

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

**ВЕСТНИК**  
*дошкольного образования*

№ 2044120511 от 23.11.2023

УДК 373.2 | ББК 74.1 | В38

Сетевое издание «Высшая школа делового администрирования»

S-BA.RU | Свидетельство Эл № ФС 77 - 70095

Лицензия на образовательную деятельность №19674

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ

настоящим подтверждается, что

**ХРОМЦОВА ОКСАНА НИКОЛАЕВНА**

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,

МБОУ ДО ДМЦ, Г. КРАСНОДАР

опубликовал(-а) материал в выпуске № 31 (249) по теме

МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ПО СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОВЫШЕННОЙ  
ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Главный редактор



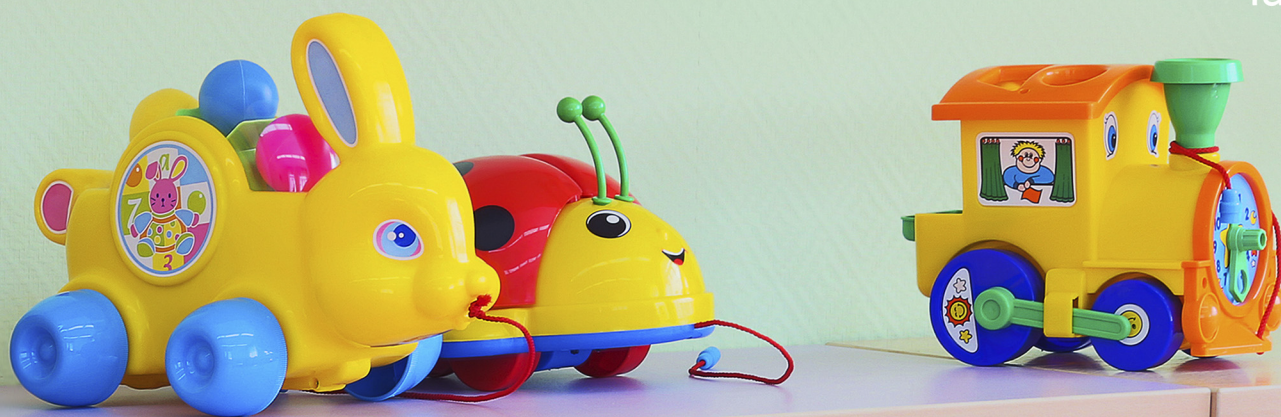
А.В. Скрипов

# ВЕСТНИК

*дошкольного образования*

№31 (249) / 2023

Часть 5



УДК 373.2 | ББК 74.1 | В38

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ» S-BA.RU  
СВИДЕТЕЛЬСТВО СМИ ЭЛ № ФС77-70095 от 07.06.2017 года

# ВЕСТНИК

## дошкольного образования

---

№ 31 (249) 2023

---

### УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Высшая школа делового администрирования»

### РЕДАКЦИЯ

Главный редактор: Скрипов Александр Викторович  
Ответственный редактор: Лопаева Юлия Александровна  
Технический редактор: Доденков Владимир Валерьевич

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Доставалова Алена Сергеевна  
Кабанов Алексей Юрьевич  
Черепанова Анна Сергеевна  
Чупин Ярослав Русланович  
Шкурихин Леонид Владимирович

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Антонов Никита Евгеньевич  
Бабина Ирина Валерьевна  
Кисель Андрей Игоревич  
Пудова Ольга Николаевна  
Смульский Дмитрий Петрович

### АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЬСТВА

620131, г. Екатеринбург, ул. Фролова, д. 31, оф. 32  
Телефоны: 8 800 201-70-51 (доб. 2), +7 (343) 200-70-50  
Сайт: [s-ba.ru](http://s-ba.ru)  
E-mail: [redactor@s-ba.ru](mailto:redactor@s-ba.ru)

При перепечатке ссылка на научно-образовательное сетевое издание s-ba.ru обязательна.  
Материалы публикуются в авторской редакции. Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов материалов. За достоверность сведений, изложенных в статьях,  
ответственность несут авторы.

