

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ

### «Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога с детьми дошкольного возраста»

В конце сентября педагог-психолог И.А. Кушнарера, провела для педагогов ДОУ консультацию «Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога с детьми дошкольного возраста».

*Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто! (Сократ)*

Ирина Алексеевна рассказала о том, что мы живем в эпоху экономических кризисов и социальных перемен. В одних и тех же обстоятельствах, 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. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого зависит здоровье в целом.



*Здоровьесберегающие технологии* – комплекс средств и мероприятий, направленных на укрепление психофизического и психологического здоровья.

Использование *здоровьесберегающих* технологий в работе педагогов, важный и необходимый способ изучения природы ребёнка, поддержания его психологического здоровья.

Для создания психологического комфорта в детском саду используются такие *здоровьесберегающие* технологии:

1. дыхательная гимнастика;
2. психогимнастика;
3. игротерапия;
4. сказкатерапия;
5. пескотерапия;
6. арт-терапия;
7. музыкотерапия;
8. кинезиология;
9. релаксация;
10. глазодвигательная гимнастика.

#### **Дыхательная гимнастика.**

*Дыхательная гимнастика* неотъемлемая часть оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей.

Для дыхательных упражнений используются воображаемые предметы (понюхать цветок, попытаться, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т.д.) Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека.

Педагоги вместе с психологом выполнили несколько упражнений, чтобы в дальнейшем использовать их в работе с детьми.

«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.



«Нырлящик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.



### Глазодвигательная гимнастика

#### «Булки»

Хлеб ржаной, батоны, булки  
Не добудешь на прогулке.  
Люди хлеб в полях лелеют,  
Сил для хлеба не жалеют

Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Круговые движения глазами.  
Быстро поморгать.

#### «Елка»

Вот стоит большая елка,  
Вот такой высоты.  
У нее большие ветки.  
Вот такой ширины.  
Есть на елке даже шишки,  
А внизу – берлога мишки.  
Зиму спит там косолапый  
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.  
Посмотреть снизу-вверх.  
Посмотреть слева направо.  
  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз.  
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,  
Повторить 2 раза.

### Психогимнастика

#### «Солнечный зайчик».

«Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».





«Поводырь». Взрослый объясняет, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один ребёнок изображает незрячего, кладет руку на плечо друга - «поводыря», и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по комнате, преодолевая препятствия. Ребёнок с закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем дети меняются ролями.



### **Игротерапия**

*Игротерапия* – воздействие на детей с использованием игр. Игра имеет сильное влияние на развитие личности ребенка, способствует развитию общения, коммуникации, созданию близких отношений, повышает самооценку. В игре формируется произвольное поведение ребенка, его социализация.

### **Сказкотерапия**

*Сказкотерапия* — это способ корректирования детских проблем психологического характера. Смысл заключается в том, что для ребенка рассказывается сказка, героем которой является он сам. При этом в самом повествовании сказки для главного героя продуманы определенные трудности, с которыми он должен непременно справиться.

### **Песочная терапия**

*Игра с песком* - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - приобретает опыт разрешения различных ситуаций, ведь в сказке все заканчивается хорошо. Необычные следы (*игры с сухим песком*):

«*Идут медведжата*» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок, оставляя следы. Обсуждение результатов.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

### Арт-терапия

Применение арт-терапии работе с детьми:

- оказывает, влияние на осознание ребенком своих переживаний;
- придает уверенность в себе;
- развивает произвольность и способность к саморегуляции;
- обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование у детей с агрессивными проявлениями.

#### *Виды упражнений в арт терапии*

«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.

«Рисование себя». Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд, и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит.

### Музыкатерапия

Музыка регулирует психоэмоциональное состояние детей:

- уменьшает чувства тревоги и неуверенности;
- улучшает самочувствие, активность, настроение;
- уменьшает агрессию.

Для прослушивания предлагается различная музыка, но для достижения расслабленного состояния рекомендуются: «Канон» Пахельбеля, «Адажио» Альбиниони, «Маленькая ночная серенада» Моцарта.

### Кинезиология

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.



«Ухо – нос». Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».



### Упражнения на релаксацию

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

В заключении, Ирина Алексеевна, предложила релаксацию «*Избавление от усталости*».

Сядьте, расслабленные руки опустите вниз. Представьте, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: она струится от головы к плечам, перетекает от предплечья, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается в землю. Ощутите физическую теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам.



Посидите с этим ощущением некоторое время, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости.

Хочется отметить, что сочетание разнообразных методов и приёмов здоровьесбережения, регулярное их использование в практике позволит сохранить здоровье детей, научит их заботиться о себе.

Педагог-психолог сделала **вывод**: необходимо осуществлять комплексный подход к обеспечению здоровьесберегающего образовательного процесса, создавать условия для максимальной комфортности пребывания детей в детском саду, создавать развивающую среду с учётом красоты и пользы, обеспечивая психологический комфорт.

### Список литературы:

1. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002г.
2. К.К. Утробина Занимательная физкультура в д/саду для детей 5-7 лет. – М., 2006г.
3. Т.В. Ахутина Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000г.