

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №67 «Умка»

*«Здоровьесберегающие технологии в работе
педагога-психолога ДОУ»*

Разработал педагог-психолог:

Шабурова О.А.

г. Нижневартовск

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога - это *психолого – педагогические приемы и методы работы*, технологии, подходы к реализации педагогических проблем **плюс** постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

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.

Традиционно в детском саду уделяется внимание физическому здоровью детей - зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости, а моя задача заключается в создании психологического комфорта и эмоционального благополучия ребенка. Ребенок в детском саду проводит большую часть времени и, находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, он испытывают серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сферы, (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений. Поэтому в своей работе я использую здоровьесберегающие технологии для разрешения личностных проблем, преодоление повышенной эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения.

Классификация здоровьесберегающих технологии:

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья;
2. Технология обучения здорового образа жизни;
3. Коррекционные технологии.

Используемые технологии имеют ряд преимуществ и способствуют здоровьесберегающему процессу развития воспитанников.

Технология сохранения и стимулирования здоровья

Пальчиковые гимнастика, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация, физминутки и динамические паузы.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. В своей работе использую ритмические игры под музыку Железновой «Краб», «Птицы пальчики», «У животных пятна..», «Ёжик» Движения в сочетании со словами представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма. Также можно использовать видео двигательно-речевые физминутки.

Релаксация - самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя-это расслабиться. Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников. Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. С помощью релаксации можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу нужно ее предварительно сильно напрячь. Релаксация помогает сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

«Кулачки»

Дети сидят на стульях и крепко сжимают кулачки (руки лежат на коленях). Воспитатель говорит: «Как трудно и неприятно так сидеть, руки устали. Распрямите пальцы, распрямите кулачки. Руки отдыхают, им стало легко. Спокойный вдох-выдох

И вдох-выдох. А теперь то же самое стихотворение (этот и последующие стихи говорит воспитатель)

Руки, на коленях

Стисну кулачки.

Крепко с напряжением

Держу, раз, два, три.

Затем свободно выдыхаю

И так отдыхаю

Как приятно без напряжения,

Пусть лежат спокойно руки

Играет любая медленная мелодия, дети, расслабляются.

Пальчиковая гимнастика - тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Пальчиковые кинезиологические упражнения «Чайничек с крышечкой»

Чайничек		ладони ставятся параллельно друг другу
с крышечкой		ладонка правой руки поворачивается крышечкой
Крышечка	с	вращение кулачками
шишечкой		
шышечка	с	сжимаем кулачок складываем пальцы
дырочкой		кольцом, как будто показываем знак ОК
в дырочку пар идет!		указательным пальцем делаем круги по возрастающей.
Пар идёт в дырочку		сжимаем кулачок складываем пальцы
		кольцом, как будто показываем знак ОК
дырочка в шишечке		вращение кулачками
шишечка	на	ладонка правой руки поворачивается
крышечке		крышечкой
а крышечка	на	ладони ставятся параллельно друг другу
чайничке		
в чайничке чай!		

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.

Гимнастика для глаз «Веселенькая неделька»

Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.	<i>Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</i>
Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.	<i>Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</i>
В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять,	<i>Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки;</i>

Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем.	<i>(упражнение для снятия глазного напряжения)</i>
По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.	<i>Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)</i>
В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.	<i>Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)</i>
Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.	<i>Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)</i>
В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.	<i>Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)</i>

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

«Задуй упрямую свечу»	в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу»
«Паровоз»	ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения

«Гуси летят»	медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, «га-а-а, гу-у-у» (8-10 раз)
«Кто громче»	выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук М надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю
«Аист»	стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-8 раз).
«Маятник»	сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3сек.), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза
«Шарик»	представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть
«Каша»	вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.
«Ворона»	сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!
«Покатай карандаш»	вдохнуть через нос и, выдыхая через рот на карандаш так, чтобы карандаш прокатился по столу.Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки

Технология обучения здорового образа жизни

Игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, сухой бассейн.

Игротерапия - основана на естественном средстве самовыражения детей — игре. В игротерапии дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые

проговаривают их. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.

Игротерапия - это метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами, и тд.

