

Рахманинов), звуков природы; пальчиковая гимнастика рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени; гимнастика для глаз, при которой рекомендуется использовать наглядный материал, показ воспитателя; дыхательная гимнастика в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

К. Р. Тихомирова подчёркивает, что взаимодействие учреждения дошкольного образования с семьёй по вопросам охраны и укрепления здоровья детей включают в себя: информирование родителей по вопросам оздоровления детей без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, пальчиковые игры для развития мелкой моторики. Родители активно вовлекаются в физкультурно-массовые мероприятия [7].

**Заключение.** Таким образом, здоровьесберегающие технологии — это один из видов современных инновационных технологий, направленные на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в учреждении дошкольного образования. Использование данных технологий имеет двустороннюю направленность. Во-первых, это формирование у воспитанников основ валеологической культуры; а во-вторых, это организация образовательного процесса в учреждении дошкольного образования без негативного влияния на здоровье детей.

#### Список цитируемых источников

1. Тамарская, Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект) : учеб.-метод. пособие для учителя / Н. В. Тамарская, С. В. Русакова, М. Б. Гагина. — Калининград : КГУ, 2002. — 31 с.
2. Баранова, Н. М. Формирование здорового образа жизни старших дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий / Н. М. Баранова // Актуальные исследования. — 2022. — № 50 (129). — С. 71—73.
3. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь: для студентов высш. и средних пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. — М. : Академия, 2001. — 176 с.
4. Трофимова, А. Н. Основные аспекты современных здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве / А. Н. Трофимова // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы IX Всерос. студенческой науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Екатеринбург : УрГПУ, 2023. — С. 653—658.
5. Зотова, Н. Я. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии С ФГОС ДО / Н. Я. Зотова // Академическая публицистика. — 2024. — № 4—2. — С. 326—329.
6. Парникова, Г. А. Здоровьесберегающие технологии в режиме дня детского сада / Г. А. Парникова // Методист дошкольного образовательного учреждения. — 2021. — № 33. — С. 34—39.
7. Тихомирова, К. Р. Формирование ЗОЖ с использованием здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в детском саду / К. Р. Тихомирова // Сохранение здоровья подрастающего поколения в современных условиях : сб. ст. преподавателей и студентов. — М. : ГСИ, 2021. — С. 46—48.

УДК 373

**Вольнец Валерия Сергеевна**

Государственное учреждение образования «Детский сад № 35 г. Лиды»,  
г. Лиды, Республика Беларусь, [detsad35@edu-lida.gov.by](mailto:detsad35@edu-lida.gov.by)

### ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье рассматриваются эффективные подходы к организации здоровьесберегающей среды в учреждении дошкольного образования, направленные на сохранение психологического здоровья детей. Описаны здоровьесберегающие технологии — песочная и арт-терапия, сказкотерапия, музыкотерапия, психогимнастика, а также условия создания уголка психологической разгрузки, способствующего эмоциональному благополучию воспитанников.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье; среда; здоровьесберегающие технологии.

**Volynets Valeria Sergeevna**

State Educational Institution “Kindergarten No. 35, Lida”, Lida, Republic of Belarus, [detsad35@edu-lida.gov.by](mailto:detsad35@edu-lida.gov.by)

### EFFECTIVE APPROACHES TO ORGANIZING A HEALTH-SAVING ENVIRONMENT IN PRESCHOOL EDUCATION

The article discusses effective approaches to organizing a health-preserving environment in a preschool institution aimed at preserving children’s psychological health. It describes health-preserving technologies such as sand and art therapy, fairy tale therapy, music therapy, and psychogymnastics, as well as the conditions for creating a psychological relief corner that promotes the emotional well-being of students.

**Key words:** psychological health; environment; health-saving technologies.

**Введение.** На современном этапе развития общества к дошкольному образованию предъявляется ряд требований, основным из которых является организация воспитания и развития детей дошкольного возраста на основе здоровьесберегающих технологий. Важное значение при этом отводится созданию предметно-

развивающей среды в учреждении дошкольного образования (далее — УДО), которая выступает составляющей здоровьесберегающей системы учреждения в целом и обеспечивает сохранение психологического здоровья ребёнка, в частности.

