



*Здоровьесберегающие технологии
в работе
педагога – психолога ДОУ*



Подготовила :
педагог – психолог
МБДОУ ДС №67 «Умка»
Шабурова О.А.



*«Дети должны жить в мире красоты,
игры, сказки, музыки, рисунка,
фантазии, творчества».*



В. А. Сухомлинский

Психологическое здоровье —

это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.



Психологическое здоровье - индикатор физического здоровья.



Поэтому в течение всего учебного года в свою работу включаю здоровьесберегающие технологии, способствующие Интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки:

- *Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников;*
- *Технологии обучению здоровому образу жизни;*
- *Коррекционные технологии*

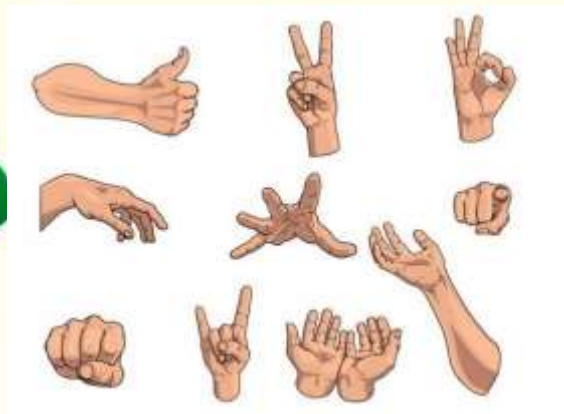


Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников:

- *пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика;*
- *гимнастика для глаз;*
- *дыхательная гимнастика;*
- *релаксация;*
- *физминутки и динамические паузы.*



Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры - форма работы по развитию мелкой моторики пальцев рук у ребенка.



Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений направленный на улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз; укрепления мышц глаз; улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1



Часто поморгай, закрой глаза, сосчитай до 5.

2



Зажмурь глаза, сосчитай до 3, открой глаза. Считая до 5, посмотри вдаль.

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

Дыхательная гимнастика (карточка)



„Дыхание“

Подыши одной ноздрей.
И к тебе придет покой.

И.п. - стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.

4 раза





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



Динамическая пауза (физминутки) — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.



Технологии обучению здоровому образу жизни:

- *игротерапия;*
- *коммуникативные игры;*
- *самомассаж и точечный массаж;*
- *сухой бассейн.*



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



Коммуникативные игры- игры, которые направлены на формирование и развитие у детей дошкольного возраста навыков общения.



Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус.



Точечный массаж (су-джок терапия)- оказывает тонизирующее действие на ЦНС, в результате чего улучшается ее регулирующая роль в работе всех систем органов. Преобладание наглядно-образного мышления у дошкольников вызывает необходимость ко многим массажным комплексам подбирать стихотворные тексты или соответствующие образы.



Применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижения двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует развитию: кинестетической и тактильной чувствительности, образа тела, пространственных восприятий и представлений. Используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности.



Коррекционные технологии:



- сказкотерапия;
- песочная терапия;
- арттерапия;
- технология музыкального воздействия(музыкотерапия);
- технология воздействия цветом(цветотерапия);
- психогимнастика.



Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять. Для сказочного героя легче придумать выход из положения – ведь в сказке все можно! И потом этот выход можно использовать для себя.

Можно использовать следующие методические приемы:

- Рассказать сказку с позиции сказочного персонажа;
- Отгадывание сюжета или персонажей;
- Превращение в сказку любой жизненной истории;
- Сочинение сказки экспромтом.

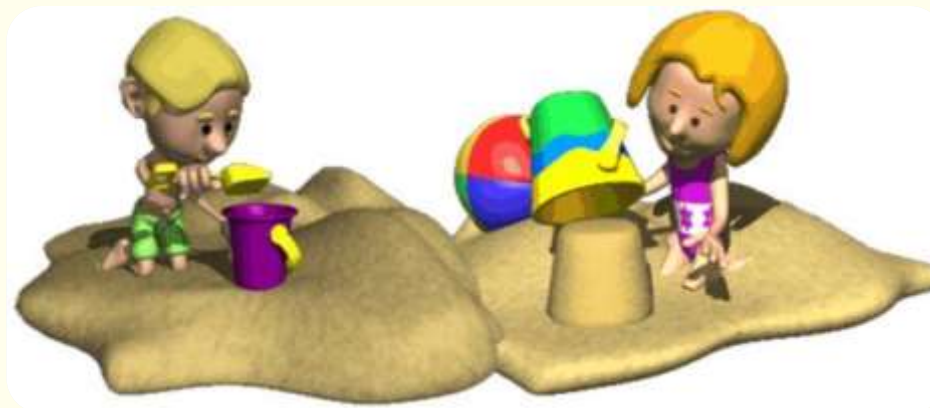


Песочная терапия.

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)

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.



Арттерапия - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. (работа с мандолами, рисование под музыку, выкладывания под музыку нитками различных изображений и т.д.)



**Технология музыкального воздействия
(музыкотерапия) - техника, применяемая в работе,
использующая музыку в качестве средства коррекции
нарушений в эмоциональной сфере, поведении,
проблемах в общении, страхах...**



Технология воздействия

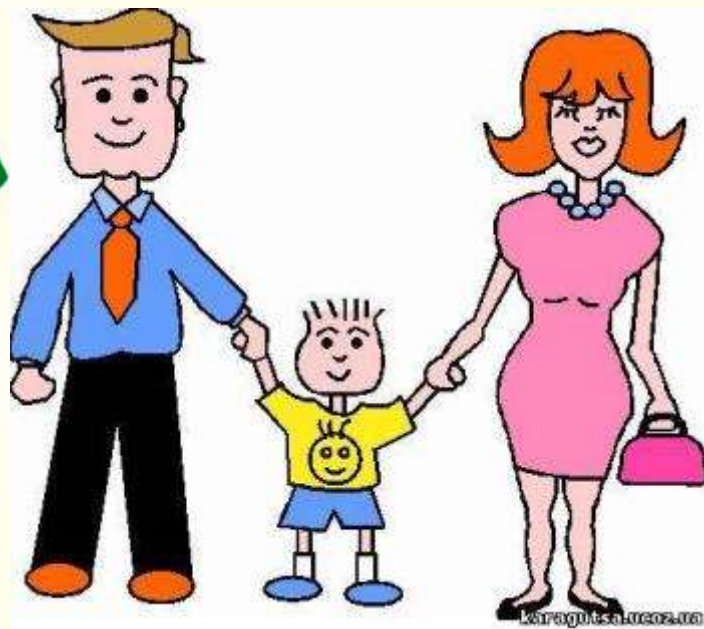
цветом(цветотерапия) - это немедикаментозный метод лечения. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.



Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развития и коррекцию различных сторон психики ребенка (как её познавательной, так и эмоционально – личностной сферы).



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»



Жан-Жак Руссо

***БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!!!***



***БУДТЕ ЗДОРОВЫ И
СЧАСТЛИВЫ!!!!***