<p><u>Игры на снятие агрессии Сазонова Н.П. Новикова Н.В. «Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье», 2010г.</u></p>	<p>Игра «РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ» (для детей с 5 лет) Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та – тыква» и т.д. Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.</p>	<p>Упражнение «РУБКА ДРОВА» Цель: Помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры. Проведение: Скажите следующее: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.</p>
	<p>Игра «КАРАТИСТ»(снятие физической агрессии). Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.</p>	<p>Игра «ДВА БАРАНА» Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность “легальным образом” выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Рано, рано два барана повстречались на мосту. Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются лбами и ладонями друг в друга, задача противостоять друг другу, не сдвигаться с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки бее... замечание: следите чтобы бараны не расшибли себе</p>
<p><u>Игры на снятие тревожности и страха Иванова Н.Ф. «Преодоление</u></p>	<p>Упражнение «Черепаша» Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня тревожности. Ход игры: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе.</p>	<p>Упражнение «Расслабление в позе морской звезды» Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня тревожности. Ход игры: Это упражнение</p>

<p><u>тревожности и страхов», 2009г.</u></p>	<p>Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).</p>	<p>следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления. Желательно упражнение выполнять под музыку. Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите ребенка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется). Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.</p>
<p><u>Игры с гиперактивными детьми Лютова Е., Моница Г. «Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая помощь», 2007г.</u></p>	<p><u>Игра «Найди отличие»</u> Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.</p>	<p><u>Игра «Кричалки—шепталки—молчалки»</u> Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции. Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.</p>

Коммуникативные игры – как правило, на слово «общение» у многих из нас возникает стойкая ассоциация-«речь», в какой-то степени — это правильно: мы общаемся, разговаривая. Однако понятие общение настолько же связано с речью, насколько и с другими понятиями как дружба и диалог. Общение как фундаментальное понятие психологии понимается как взаимодействие с взрослыми, со сверстниками, с животными.

Коммуникативные игры развивают стороны общения: легкости вступления в контакт, инициативности, готовности к общению, эмпатию, сочувствие к партнеру, уверенность в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки.

<p>«Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!» Побуждать дошколят передавать свой эмоциональный настрой и понимать эмоции другого человека, договариваться между собой о действиях. Смысл развлечения в том, что дети договариваются об изображаемом событии, а водящий должен отгадать задуманные, разыгранные при помощи мимики и жестов действия, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети собирают в лесу грибы, ягоды (наклоняются, рвут, кладут в воображаемую корзинку). • Ребята едят вкусное мороженое, которое быстро тает и течет по руке (жестами показывают кулечек, обливаются, на лице удовольствие). • Ребенок утром умывается, делает зарядку, одевается, чтобы идти в детский сад (имитация действий). 	<p>«Волшебное зеркало»</p>  <p>Развивает умение понимать и выражать эмоции, преодолеть застенчивость. Играть можно в разных вариантах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • индивидуально - взрослый показывает мимикой различные эмоциональные состояния (радость, грусть, гнев), а ребенок повторяет; • в группе - ведущий показывает одну эмоцию, а участники - противоположную ей (грусть - радость, смех - слезы).
<p>«Идем по дорожке хорошего настроения»</p> <p>В эту игру для создания положительного настроения и снятия негативного настроения можно играть с небольшой группой детей или вдвоем (взрослый и ребенок). Выкладывается яркая дорожка из цветных колец или вырезанных квадратиков. Взрослый предлагает дошколятам вспомнить и назвать хорошим словом счастливые случаи из их жизни, например, туристический поход с родителями (интересно!), катание на пони (весело!), поездка на море (здорово!), интересная экскурсия на конфетную фабрику (вкусно!). Затем идут по импровизированной дорожке и, наступая</p>	<p>«Коробка добрых поступков»</p> <p>Полезно дома поставить такую коробочку для поддержания доброжелательного отношения друг к другу, создания положительного эмоционального настроения в семье, развития умения замечать и ценить положительные поступки, совершенные другими людьми. Каждый из участников, имитируя движения, складывает в коробку добрые поступки окружающих людей: друзей, родителей, братьев и сестер, знакомых. Например, ребенок говорит: «Папа помог соседу починить дверной замок»; «Сестра Наташа вместе с мамой испекла вкусный пирог»; «Миша научил меня кататься на велосипеде».</p>

на каждый фрагмент, произносят хорошие слова.

