



**БУДЬ ЗДОРОВ,  
ДОШКОЛЬНИК!**

соответствует  
**ФГОС ДО**

# **К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ через детский сад**

**Методические рекомендации к программе**

Творческий  
Центр



## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

Образовательная программа дошкольного образования формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития личности детей дошкольного возраста [23].

В этом возрасте осуществляется первичная социализация ребенка — процесс ухода, воспитания и обучения детей прежде всего в семье [15]. Поэтому привлечение родителей к образовательному процессу, совместной реализации индивидуальной программы развития ребенка обязательно. Это отражено в профессиональном стандарте «Педагог»: «Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка» [24].

Выполнение этого положения стандарта необходимо для современного педагога, реализующего программу дошкольного образования с учетом индивидуальных особенностей развития детей. Это связано с тем, что современные дети имеют значительно больше проблем со здоровьем, чем их предшественники. Поэтому каждое трудовое действие воспитателя должно быть здоровьесозидающим и развивающим для конкретного ребенка.

Кроме педагога в сборе данных, анализе результатов и реализации рекомендаций экспертов участвуют родители в соответствии с положением ст. 44 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [32]. Родители выполняют свои обязанности по «закладке основ физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», а педагог помогает им в этом.

Эта же задача поставлена перед педагогами во ФГОС ДО: обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития образования, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей [23].

Цель заполнения родителями программы индивидуального развития ребенка в условиях семейного воспитания — выявление проблемных зон физического и психического развития, коррекция которых требует поддержки и помощи семьи.

Для этого на родительской конференции или во время индивидуальной консультации педагог вместе с родителями пользуется *Индивидуальной картой развития функциональных ресурсов здоровья ребенка* (см. приложение 4.1) и *ПИРР в условиях семейного воспитания* (см. приложение 4.2). В приложении 4.3 к данному пособию размещены методические материалы *Организация родительской конференции «Анализ ресурсов здоровья вашего ребенка»*. С опытом ее проведения можно ознакомиться в учебном фильме «Мониторинг ресурсов здоровья детей — родительская конференция» [20]. Родительская конференция — одна из ступенек повышения компетентности родителей в вопросах воспитания здорового ребенка в рамках любой формы родительского всеобуча, в том числе школ здоровой семьи [16].

На конференции родители знакомятся с результатами мониторинга ресурсов здоровья своего ребенка по компьютерному заключению *Индивидуальная карта развития функциональных ресурсов здоровья ребенка* (образец размещен в приложении на цветной вклейке 7.2, с. 5). Маркировка этой карты уже выполнена компьютерной

программой: *черный цвет* обозначает низкий уровень здоровья, *серый* — средний, *белый* — высокий. Родители закрашивают номера показателей в соответствии с инструкцией, помещенной под каждой картой.

## Инструкция по проектированию программы индивидуального развития (вариант беседы с родителями)

Уважаемые родители! Положите перед собой индивидуальную карту развития функциональных ресурсов здоровья своего ребенка. Это готовое компьютерное заключение по результатам мониторинга его здоровья. Приготовьте три цветных карандаша: желтый, зеленый и красный.

В карте все показатели вашего ребенка представлены сначала в абсолютных величинах, затем в баллах. Последняя строчка таблицы — номера показателей. Выполните инструкцию, которая размещена внизу карты:

- закрасьте желтым карандашом номера показателей с баллами от 3 до 3,9 значений. Компьютерная программа выделила их серым цветом;
- закрасьте зеленым карандашом номера показателей с баллами от 4 до 5 значений. Компьютерная программа цветом их не выделила;
- закрасьте красным карандашом номера показателей с баллами от 2 до 2,9 значений. Компьютерная программа выделила их черным цветом.

Обратите внимание! Иногда в ячейке индекса Кетле можно увидеть баллы со знаком «-». Он означает, что соотношение веса и роста ребенка отклонено в сторону похудения. Знак «+» означает, что соотношение веса и роста ребенка отклонено в сторону увеличения. Например, если отклонение «-4—5» баллов, это нормальное соотношение веса и роста (зеленый цвет показателя) у стройного ребенка. Если это «-2—2,9» (красный цвет показателя), ребенок очень худенький, и ему необходима консультация врача-педиатра. Если показатель «+2—2,9 балла», у ребенка избыточный вес, и ему необходима консультация врача-педиатра и эндокринолога.

