

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога – психолога.

И важней всего на самом деле, чтобы мы детишек берегли. Главное, чтоб дети не болели. Их здоровье – счастье всей земли.

Мы живем в эпоху экономических кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах мы ведем и чувствуем себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению здоровья. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию. Ребенок же беспомощен в таких ситуациях. Только взрослые способны дать ему защиту, создать условия для его полноценного развития. Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

Главной целью моей работы в детском саду является обеспечение безопасности и сохранение психологического здоровья детей как основу для полноценного психического развития ребенка на всех этапах дошкольного детства.

Вот некоторые современные здоровьесберегающие технологии, которые используются в моей работе с воспитанниками:

Песочная терапия

Стабилизирует эмоциональное состояние, способствует развитию познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствует предметно-игровую деятельность, развивает коммуникативные навыки у детей.

Все игры по песочной терапии делятся на три направления:

- обучающие игры – направлены на развитие мелкой моторики. Тем самым ребенок говорит, что он чувствует, тем самым развивает речь.
- познавательные игры – с их помощью мы помогаем познать всю многогранность нашего мира.
- проективные игры – с их помощью мы осуществляем коррекцию в развитии ребенка.

Упражнения:

«Песочный ветер» Ребенок через трубочку «выдувает» рисунок.

«Песочная аппликация». Выполняется на листе бумаги на заданную или произвольную тему.

«Следы». Создать отпечатки своих ладошек, пальчиков. Можно использовать фигурки животных.

Проигрывание различных ситуаций, историй.

Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышению самооценки, применяется для снятия агрессивных проявлений.

Можно использовать следующие методические приемы:

- рассказывание сказки с позиции сказочного персонажа;
- групповое рассказывание сказки;
- отгадывание сюжета или персонажей;
- превращение в сказку любой жизненной истории;
- сочинение сказки экспромтом;
- постановка (разыгрывание) сказки;
- сказочная имидж-терапия;
- сказочное рисование;
- изготовление кукол;
- песочная терапия.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы).

Упражнения на релаксацию:

«Ленивчики»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что все детки решили полениться, и легли понежиться на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, детки дышат легко и свободно. Так приятно отдыхать, на ковре тепло, спокойно.

Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши ручки, отдыхают ваши ножки (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки, отдыхают ножки. Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя и тепла наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет, как мягкие волшебные снежинки, падает на ваши ручки. Но эти снежинки не холодные, а теплые и пушистые, они легко прикасаются к вашим щечкам, лобу, задевают шейку.

Белый свет, который несут с собой волшебные снежинки, освещает ваши плечики, животик, гладит ваши пальчики, ножки. Ваше тело становится мягким и расслабленным. Всем деткам спокойно и приятно отдыхать под белым светом водопада. Детки спокойно дышат, отдыхают. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебные снежинки белого света наполнили вас свежими силами и энергией.

Релаксация «Цветок»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка.)

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Арт терапия

Применение изотерапии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ позволяет получить положительные результаты:

- создаются благоприятные условия для развития общения замкнутых детей;
- обеспечивается эффективное эмоциональное отреагирование социально приемлемыми формами — у детей с агрессивными проявлениями;
- оказывает влияние на осознание ребенком своих переживаний;
- развитие произвольности и способности к саморегуляции;
- уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

Виды упражнений в арт терапии

Цель этих занятий, научить ребёнка, освободиться от негативных мыслей, думать, фантазировать, мыслить смело и свободно, в полной мере проявляя свои способности.

«Прижми и отпечатай». Отпечатывать можно всё, что захочется листья, цветы, и т.д. Краски — неизведанный мир, мир цвета. Дети замечают, что лес бывает голубым, утром — оранжевым, вечером выглядит багровым. Работа с красками по-разному влияет на настроение. Разность цвета создаёт разность восприятие действительности, может быть выражена красками.

«Цветовые угадки»: ребенок должен угадать, какие краски из ограниченного набора были использованы, чтобы получить определенный смешанный тон, и воспроизвести этот результат.

«Весёлые кляксы»

Одна из интересных методик живописи основана на рисовании пятнами и кляксами.

