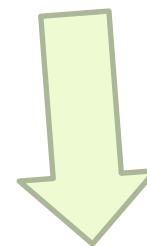
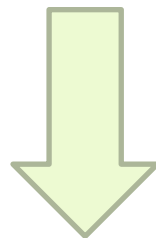
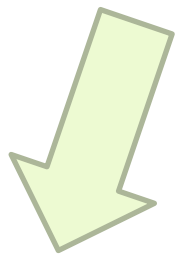




# Основные показатели сформированности психологического здоровья у детей дошкольного возраста:

- Процесс адаптации при поступлении в ДОУ;
- Уровень развития коммуникативных навыков;
- Уровень положительной мотивации к социально важной для данного возраста деятельности;
- Отсутствие отклонений в поведении.

# Правила трёх «П»



# **Критерии, составляющие психологический комфорт ребенка в ДОУ**

- **Спокойная эмоциональная обстановка в семье**
- **Распорядок дня**
- **Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды**
- **Стиль поведения воспитателя**
- **Добрые традиции**
- **Работа с родителями**

# Психогимнастика

## Психогимнастика для дошкольников: этюды и упражнения

### «Лебеди»



Лебеди летят,  
Крыльями машут.  
Нагнулись над водой —  
Качают головой.  
Прямо и гордо  
Уютно держатся.  
Тяго и плавно на воду садятся.

### «Ёжик»



Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что весь продрог.  
«Бррр, бррр, бррр»  
(дети дрожат, мышцы напряжены)  
Лужиц ежика коснулся —  
Ежик сладко пошмыкал!  
(дети выпрямляются и потягиваются)

### «Снеговик»



Плачет бедный снеговик —  
« Я в мороз стоять привык.  
А под солнышком полюбил —  
Тает, тает, тает, тает...»  
(все мышцы постепенно расслабляются, дети «превращаются» в «лужицы»)

### «Веселые мартышки»



Мы веселые мартышки, мы  
смеемся громко слишком.  
Мы в ладоши хлопаем, мы  
ногами топчем,  
Надуваем щечки, скачем на  
носокках,  
И друг другу даже — язычки  
покажем.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску,  
Оттопырим ушки, встали на  
макушке.  
Шире рот откроем — гримасы  
все состроим

### «Весельчаки»



Жили — были у реки славные  
весельчаки,  
Вот — вот со смеху помрут, вот  
животик надорвут.  
(Дети с разными интонациями:  
ка-ка-ка, хо-хо-хо, тик-тик-тик)

### «Лягушки»



На болоте две подружки,  
Две веселые лягушки  
Рано утром умывались,  
Ножками топтали,  
Глазками хлопали,  
Вправо — влево поглядывали  
И скакали по болоту.

### «Зяец»



Его обижает и звери и  
толкают.  
Он каждого кустика в  
поле боится. (Присесть,  
сжаться, голову втянуть  
в плечи)

### «Хомка»



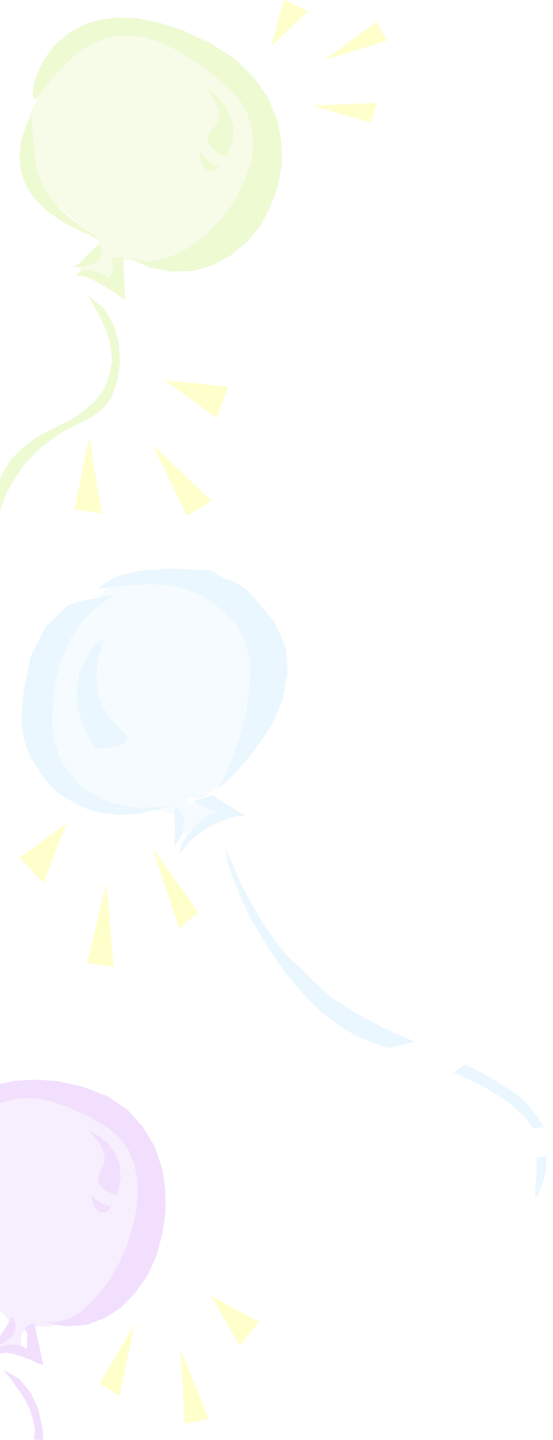
Хомка, хомка, хомченок  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает —  
Моет лапки, шмыг трез.  
Подметает хомка сапог  
И выходит на зарею.  
1,2,3,4,5 — топчет хомка сапками стая.

### «Цветы»



Каждый бутончик сложится  
бы раю.  
Налево...  
Направо...  
Влево...  
И назад.  
От ветра и холода бутончики  
затянут  
Спрятались живо в цвето-  
ном бутоне.

# ***Релаксация***





# Эд Динер сказал:

- **«Для полноценной жизни человеку необходимо наличие способности быть счастливым как черты характера, развитие которой начинается еще в детстве.»**



**Спасибо за внимание!**