Важно соблюдать предложенный порядок раскрашивания: сначала желтый, затем зеленый и в конце красный.

Помните, что результаты мониторинга за осенний период отражают итоги семейного оздоровления ребенка летом. А динамика изменения ресурсов здоровья ребенка за период «осень — весна» (отражена только в карте с датой тестирования «весна») демонстрирует результативность совместных действий семьи и детского сада.

Переходим к заполнению программы. Педагог заранее распечатал для вас чистую форму (см. приложение 4.1).

Закрасьте цветом звездочки Программы (образец ее маркировки размещен на цветной вклейке данного пособия). Цвет звездочки должен соответствовать цвету номера показателя, который вы раскрасили в Карте мониторинга функциональных ресурсов здоровья ребенка.

Обратите внимание! Показатель «Средняя оценка ресурсов физического здоровья» не занесен в ПИРР. Для вас он очень важен, поскольку уровень здоровья ребенка можно выразить одной оценкой. Это средняя арифметическая показателей: индекса мощности, приседания и пробы Воячека, индекса Кетле и острой заболеваемости. Эти данные очень динамично реагируют на технологии здоровьесозидания

физического здоровья и позволяют выразить ресурсы физического развития одной цифрой в баллах.

Возьмите раскрашенный вашим ребенком тест «Домики». Во втором задании вы увидите 5 пар «домиков» (позитивный и негативный). Каждая пара обозначена римской цифрой. Выберите личностные блоки, в которых присутствуют эмоциональные нарушения. Они обозначены значком «И» и буквой «А».

Здесь педагог может объяснить родителям, что такое инверсия («И») и амбивалентные реакции («А»); рекомендовать им скопировать раскрашенный ребенком тест «Домики» на чистый бланк.

Найдите их римские цифры и названия в разделе ПИРР «Рекомендации для устранения нарушений в личностных блоках теста “Домики”». Закрасьте звездочки этих нарушенных блоков красным цветом. Оставшиеся звездочки промаркируйте зеленым.

Заполнение ПИРР в условиях семейного воспитания закончено.

Уважаемые педагоги! Рекомендуем вам при ответах на вопросы родителей в отношении снижения ресурсов ребенка произносить только формулировки, описанные в ПИРР в условиях семейного воспитания. Они представлены в позитивном ключе и разработаны экспертами с учетом принципов позитивной психотерапии.

Психологи не рекомендуют информировать неподготовленных родителей о проблемах их детей. Далеко не каждый из них имеет силы (эмоциональные ресурсы) узнать о затруднениях собственного ребенка и оказать ему необходимую поддержку. Поэтому в ПИРР в условиях семейного воспитания описаны не затруднения ребенка, а только преимущества, которые могут стать для родителей ориентирами. Снижение ресурсов здоровья ребенка, обозначенное красным, является лишь сигналом для семьи о предоставлении ему психолого-педагогической поддержки и выполнения родителями *рекомендаций по организации домашней оздоровительной программы* (приложение 4.4) и *ПИРР в условиях семейного воспитания* (приложение 4.2).

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОВМЕСТНЫХ С РОДИТЕЛЯМИ СОБЫТИЙ, РАЗВИВАЮЩИХ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ЦЕННОСТНУЮ СФЕРУ РЕБЕНКА

Один из эффективных методов укрепления психического здоровья детей — организация совместно с родителями ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу детей (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка) [24].

Необходимо сначала выявить эмоциональные нарушения, характерные для каждого ребенка, а затем спроектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу.

Эмоциональные нарушения педагог выявляет с помощью теста «Домики». На родительском собрании (конференции) он анализирует результаты теста по показателям ПИРР в условиях семейного воспитания. Если родители заинтересовались вопросами развития эмоциональной сферы своего ребенка, педагогу может понадобиться *Углубленный анализ теста «Домики»* (приложение 6.1).

Углубленный анализ теста помогает педагогу построить индивидуальный образовательный маршрут, который поможет повысить ресурсы эмоционально-личностного развития ребенка для более полного освоения образовательной программы.