© ВЕСТНИК ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

16+

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<b>Ситяева Ю.С.</b> КОНСПЕКТ «РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГР ВОСКОБОВИЧА».....	4
<b>Солодянкина И.А.</b> НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ГОРОД МАЛЕНЬКОГО ПЕШЕХОДА».....	7
<b>Старовойтова В.В.</b> РОЛЬ СКАЗКИ В ВОСПИТАНИИ И ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	10
<b>Стучаева И.О., Аркатова М.И., Токарева В.В., Бабакина Е.Ю.</b> ОБОГАЩЕНИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА В ОНТОГЕНЕЗЕ.....	13
<b>Тагирова А.Б.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР НИКИТИНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	16
<b>Тоняева Т.И.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ С ПРИРОДОЙ НА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПЕ ДЕТСКОГО САДА.....	18

## НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

<b>Верховцева Т.И.</b> СЦЕНАРИЙ ФОЛЬКЛОРНОГО ПРАЗДНИКА «ЯРМАРКА РЕМЕСЕЛ «ВО СЕЛЕ АБРАМОВЕ»» (ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ).....	20
<b>Волкова Л.Л.</b> ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ РИСОВАНИЕ.....	25
<b>Гошко Н.А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПРИОБЩЕНИЕ К ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЕ РОДНОГО КРАЯ.....	28
<b>Долгих В.В., Галиева З.М.</b> МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «БЛОКАДА ЛЕНИНГРАДА».....	30
<b>Едамова С.И., Буланова И.Н.</b> СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ И ДЕТСКОМ САДУ.....	37
<b>Кохан О.Н., Жерновая С.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С НАРОДНЫМИ ПРОМЫСЛАМИ РОССИИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА.....	39
<b>Кутепова И.П., Локкина Е.Н.</b> ПРОЕКТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «НАША РОДИНА РОССИЯ».....	42
<b>Лаврентева И.В.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕРЕЗ ЗНАКОМСТВО С ИСТОРИЕЙ РОДНОГО КРАЯ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.....	46
<b>Макарова Н.Н.</b> КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «ДЕГУСТАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД».....	49
<b>Молодцова И.П.</b> АНИМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАННЕЙ ПРОФОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	51
<b>Переверзева М.А.</b> СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИЧНОГО КОНЦЕРТА, ПОСВЯЩЁННОГО ДНЮ СПАСАТЕЛЯ.....	53

<b>Русских Е.О. ПАТРИОТИЧЕСКИЙ УГОЛОК КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ</b> .....	54
<b>Самсонова Т.В., Тихонина С.А. ОСЕННИЙ ПРАЗДНИК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «ПРАЗДНИК ХЛЕБА»</b> .....	56
<b>Тишкина Э.П. НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ</b> .....	60
<b>Шевченко Е.А., Трофимова А.В., Кандакова Е.И. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ДОУ «БУМЕРАНГ ДОБРА»</b> .....	62
<b>Шелушинина М.П. ПЕЙЗАЖ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА</b> ...	71

---

## ПСИХОЛОГИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

---

<b>Волченкова О.А. ЭМОЦИИ НАШИХ ДЕТЕЙ</b> .....	73
<b>Кондратьева Т.В. НАША ЖИЗНЬ - ИГРА!</b> .....	74
<b>Коротких Е.И. ПОКАЗАТЕЛИ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ, ИЛИ «УЧИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ?»</b> .....	75
<b>Скрипник А.А., Коба Д.В. ОСОБЕННОСТИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА И ВОСПИТАТЕЛЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ЦЕЛЬЮ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА В ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА</b> .....	79
<b>Хромцова О.Н. МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ПО СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ</b> .....	81
<b>Чмелёва А.Е. ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ</b> .....	93
<b>Широкова Ю.А. АВТОРИТЕТ РОДИТЕЛЕЙ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА</b> .....	96

---

**Заключение:** В этой игре мы развиваем социальные навыки, учим распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) Очень часто мы не умеем определять эмоциональное состояние и выражать его.

По первому «здравствуйте» вы будите понимать с каким настроением пришел ребенок или родитель.

### **Игра «Продолжи фразу»**

Я сейчас буду бросать мяч говоря фразу, а вы ее продолжаете, «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», «Я грущу, когда ...» «Меня просто бесит» «Я сержусь когда» и т. д.

**Заключение** В данной игре мы обучаем детей самопознанию, то, чтобы ребенок понимал, что с ним происходит и умел выражать и осознавать собственные эмоции. В этой игре можно увидеть, насколько разные дети, как они реагируют и на что, это поможет вам найти индивидуальный подход к каждому ребенку. Сейчас, после игры - подумайте, что вас в жизни радует, а что огорчает, какие ваши чувства.