**Основная часть.** Развивающая предметная среда — это система материальных объектов, предназначенная для организации деятельности ребёнка, функционально моделирующая содержание его духовное и физическое развитие [1]. Обогащённая среда обеспечивает единство социальных и предметных средств организации разнообразной деятельности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда в учреждении дошкольного образования организуется с учётом требований образовательного стандарта дошкольного образования, учебной программы дошкольного образования, перечней и норм обеспечения спортивным инвентарём и оборудованием (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 14 июля 2014 г. № 105), возрастных и индивидуальных особенностей детей, материальных и архитектурно-пространственных особенностей помещений и территории УДО, иных нормативных правовых и технических нормативных правовых актов [2].

При создании развивающей среды учреждения дошкольного образования целесообразно опираться на положение А. В. Запорожца об амплификации (обогащении) детского развития, что предполагает расширение возможностей ребёнка в детских формах жизнедеятельности (игре, общении, экспериментировании, конструировании и пр.) на основе предметной базы. Кроме того, необходимо учитывать ряд требований (С. Л. Новосёлова, Л. С. Выготский, Н. Н. Поддьяков), к которым относятся создание условий для формирования ведущих видов деятельности и одновременный учёт особенностей других видов деятельности, обеспечение возможности ребёнку для перехода на следующий этап развития, включение в предметную среду не только известных ребёнку объектов, но и тех, которые пробуждают его интерес к другим видам деятельности. А также отвечать принципам свободы, универсальности, системности [3].

В структуре здоровьесберегающей системы учреждения дошкольного образования для сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников применяются здоровьесберегающие технологии:

1) Песочная терапия — игры с песком. Стабилизирует эмоциональное состояние. Наряду с тактильно-кинестетической чувствительностью дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, гармонично развиваются все виды познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики, совершенствуется предметно-игровая деятельность, развитие коммуникативных навыков у детей.

2) Арт-терапия — это метод коррекции эмоционального состояния и личностного развития, использующий средства художественного творчества. В работе с детьми дошкольного возраста применяются следующие виды арт-терапии: изотерапия (нестандартные техники рисования), танцевально-двигательная терапия, сказкотерапия, музыкотерапия и игротерапия (использование терапевтического потенциала игры для преодоления психологических и социальных трудностей).

3) Сказкотерапия — чтение терапевтических сказок способствует развитию и коррекции эмоционального состояния, снижению тревожности, повышению самооценки и уменьшению агрессивных проявлений. Сказочная форма облегчает осознание и принятие проблемы. Для сказочного персонажа проще найти решение, поскольку в сказке всё возможно, и это решение затем может быть применено в реальной жизни.

При работе со сказкой используются следующие методические приёмы: рассказ сказки с позиции сказочного персонажа; отгадывание сюжета или персонажей; превращение в сказку любой жизненной истории; сочинение сказки экспромтом.

4) Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения в процессе умственной работы. Методики мышечной релаксации. Релаксация — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (*используется классическая музыка, голоса природы*).

5) Музыкотерапия — техника, использующая музыку в качестве средства предотвращения и коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

6) Психогимнастика — это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (*как её познавательной, так и эмоционально — личностной сферы*)). Включает в себя пантомимику (*развитие выразительности в движении и жестах*); коллективные игры (формирование и развития у детей дошкольного возраста навыков общения, преодоление барьеров в общении).

7) Кинезиологические упражнения — это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Одной из функций учреждения дошкольного образования в соответствии с Положением об учреждении дошкольного образования (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 4 августа 2022 г. № 230), Положением о специальном детском саде (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 30 июня 2023 г. № 183) является обеспечение социально-педагогической поддержки воспитанников и оказание им психологической помощи.

Социально-педагогическая поддержка обучающихся и оказание детям психологической помощи в учреждениях образования должны осуществляться в соответствии с «Инструкцией о порядке социально-педагогической поддержки обучающихся и оказания психологической помощи» (постановление Министерства

образования Республики Беларусь от 20 сентября 2022 г. № 328). Оказание психологической помощи обучающимся осуществляется в порядке, установленном Законом Республики Беларусь от 1 июля 2010 г. № 153-З «Об оказании психологической помощи».