Например, в третьем задании теста педагог может предложить ребенку любые дополнительные ситуации: отношение к занятиям по развитию речи, к посещению музея или к кружку и т.п.

Для анализа эмоционального содержания любого события и проектирования совместных с родителями мероприятий, развивающих эмоционально-ценностную сферу и укрепляющих психическое здоровье, разработана *Эмоциональная карта события Ореховой—Андерсон*. Она содержит фрагменты теста «Домики». Пример заполнения карты размещен в приложениях 6.4, 6.5. Взрослый закрашивает ячейки Эмоциональной карты (см. ниже), если ребенок правильно различает эмоции/ценности, представленные в мультфильме или событии. При предпочтении ребенком нескольких негативных эмоций и отвержении позитивных эмоций (инверсии) взрослый перечеркивает название эмоции или ситуации крестом (X).

### Эмоциональная карта события Ореховой—Андерсон

Название события (фильма, мультфильма, праздника, занятия и пр.) \_\_\_\_\_  
(выделить цветом)

Счастье	Справедливость	Дружба	Доброта	Скука
Горе	Обида	Ссора	Зло	Восхищение
Дом	Детский сад	Книга	Труд	Игра
ТВ	Страх	Болезнь	Спорт	Мама
Папа	Я	Малыш	Мой город	Родная природа
Честность	Послушание	Духовный алфавит		Самое ценное

Обозначения:

- закрашенное название эмоции (ценности) означает ее правильное различение;
- перечеркнутое название эмоции (ценности) означает ее инверсию;
- незакрашенное название эмоции (ценности) означает, что она в событии не представлена.

Педагог предлагает родителю организовать с ребенком событие, эмоционально-ценностное содержание которого может скорректировать его эмоциональные нарушения и ценностные ориентации.

Например, ребенок эмоционально отвергает «Труд». Это особенно значимо в 5—7 лет, так как в предшкольном возрасте вырабатывается позитивное отношение к труду, послушанию и другим ценностям духовно-нравственного воспитания [28]. Можно рекомендовать родителям никогда не наказывать трудом, вместе с ребенком с удовольствием выполнять домашнюю работу, участвовать с ним в субботнике, продемонстрировать ему удовлетворение, которое родители получают при уборке территории вокруг дома. Важно комментировать правильные модели поведения окружающих детей и взрослых.

Следует обратить внимание родителей на то, что при необходимости дать явлению негативную оценку следует осуждать только плохой поступок, а не человека. Этот психотерапевтический позитивный подход эффективен и не рождает привычки «ябедничать», завидовать, но научит радоваться, гордиться своим умением играть с детьми, не обижая товарищей. Такое поведение сохраняет достоинство другого человека и позволяет оценивать свои и чужие эмоции. Для повышения компетентности родителей педагог может выставить в раздевалке книги выдающегося детского психолога, профессора Ю.Б. Гиппенрейтер [10]. Это одна из основных книг, рекомендованных в ПИРР индивидуального развития ребенка в условиях семейного воспитания.

Педагогу при беседе с родителями рекомендуется соблюдать принцип позитивной психотерапии: акцент делать не на проблему ребенка, а на преимущества, которых он достигнет с помощью родителей. Предлагаемые события в первую очередь должны быть приятны самому родителю. Проще всего начать с «палочки-выручалочки» — мультфильмов, рекомендованных в ПИРР в условиях семейного воспитания. В этом перечне отсутствуют комиксы и мультфильмы с искаженной речью, так как подобного рода произведения задерживают формирование альфа-ритма в коре головного мозга детей [30]. Альфа-ритм выявляется с помощью энцефалограммы, он отвечает за подготовку мозга к принятию решений и процессу мышления.

## Выбор мультфильмов, развивающих эмоционально-ценностную сферу детей

В настоящее время виртуальное пространство ребенка заполняется опасными для его психики факторами информационной агрессии (телевидение, компьютер и т.п.). Родители устают и после работы включают «мамозаменители» — сборники мультфильмов и даже просто бесконтрольно вещающий телевизор. Без устранения этого фактора достижение психического здоровья дошкольников невозможно.

Только родители могут и должны контролировать виртуальную информацию, с которой сталкивается ребенок, подбирать ее содержание. Детям дошкольного возраста особенно нравятся мультфильмы. При этом следует обратить внимание на безопасное время разового просмотра и полезность повтора одного и того же мультфильма по выбору ребенка.

