Здоровьесберегающие технологии

в работе педагога-психолога детского сада.

Главной целью  моей работы в детском саду является  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.

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

Технология сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая 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 Марии 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 использую видео двигательно-речевое сопровождение для физминуток.

Релаксация - самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Релаксация помогает сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Пальчиковая гимнастика - тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Гимнастика для глаз - способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Зрительную гимнастику провожу с детьми на занятии по 3-5 минут. Для гимнастики использую мелкие предметы.

Дыхательная гимнастика  - активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. В своей работе использую видео дыхательной гимнастики.

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.

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.

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, двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения и развитию тактильной чувствительности. Используется для коррекции агрессивности и тревожности.

Коррекционные технологии: арттерапия, песочная терапия, 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. и Чистяковой М.И. «Психодиагностика в детском саду».

Сказкотерапию  использую 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. В работе использую программу Сакович Н.А. «Практика Сказкотерапии».

  Песочная терапия -  развивает способности ребенка, речь, мышление, снимает эмоциональное напряжение, развивает самостоятельность и ответственность, 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 и т.д. В работе использую программу Никитина В.Н. «Арт-терапия».

Музыкотерапию применяю в работе, 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. В работе использую программу Зеленцова-Пешкова Н.В. «Игротерапия дошкольников».

Таким образом, можно сделать вывод, что 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 и  доброжелательного отношения к окружающим;
* коррекцию эмоциональной сферы и нарушения поведения;
* снижение тревожности, формирование адекватной самооценки.