**«Здоровьесберегающая образовательная среда в ДОУ.**

**Формирование культуры здорового образа жизни у детей с ОВЗ с помощью психологического уголка в группе детского сада».**

Ни для кого не секрет, что современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Однако, большинство**детей ОВЗ** обладают целым *«букетом»* различных заболеваний – помимо нарушения моторики и координации движения, сколиоза, снижение остроты слуха и зрения и прочее, это ещё и нервно – психические расстройства. Встречаются дети выражающие эмоции гнева агрессии, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе и не уважающие другого человека, его чувств, настроений и эмоций.

Поэтому необходимо создавать оптимальные условия в ДОУ для развития и жизнедеятельности каждого ребёнка, особенно детей ОВЗ, способствующих эмоциональному и психологическому комфорту. То есть, в группе должна быть создана здоровьесберегающая среда.

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Т.е., детям в детском саду должно быть психологически комфортно.

Психологический уголок — реальный инструмент в руках воспитателя для действенной психологической поддержки детей ОВЗ в течение дня.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников ОВЗ очевидна. Для её решения необходимо создать соответствующие условия, организовать предметную среду. Благодаря психологическому уголку у ребенка появляется возможность расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищенным, поскольку зачастую бывает такой момент, когда необходимо уединиться. При подборе материала для психологических уголков нужно учесть потребности детей. Кому-то хочется отдохнуть от детского коллектива, подумать о маме, посидеть в тишине, кто-то нуждается в психоэмоциональной разгрузке, какой-то ребенок агрессивен и ему надо помочь выплеснуть агрессию так, чтобы не навредить другим детям и не держать ее в себе. Поэтому перед нами возникает задача — обучить детей приемлемым формам выражения агрессии и создать для этого все условия.

Психологический уголок в группе можно условно разделить на несколько зон.

1. Зона психологической разгрузки.

- уголки уединения,

- *«Стул для размышлений» (*служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 минут, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения, например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок положит ее на место после того как поиграет и т.д., самое главное: стул не должен быть наказанием для детей*)*

- *«Почётный стул» (*стимулирует повышение самооценки, уверенности в себе, снятие тревожности)

- *«Воспоминание о лете»* (помогают обрести покой, расслабиться, снять мышечное напряжение)

- водяные часы (в пластиковые бутылочки наливается гель для душа, добавляется бисер, дети любят наблюдать, как при переворачивании по гелю медленно бежит вверх пузырь воздуха, а вниз медленно-медленно падают бисеринки)

- *«Мамины ладошки», «Мамины подушки» (т*епло и заботу маминых рук ощущают малыши, надев свою варежку)

2. Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме.

- боксёрская груша (для снятия агрессии)

- «Стаканчики для крика» (если ребенок на кого-то злится или обижен,

он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче)

- "Стаканчик настроения" (когда сердишься, в него можно сказать

сердитые слова и закрыть крышкой, чтобы не улетели)

- мишени (Мишени являются одним из приемов выражения агрессии)

- подушка «злости»

- «Агрессивный коврик»*(*даёт детям представление о том, какие

они колючие, когда злятся, нужно потопать по коврику и злость

пройдет)

3. Обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приёмам саморегуляции.

- цветные клубочки (*цель корзинки с клубочками разноцветных ниток -* успокоить расшалившихся детей, так же, разматывая клубочки, дети овладевают приемам саморегуляции, развивается мелкая моторика)

- «Коробочки добрых дел» (у каждого ребёнка своя коробочка, в которую он «складывает» добрые дела и поступки, каждый поступок воспитатель отмечает фишкой, в конце недели фишки подсчитываются и тому, в чьей коробочке больше фишек, вручается флажок, который принадлежит ему до следующего подсчёта результатов)

- волшебные предметы

- «Мешочки настроений» (если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение, а также помощью приемов самомассажа — растирания ладонью грудной клетки ребенок улучшает свое настроение)

4. Обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр.

- игра «Мое настроение» (утром и в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение, благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку)

- игра «Два кота» (На стене 2 кота - "индикаторы настроения", ребенок может подойти и "угостить рыбкой" грустного или веселого кота - в соответствии со своим настроением, рыбки с закрепленными плоскими магнитиками крепятся на магнитные "мисочки")

- «подушки примирения»

- «коробочка примирения»

- остров примирения»

- «доска настроения»

5. Повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей.

- стенд «Герой дня»

- «Сонные игрушки», «подушка-сплюшка» (снятие тревожности у детей)

6. Обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

- «Твистер»

- «Гусеница»

Вот примерное наполнение психологического уголка для детей ОВЗ. В каждой группе оно будет своё, в зависимости от потребностей детей, их диагнозов и возрастного диапазона.

Список литературы:

1. Каких детей мы называем "ДЕТИ С ОВЗ?"

http://www.myshared.ru/slide/45681/

2. Куражева Н. Ю. Цветик-семицветик. Программа интелектуального

эмоционального и волевого развития детей 5-6 лет – СПб.: Творческий центр, 2012.

3. «Условия обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями»

http://vseodetishkax.ru/