Известный педагог М. Монтессори объясняла потребность ребенка в повторных действиях его уникальной способностью интуитивно чувствовать свои слабости и находить средства для их коррекции. Грубое вмешательство взрослых в этот процесс совершенствования личности (например, навязывание множества разнонаправленных по содержанию мультфильмов) подавляет врожденную одаренность ребенка и самостоятельность в принятии решений.

Дети, которым взрослые предоставили возможность выбора и повторений уже отобранных и привлекательных для ребенка мультфильмов, вырастая, отличаются хорошим вкусом в выборе уже взрослых фильмов, глубоким восприятием их содержания.

Но недостаточно включить ребенку «безвредный» мультфильм. Важно, чтобы его содержание помогало скорректировать эмоциональные нарушения, выявленные по тесту «Домики».

Например, ребенок не различает обиду и справедливость. Ему полезно вместе с мамой посмотреть, а затем обсудить мультфильм «Обида» [6]. *Эмоциональная карта м/ф «Обида»* размещена в приложении 6.4. Следует объяснить ребенку, что обижаться и обижать одинаково плохо. Но если случилась обида, нужно попросить друг у друга прощения и договориться о совместных справедливых правилах общения в будущем.

Оптимально, если мультфильм комментирует родитель — самый значимый для ребенка человек в этом возрасте. Во время просмотра взрослый называет эмоции, которые ребенок не различает или неверно воспринимает (эмоциональные нарушения). Конечно, при этом родитель обязательно учитывает интересы дошкольника. Если ему не понравился выбор родителя, следует предложить несколько произведений, решающих его эмоциональные проблемы. Возможно, в будущем после предварительной подготовки ребенок разделит интересы членов семьи.

Используя эмоциональную карту события, родитель выбирает мультфильм. Некоторые мультфильмы содержат большой диапазон эмоций, которые можно добавить в карту, например «Аленький цветочек» [4].

Учебный мультфильм «Аленький цветочек» — один из образцов формирования биологической нормы поведения детей. По данным профессора В.Б. Слезина, главного специалиста Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, ведущего специалиста в области детской психиатрии, нормой биологического поведения детей и важнейшей ценностной ориентацией для выживания любого народа является любовь детей к семье и Родине. Это определяет психическое здоровье ребенка [30].

Примерный список «полезных» мультфильмов и фильмов для совместного просмотра: серия «Доброе слово», «Аленький цветочек», «Цветик-семицветик», «Обида», «Чебурашка и крокодил Гена», «Паровозик из Ромашково», «Томас и его друзья», «Истории папы Кролика», «Фиксики», «Сказки дядюшки Бобра», «Маленькие Эйнштейны», «Диего и его друзья» и т.п.

## Формирование биологической нормы поведения с помощью семейной повседневной практики «Маленькие няни в детском саду»

Исследования показывают, что репродуктивные установки (желание и планы) формируются в раннем детском возрасте и очень устойчивы на протяжении всей жизни [3].

Любые позитивные семейные события, прожитые ребенком вместе с родителями, остаются в его памяти как эмоциональный ресурс для создания собственной семьи, воспитания в ней детей и опоры в трудные моменты жизни.

Простой дополнительной технологией формирования позитивных моделей демографического поведения детей выступают ролевые игры (мама, папа, дочка, сын) с куклами. Куклы для дошкольников — «живые» младенцы. И на этом материале формируются любовь к малышам, желание их пестовать. Высокую эффективность продемонстрировала семейная повседневная практика «Маленькие няни в детском саду». Наряду с ней в детском саду может быть реализована семейная праздничная практика «Посиделочки». Они взаимно дополняют друг друга [26].

Дети приносят любимых кукол в детский сад, сажают их в кукольный уголок, могут брать их для игры и ухода за своими «младенцами» в любое время. Если они хотят взять куклу с собой на занятие, укладывают ее в специальное приспособление для ношения детей — слинг (перевязь), в Сибири, например, его делали из меха — мехоноши. Для этого можно использовать простой платок или сшить настоящий маленький слинг. В таком приспособлении на праздниках детям удобно петь и танцевать вместе со своим малышом.