В подготовительной группе совместно—со студентами были проведены занятия в форме игровых сеансов, направленные на развитие эмоционального интеллекта.

### **Методика «3 желания»**

*Цель-* выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на себя или на других людей.

*Инструкция* «Представьте, что золотая рыбка может выполнить три ваших желания. Что бы вы пожелали? Нарисуйте!».

*Обработка результатов.*

- 0 баллов – рисунок отсутствует;
- 1 балл – рисунок связан с желанием «для себя»;
- 2 балла – рисунок связан с желанием «для других людей».

*Уровень развития эмоционального интеллекта:*

- Низкий: 0 – 3 балла
- Средний: 4 балла
- Высокий: 5 – 6 баллов

Результаты по методике «Три желания»

## **МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ПО СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

Хромцова Оксана Николаевна, педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО ДМЦ, г. Краснодар

### **Библиографическое описание:**

**Хромцова О.Н. МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ПО СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ** // Вестник дошкольного образования. 2023. № 31 (249). Часть 5. URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2023/249-5.pdf>.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Портрет такого ребёнка такой: он неуверенный, зажатый, напряженный, замкнутый, необщительный. При решении проблемы уходит в себя, легко расстраивается, боится сделать что-то не так, старается держать свои проблемы при себе, испытывает чрезмерное беспокойство, чувствует себя беспомощным при решении какой-то задачи, опасается новизны (например, играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности), имеет низкий уровень

самооценки, ищет поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и другие. Вовремя проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. Психологи и педагоги сходятся во мнении, что такие состояния у детей дошкольного возраста является результатом неудовлетворения важных потребностей ребенка. Среди причин, вызывающих нестабильность в эмоциональном плане, на первом месте выделяют неблагоприятные отношения с родителями, особенно с матерью. Также в жизни ребенка в этот период происходят существенные изменения - он начинает ходить в детский сад, в центры дополнительного образования или в школу. Требуется немало времени, чтобы ребенок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с ранее неизвестными ему детьми, осознал требования воспитателей и педагогов, понял, как осваивать новые знания в процессе группового обучения. Этот период адаптации является серьезным испытанием для большинства детей. Они должны привыкать к новым требованиям, к повседневным обязанностям, к новому коллективу. Особенно тяжела жизнь для тех детей, у которых доминирует игровая мотивация, для них переход к учению может быть травмирующим. Особенность внутреннего мира дошкольника заключается в том, что он еще мало осознает содержание своих переживаний. Ребенок шести–семи лет не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в учебе ребенок чаще всего отвечает острыми эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой. Нужна специальная работа, чтобы родители и педагоги вникли в проблемы ребенка и его переживания, только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь. Чтобы в будущем, ребенок мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его выражать свои чувства, находить способы выхода из сложной ситуации. Если не сделать этого, неотрадиционные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности и проблемы. В старшем дошкольном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности поведения, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения.

В силу своих возрастных особенностей дети оказываются особенно восприимчивыми и к негативным социальным воздействиям. Здесь важна работа не только психолога с ребенком, испытывающим эмоциональные проблемы, но и его родителей, и педагогов. Сущностной характеристикой сопровождения в психологическом плане является создание условий для перехода личности к самопомощи, т.е. осуществляется переход от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справиться со своими трудностями». Это происходит через поиск скрытых ресурсов развития человека или семьи, опору на его (ее) собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития. Особое внимание стоит обратить на деятельность педагога в рамках актуальной, ближайшей и потенциальной зон развития ребенка. То, что ребенок может сделать с чьей-то помощью сегодня, он сможет сделать завтра самостоятельно.

Актуальность темы очевидна. Как показывает опыт практической деятельности педагогов отмечают тревожность, которая проявляется у ребёнка трудностями в общении с детьми, педагогом, его зажатостью, страхом отвечать. Таким образом, необходимо более глубокое изучение особенностей поведения детей дошкольного возраста, с целью профилактики и коррекции их эмоционального состояния.

В статье после изучения темы подобраны и подробно описаны игры, упражнения, направленные на стабилизацию эмоционального состояния у детей среднего дошкольного возраста с повышенной тревожностью. Они помогают педагогам, воспитателям разнообразить формы работы с учащимися на занятиях.