В учреждении образования необходимо создать условия, обеспечивающие психологическую безопасность, которая характеризуется отсутствием негативных условий для психического развития и исключает внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребёнка как в учреждении дошкольного образования, так и вне его. Педагогические работники, включая воспитателей дошкольных учреждений, должны фиксировать любые необоснованные изменения в эмоциональном и поведенческом развитии детей (лабильность настроения, низкая самооценка, повышенная тревожность, агрессия, неадекватные сюжеты в ролевых играх). При наличии подозрений на факторы, негативно влияющие на психическое здоровье воспитанников, педагоги обязаны незамедлительно информировать администрацию учреждения. Педагогические работники должны использовать в образовательном процессе психологические знания, направленные на разрешение конфликтных ситуаций, создание благоприятного психологического климата в детских коллективах. При этом образовательный процесс следует организовывать таким образом, чтобы сохранить самобытность и специфику дошкольного детства. Основой обучения и воспитания является разнообразная деятельность детей, соответствующая их возрастным и индивидуальным возможностям [4].

Для обеспечения реализации психологической безопасности в учреждении дошкольного образования создаётся уголок психологической разгрузки, который включает материалы для:

- отдыха и релаксации: шатёр, палатка, ширма, трансформируемый домик, зонт и пр.; подушки, светильники-ночники; мягкая мебель; фотоальбомы с семейными фотографиями; телефон; любимая вещь матери; мягкие и звучащие игрушки; сухой бассейн; сухой душ; развивающие игры «Собери бусы», «Собери букет».

- обучения агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме: боксерская груша и перчатки, кукла «Бо-бо», штанга, хоп-мяч, панно для метания мяча, сухой бассейн, поролоновые подушки для битья, стаканчики, кружки для крика, «Волшебные бутылочки», мишени, «Коврик злости», коробочка гнева «Спрячь все плохое», коробочка «Попробуй порви»;

- обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приёмам саморегуляции;

- аудио-, видеозаписи: (шум моря, звуки леса, музыка для отдыха, релаксации), цветные клубочки, волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка, дудочки, веера, маска, цветик-семицветик, шкатулки и волшебные коробочки), свечи, фонтаны, игры с песком, водой, крупами, пуговицами, элементы арт-терапии (лепка из глины, рисование пальчиками, ладошками, тычками) «Тактильные мешочки», массажёры, «Мешочки настроений», «Коробочки добрых дел».

- обучения детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально развивающих игр: «Азбука настроений», «Коврик дружбы»; настольные, дидактические игры («Что такое хорошо? Что такое плохо?», «Мои чувства», «Чувства и эмоции», «Угадай эмоцию», «Эмоции в сказках», «Найди друзей», «Как поступают друзья»), шкатулка с маленькими человечками, «Подушка примирения», «Коробочка примирения», «Доска, календарь», «Дерево настроений», «Зеркало эмоций», «Театр эмоций», оборудование для совместных игр и игр-драматизаций.

- повышения самооценки тревожных, неуверенных в себе детей: подиум, медали, «сонные игрушки».

- обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде: «Твистер», «Гусеница», «Весёлый коврик».

**Заключение.** Таким образом, предметно-развивающая среда играет огромную роль в создании здоровьесберегающей системы учреждения дошкольного образования в целом и для сохранения психологического здоровья ребёнка в частности, так как она обеспечивает организацию жизни детей, удовлетворяет их жизненно важные потребности, обеспечивает их безопасность и охрану здоровья, способствует развитию духовных познавательных, общескультурных навыков в общении с другими людьми.

#### Список цитируемых источников

1. Новосёлова, С. Л. Развивающая предметно-игровая среда детства. Мир «Квадро» / С. Л. Новосёлова // Дошкольное воспитание. — 1998. — № 4. — С. 79—85.
2. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — 2-е изд. — Мн.: НИО, 2025. — 383 с.
3. Смолер, Е. И. Содержание предметно-развивающей среды в здоровьесберегающей системе дошкольного учреждения / Е. И. Смолер // Образование и пед. наука: сб. науч. тр. / Нац. ин-т образования. — Мн., 2010. — Сер. 3, Вып. 3. — С. 88—92.
4. О деятельности учреждений образования, реализующих образовательную программу дошкольного образования, структурных подразделений областных (Минского городского) исполнительных комитетов, городских, районных исполнительных комитетов, местных администраций районов в городах, осуществляющих государственно-властные полномочия в сфере образования, в 2024/2025 учебном году // Инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь 1 авг. 2024 г. — URL: <https://adu.by/images/2025/08/imp-doshkoln-2025-2026.docx> (дата обращения: 23.12.2025).