Игра в куклы помогает дошкольникам подготовиться к взаимодействию с настоящими младенцами. Это происходит на совместном празднике с родителями и их малютками, в гостях или в детском саду. Увидеть эти праздники можно в цикле «Семейные праздники в детском саду» в видеотеке сайта «Прородительство» [20].

Дети изучают специальный массаж для младенцев с аутентичными фольклорными песенками — комплекс пестования младенцев. Важно, чтобы технологии, которые осваивают дошкольники, были настоящими. Например, детский массаж они изучают по фильму «Обучение дошкольников комплексу пестования младенцев» в видеотеке сайта [6].

Его полезно выполнять самим дошкольникам для улучшения тока лимфы в организме (лимфодренаж), но главное, им легко выучить аутентичные традиционные потешки для малышей. Это и логопедические упражнения, и включение механизмов родовой памяти (по К. Юнгу), воспитание любви к Родине, народным традициям и семье. Краткое описание комплекса пестования младенцев помещено в приложении 6.6.

Уже через две недели от начала реализации семейной повседневной практики «Маленькие няни в детском саду» родители отмечают заботу ребенка о них. Психологи объясняют это включением механизма родовой памяти по К. Юнгу у ребенка, почувствовавшего себя продолжением цепи поколений. Это чувство закрепляется изучением дошкольниками аутентичного фольклора, при составлении ими семейной родословной и, конечно, во взаимодействии с членами семьи на праздниках в детском саду.

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ СЕМЕЙНОГО ПРАЗДНИКА С РЕБЕНКОМ

Носителем позитивных моделей поведения, адекватного эмоционального реагирования и традиционных ценностей на Руси являлась община. Через семейно-общинную народную культуру передавались традиции воспитания детей.

В настоящее время традиции воспитания могут формировать семьи, объединенные общими интересами. Детско-родительское сообщество в детском саду составляют родители, члены семей воспитанников и сами дети. Семьи заинтересованы в развитии своего ребенка и коррекции его эмоциональных нарушений. Поэтому

организация детских праздников с участием ребенка, мам, пап, бабушек, дедушек, сестер, братьев отвечает интересам семьи. В помощь педагогу по выстраиванию позитивных взаимоотношений ребенка с разными членами семьи в приложении 6.3 к данному пособию размещена информация «Этапы позитивной социализации детей».

Попадая в детско-родительское сообщество, каждая семья обогащается позитивным опытом сорадования (совместное проживание радости) с ребенком, взаимодействия с ним. Дети, у которых нет сестер, братьев, бабушек, дедушек, впервые видят отношения между поколениями в семье.

Важно грамотно проектировать содержание праздника с учетом результатов группового мониторинга ресурсов здоровья детей (см. приложение 7.3). Например, в группе по результатам теста О.А. Ореховой большинство детей испытывают дискомфорт у себя дома (домик «Дом») и имеют проблемы во взаимоотношениях с мамой. В этом случае большое влияние может оказать подготовка и проведение Дня матери. В приложении 6.5 размещена *Эмоциональная карта праздника «День матери»*.

В сценарий праздника можно добавить необычный оздоровительный элемент: выполнение детьми фрагментов *Адаптационной и остеопатической гимнастики* (приложение 6.7). Наблюдение за эффективным выполнением этих упражнений доставляет большое удовольствие мамам. Подобное проектирование совместных с родителями событий с учетом эмоциональных проблем каждого ребенка и группы в целом дает высокий результат.

Сценарий праздника «День матери» входит в семейную праздничную практику «Посиделочки» образовательной программы «К здоровой семье через детский сад». В результате проведение совместных с родителями праздников увеличивает долю детей с высоким уровнем развития эмоциональной сферы личности [13]. На праздниках родители не просто играют, поют и взаимодействуют со своими детьми. Они формируют позитивное детско-родительское сообщество как среду для духовно-нравственного воспитания на отечественных традициях. Весь цикл праздников «Посиделочки» представлен в серии учебных фильмов «Семейные праздники в детском саду» [6] (авторы — З.Б. Хусаинова, Ю.А. Вавричина). Эти фильмы интересны и полезны дошкольникам для запечатления позитивных моделей поведения детей и родителей. Педагоги могут использовать их для проектирования любых праздников, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка совместно с родителями.