Существуют разные средства и методы развития эмоциональной сферы ребенка дошкольника, стабилизации его эмоционального состояния. Наблюдая за поведением детей 6-7 лет в Детском морском центре на занятиях по подготовке детей к школе, их общением между собой и со взрослыми, выделяются учащиеся с повышенной тревожностью, поэтому на занятиях или переменах вводятся элементы арт-терапии, релаксационные техники, различные игры и упражнения на занятиях в качестве физминуток, уделяя 5-15 минут на занятии.

Особенности работы:

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».

3. Если вы вводите новую игру, то для того, чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

**Релаксационные и дыхательные упражнения, игры:**

### 1. Упражнение «Сосулька».

**Цель:** расслабить мышцы рук.

**Ход:** «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,  
Солнце взойдет,  
Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!».

### 2. Упражнение «Шалтай - Болтай».

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

**Ход:** «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

*Шалтай-Болтай*

*Сидел на стене.*

*Шалтай-Болтай*

*Свалился во сне. (С. Маршак)*

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

### 3. Упражнение «Щенок отряхивается».



**Цель:** Коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.

Предложите детям показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с детьми.

#### **4. Упражнение «Драка».**

**Цель:** расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

**Ход:** Педагог: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!». (Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми).

#### **5. Упражнение «Насос и мяч».**

**Цель:** расслабление максимального количество мышц тела.

**Ход:** Педагог: «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

#### **6. Упражнение «Водопад».**

**Цель:** активизация воображения детей, расслабление мышц всего тела.

**Ход:** Педагог: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Теперь представьте, как входите под струи воды, которая струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Теплая вода, течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными... Вода стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она становится мягкой и расслабленной... А она течет дальше по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно... Пусть вода течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся мягче... Вода течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими... Вода обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

#### **7. Упражнение «Театр масок».**

**Цель:** расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

**Ход:** Педагог: «Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало.

Смеяться можно, но только после того, как кадр отнят. А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!». А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!». А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!» Далее педагог, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: «Все работали хорошо, особенно страшной была маска Лены, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!».

«Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на стол, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!»

### **8. Упражнение «Танцующие руки».**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

**Ход:** Педагог: «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

### **9. Упражнение «Смена ритмов».**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

**Ход:** Педагог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: «Раз, два, три, четыре,...» Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: «Раз, два, три, четыре...». Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

### **10. Упражнение «Ласковый мелок».**

**Цель:** снятие мышечных зажимов.

Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что изображено. Данная игра нравится детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным детям, т.к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее, поэтому мы предлагаем модификацию данной игры.

**Ход:** Педагог говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь? Чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце своим «ласковым мелком?». А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что нарисовал, при этом слегка массируя спину.

Вышеперечисленные упражнения можно чередовать с упражнениями и играми для повышения самооценки, уверенности в себе:

#### **1. Упражнение «Волшебный стул» (вариант 1)**

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

**Ход:** кому-нибудь из детей кладется на плечо Грустинка или Обидка, он изображает соответствующего человека (с соответствующим эмоциональным состоянием) и садится на стульчик. А остальным детям дается задание придумать, как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера первым игру начинает педагог.

## 2. Упражнение «Волшебный стул» (вариант 2)

**Ход:** в эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и «Волшебный стул» (он должен быть обязательно высоким). Педагог проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы, причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

## 3. Упражнение «Зайки и слоники».

**Цель:** дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

**Ход:** Педагог: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?». Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

## 4. Упражнение «Рычи лев, рычи».

**Цель:** повышение уверенности в себе.

**Ход:** Педагог говорит: «Все мы - львы, большая львиная семья. Давайте мы устроим соревнование, кто громче рычит. Как я только скажу: «Рычи лев, рычи!», пусть раздастся громкое рычание».

## 5. Упражнение «За что меня любит мама (папа)».

**Цель:** повышение самооценки, значимости каждого ребенка глазами окружающих его детей.

**Ход:** Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама, каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

**Примечание:** на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, за то, что любят маленькую

сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

#### **6. Упражнение «Похвалики».**

**Цель:** игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

**Ход:** Каждый ребенок получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...». На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан на карточке.

После того, как все дети выскажутся, педагог может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

#### **7. Упражнение «Мысли и настроение».**

**Цель:** Повышение самооценки и уверенности в действиях.

**Ход:** Педагог перечисляет мысли, отображенные на плакатах «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», например: «я не умею», «я боюсь», «я справлюсь», «у меня получится», «все будет хорошо» и т.д., а дети при помощи карточек «называют» (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствуют. Угадавшие получают наклейки.