Этот вид творчества интересно тем, что заранее невозможно предугадать, что получится в результате. Суть метода заключается в следующем: на листе бумаги ставится клякса, а затем раздувается в разные стороны через соломинку.

Следующим этапом будет дорисовка полученных пятен. Идея придаёт кляксам смысл. Одно и то же пятно можно интерпретировать по-разному, дополняя его всевозможными деталями. При этом воспитатель или родители помогают детям, задавая наводящие вопросы, помогающие определить, какое изображение скрывает в себе клякса. Прорисовка дополнительных элементов является важной частью работы.

Для проведения занятий понадобятся жидкие акварельные краски, кисти, плотная бумага и соломинки (трубочки). Если же в наличии есть только обычная акварель, её нужно заранее разбавить и налить в удобные ёмкости.

Техника включает два основных приёма:

- Капли. Кисть, обильно смоченная в жидкой краске, стряхивается над листом бумаги, оставляя различные по размеру кляксы и капли. Этот метод чем-то похож на технику «набрызг», однако здесь вместо зубных щёток

применяются толстые мягкие кисти.

- Растекание. При помощи кисти на бумагу наносится большое пятно краски, которое затем раздувается при помощи соломинки. Также можно наклонять лист в разные стороны, давая возможность каплям краски растекаться по поверхности.

Данная техника хорошо подойдёт для детей средней и старшей группы дошкольного образовательного учреждения (возраст от 3 до 6 лет).

Техника выдувание: позволяет нарисовать красивые цветы.

Для этого нужно поставить каплю красной краски на бумагу, взять трубочку, дуть резко на каплю сверху так, чтобы капля разлеталась в стороны и получилась звездочка, рядом с красной нарисовать жёлтую звездочку, получится живописный цветок, рядом нарисовать способом промакивания листики вокруг цветов: опустить одной стороной в жёлтую краску, другой стороной опустить кисть в зелёную краску, приложить кисть боком к бумаге, получится двухцветный отпечаток, нанести темно-зеленым цветом по контуру листика усики. Рисунок можно оформить в рамочку и получится замечательный подарок маме, сестрёнке, бабушке и т.д.

Психогимнастика - снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью; вспыльчивым, замкнутым детям, с неврозами, нарушениями характера, с легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Используется в непосредственно-образовательной деятельности. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Гимнастика для глаз - способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям и с использованием стихов.

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)

Капай, капель не желей. (*Смотрят вниз.*)

Только нас не замочи. (*Делают круговые движения глазами.*)

Зря в окошко не стучи. (*Хлопают глазками.*)

Дыхательная гимнастика - активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Известно немало методик дыхательной гимнастики Бутейко, Стрельниковой, по системе йоги. В своей работе использую дыхательные упражнения в форме игры.

«Роза и одуванчик»

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

СУ-ДЖОК терапия, обладая высокой эффективностью, безопасностью и простотой, является достаточно хорошей системой самооздоровления. Сочетание су-джок терапии и таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж, позволяют значительно повысить эффективность коррекционных занятий.

Также в своей работе я использую элементы педагогической системы Марии Монтессори. Методика Монтессори – это уникальная авторская система саморазвития и самовоспитания детей. Основное внимание здесь обращено на развитие мелкой моторики, органов чувств и на воспитание самостоятельности в ребенке. Ключевой принцип в педагогике Монтессори – «Помоги мне сделать это самому». То есть педагог должен разобраться, чем интересуется ребенок, обеспечить ему соответствующую среду для занятий и научить ребенка ею пользоваться. Взрослый помогает малышу раскрывать способности, заложенные в нем природой, а также проходить собственный путь развития.

Особое внимание в своей работе я уделяю развитию мелкой моторики, задачами которого являются повышение работоспособности коры головного мозга и развитие активной речи ребенка.

Для развития мелкой моторики я использую пальчиковую гимнастику, игры с природным, бросовым материалом (бассейны из гороха, фасоли и т.п.), а также игры с различными пособиями (шнуровки, мозаики, пазлы и т.д.).

Сочетание разнообразных методов и приёмов здоровьесбережения, регулярное их использование в практике позволит нам сохранить здоровье наших детей.