«Что за фигура»

Игра необычная, но очень полезная для формирования коммуникативных умений, так как помогает преодолеть застенчивость, психологический барьер в общении, развивает умение понимать окружающих людей. Для игры нужна группа участников, состоящая из детей и взрослых. Участники разбиваются на пары: взрослый и ребенок. Смысл заключается в том, что один игрок рисует пальчиком на спине другого какое-либо изображение, например, птичка, змейка, мячик. Второй - мимикой и жестами передает это изображение, а другие участники должны отгадать. Как усложненный вариант игры: предложить меняться партнерами в парах. Побеждает та пара, которая смогла изобразить задуманное наиболее точно.

Словесные игры и упражнения на общение



Словесные игры несут в себе большой потенциал воспитания у дошколят

коммуникативных навыков, так как речевое общение - наиболее понятный и доступный тип общения для детей. При помощи речевых выражений дети могут показать свое отношение к поступкам окружающих, выразить внимание и сопереживание к другому, без труда вступать в общение, вести диалог. Этот вид игры более доступен ребятишкам старшего дошкольного возраста.

«Розовые очки»

Игра предназначена детям с 5 лет, направлена на воспитание положительного отношения к окружающим людям, умения разглядеть как можно больше положительного, повышение самооценки своей и своих товарищей. Играть можно в семейном кругу или на домашнем празднике, когда собирается несколько ребятишек. Можно подготовить импровизированные розовые очки и рассказать детям, что означает это выражение (смотреть сквозь розовые очки - не замечать недостатков, отрицательных сторон жизни). Каждый игрок, надев очки, старается назвать положительные качества других участников.

«Давайте говорить друг другу комплименты»

Повышает самооценку, развивает позитивное отношение к окружающим. Хороши такие действия будут во время празднования дней рождения, семейных торжеств. Для поддержания интереса можно использовать вариант с мячом. Начинает взрослый, который бросает мяч любому игроку с комплиментом, например: «Наташа добрая, она пожалела котенка, покормила его молочком» или «Андрюша заботливый, он всегда помогает маме донести сумки из магазина». Когда дети усвоят, что такое комплимент, действия можно разнообразить, например, поочередно перебрасывать мяч друг другу с комплиментами. Игра должна проходить в спокойном темпе, чтобы дать время для обдумывания комплимента.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Проводится в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке.

Применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует развитию тактильной чувствительности. Используется для коррекции агрессивности и тревожности.

Коррекционные технологии.

Арттерапия, пескотерапия, сказкотерапия, психогимнастика

Психогимнастика- это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы). Преодолеваются барьеры в общении детей, снимается психическое напряжение, развивается лучшее понимание себя и других, создаются возможности для самовыражения ребенка. В работе использую программу Алябьева Е.А. «Психодиагностика в детском саду», 2003г.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Программа Сакович Н.А. «Практика Сказкотерапии»

Пескотерапия- развивает способности ребенка, речи, мышления, снятия эмоционального напряжения. Песочная терапия дает возможность создавать символические образы, отражающие неповторимый, внутренний мир ребенка. Снимает эмоциональное напряжение, развивается самостоятельность и ответственность ребенка, развивается самооценка и приобретаются навыки общения, развиваются творческие способности ребенка.

Арттерапия - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Работа с мандалами, рисование под музыку, выкладывания под музыку нитками различных изображений и т.д. Программа Никитин В.Н. «Арт-терапия», 2014г.

Музыкотерапия – это техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Игры тренинги - проигрывание реальных ситуаций, окружающую ребенка, а также найти выход из неё, как с положительным, так и отрицательным результатом. Программа Зеленцова-Пешкова Н.В. «Игротерапия дошкольников», 2014г.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на:

- здоровый образ жизни;
- отсутствие психического напряжения в процессе общения;
- позитивный эмоциональный настрой детей и доброжелательного отношения к окружающим;
- коррекцию эмоциональной сферы;
- снижение тревожности, формирование адекватной самооценки;
- коррекцию нарушений поведения детей.