#### **8. Упражнение «Представь, что ты это можешь».**

**Цель:** Выработка у ребенка уверенности в своих силах.

**Ход:** Педагог предлагает детям не просто что-то сделать, а представить, что он может это сделать и показать. Например, если попросить ребенка завязать шнурки, он может отказаться. В этом упражнении педагог просит его представить, что он может завязать шнурки и показать, как это делается. После этого педагог предлагает детям достать до потолка или представить, что он достает до потолка, как он это делает. Педагог может придумывать различные ситуации и вырабатывать у детей уверенность в своих силах, что в любом случае у него все получится, пусть даже в воображении.

#### **9. Упражнение «Ты самый, самый!».**

**Цель:** повышение чувства собственного достоинства у ребенка.

**Ход:** Педагог предлагает поиграть в игру и дает следующую инструкцию: «Ребята, вы должны называть имя того ребенка, у которого наиболее выражено то или иное хорошее качество, названное мной. Например: самый умный. Вы должны назвать имя ребенка нашей группы». Игра начинается, предлог называет различные качества: самый ловкий, самый вежливый, самый любознательный, самый трудолюбивый, самый веселый, самый дружный и т.п. Ребята называют имена детей, которым они приписывают данные качества. Педагог следит за тем, чтобы положительная характеристика была сказана для каждого ребенка.

#### **10. Упражнение «Новое имя».**

**Цель.** Повышение самооценки ребенка, осознание собственной значимости.

**Ход:** Педагог просит детей придумать каждому ребенку группе новое имя на основе использования первой буквы настоящего имени. Например: Надя - нежная, надежная, неунывающая; Саша - смелый, сильный, стойкий; Лена - ласковая, любознательная. Имя можно придумывать и на основе ассоциации с каким-либо растением, животным, явлением. Например: Зина - зорька красная; Раиса — радуга; Надя-незабудка; Катя -кошечка (она ходит тихо-тихо, ее совсем не слышно, как кошку, у которой на лапках мягкие

подушечки); Коля - колокольчик; Саша -солнышко и т. п. После того как дети усвоили инструкцию, педагог подзывает к себе по одному ребенку, и дети группы предлагают свои варианты имен.

**Упражнения и игры на развитие чувства эмпатии, доверия, умения работать в группе:**

#### **1. Упражнение «Добрый осьминог».**

**Цель:** развитие чувства эмпатии, умения работать в группе; снятие напряжения.

**Ход:** члены группы встают в круг и берутся за руки. Педагог тихо говорит: «Представьте себе, что мы с вами – один большой и добрый осьминог. Давайте прислушаемся к своему дыханию и дыханию соседей... Давайте попробуем дышать одновременно». Педагог предлагает на каждый выдох всем сделать шаг вперед, а на каждый вдох - шаг назад. То же самое предлагает выполнить, передвигаясь на два шага в каждую сторону.

Педагог: «Наш большой и добрый осьминог дышит, сжимая и разжимая свое теплое и мягкое тело. Мы слушаем, как бьется доброе и любящее сердце осьминога». Для этого дети, отражая пульсацию сердца, одновременно сначала приседают на корточки, а затем встают.

#### **2. Упражнение «Апельсин (или лимон)».**

**Цель:** направлено на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

**Ход:** Дети сидят на стульях, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая..., мягкая..., отдыхает...»

Затем апельсин перекалывается в левую руку. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточного одного раза (с левой и правой рукой).

#### **3. Упражнение «Винегрет».**

**Цель:** сплочение группы, создание эмоционально позитивных взаимоотношений; телесное контактирование.

**Ход:** для приготовления винегрета «берется тарелка» - половина детей берется за руки, образуя круг. Каждый из остальных участников выбирает какой-нибудь овощ, которым бы он хотел стать. Ведущий называет последовательно овощи, которые сразу попадают (входят) в тарелку и начинают «перемешиваться». Участники, изображающие тарелку, помогают: покачивают, осторожно подталкивают овощи, меняют расстояние между собой, то сокращая, то увеличивая его.

#### **4. Упражнение «Гусеница».**

**Цель:** формирование чувства доверия и уверенности в себе.

**Ход:** почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Педагог: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

#### **5. Упражнение «Слепой танец».**

УДК 373.2 | ББК 74.1 | В38

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ» S-BA.RU  
СВИДЕТЕЛЬСТВО СМИ ЭЛ № ФС77-70095 от 07.06.2017 года

# ВЕСТНИК

## дошкольного образования

---

№ 31 (249) 2023

---

### УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Высшая школа делового администрирования»

### РЕДАКЦИЯ

Главный редактор: Скрипов Александр Викторович  
Ответственный редактор: Лопаева Юлия Александровна  
Технический редактор: Доденков Владимир Валерьевич

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Доставалова Алена Сергеевна  
Кабанов Алексей Юрьевич  
Черепанова Анна Сергеевна  
Чупин Ярослав Русланович  
Шкурихин Леонид Владимирович

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Антонов Никита Евгеньевич  
Бабина Ирина Валерьевна  
Кисель Андрей Игоревич  
Пудова Ольга Николаевна  
Смульский Дмитрий Петрович

### АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЬСТВА

620131, г. Екатеринбург, ул. Фролова, д. 31, оф. 32  
Телефоны: 8 800 201-70-51 (доб. 2), +7 (343) 200-70-50  
Сайт: [s-ba.ru](http://s-ba.ru)  
E-mail: [redactor@s-ba.ru](mailto:redactor@s-ba.ru)

При перепечатке ссылка на научно-образовательное сетевое издание s-ba.ru обязательна. Материалы публикуются в авторской редакции. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

© ВЕСТНИК ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

16+

# АВТОРСКОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО

## О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2874589

Хромцова  
Оксана Николаевна

МБОУ ДО ДМЦ

Опубликовал(а) на образовательном портале  
«Знанио» авторскую разработку

Методическая разработка на тему «Всему начало  
отчий дом и мама в нём»



Директор  
и главный редактор

Григорьев В.И.

28.09.2023



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2874589>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:  
<https://znanio.ru/media/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-vsemu-nachalo-otchij-dom-i-mama-v-nyom-2874589>



# АВТОРСКОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО

## О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2874560

Хромцова  
Оксана Николаевна

МБОУ ДО ДМЦ

Опубликовал(а) на образовательном портале  
«Знанио» авторскую разработку

Методическая разработка комплекса занятий по  
правилам дорожного движения для детей дошкольного  
возраста



Директор  
и главный редактор

Григорьев В.И.

28.09.2023



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2874560>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:  
<https://znanio.ru/media/metodicheskaya-razrabotka-kompleksa-zanyatij-po-pravilam-dorozhnogo-dvizheniya-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta-2874560>





АВТОРСКОЕ  
**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2884209

**Хромцова  
Оксана Николаевна**

МБОУ ДО ДМЦ

Опубликовал(а) на образовательном портале  
«Знанио» авторскую разработку

**«Мы помним твой подвиг, Ленинград!» посвященный  
блокаде города Ленинграда.**



Директор  
и главный редактор

Григорьев В.И.

23.11.2023



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2884209>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:  
[https://znanio.ru/media/my-pomnim-tvoj-podvig-leningrad-posvyaschennyj-blokade-g-  
oroda-leningrada-2884209](https://znanio.ru/media/my-pomnim-tvoj-podvig-leningrad-posvyaschennyj-blokade-g-<br/>oroda-leningrada-2884209)



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Хромцова Оксана Николаевна**

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО ДМЦ

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Презентация "Викторина на тему "Космос"

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/prezentaciya-viktorina-na-temu-kosmos-6770438.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

# ДИПЛОМ

о профессиональной переподготовке

**Хромцова Оксана Николаевна**

ООО «Центр инновационного образования и воспитания»

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

Год обучения 2021.

Город Саратов.

Дата выдачи: 18 11 2021

524-2384682

Прошёл(ла) обучение по программе профессиональной переподготовки

«Педагог дополнительного образования» в объеме 250 часов для осуществления профессиональной деятельности в сфере образования по профилю "Педагог дополнительного образования"

Генеральный директор



Абрамов С.



**ЕДИНЫЙ УРОК**

КАЛЕНДАРЬ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Хромцова Оксана Николаевна

ООО «Центр инновационного образования и воспитания»  
лицензия Л035-01279-64/00197326.

Образовательная программа  
включена в Федеральный  
реестр дополнительных  
профессиональных программ  
педагогического образования  
Минпросвещения России.

Город Саратов.  
Дата выдачи: 23 11 2023  
644-2384682

Прошёл(ла) обучение по программе  
повышения квалификации

«Основные аспекты прав и интересов  
детей» в объеме 36 часов.

Генеральный директор  
  
Абрамов С.  




**ЕДИНЫЙ УРОК**  
КАЛЕНДАРЬ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