



Здоровьесберегающие технологии педагога-психолога в ДОУ

Педагог-психолог: Бантюкова Ю.С.



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

Классификация здоровьесберегающих технологий:

✚ Технология сохранения и стимулирования здоровья (пальчиковые гимнастика, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация, физминутки и динамические паузы).

✚ Технология обучения здорового образа жизни (игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, сухой бассейн.)

✚ Коррекционные технологии (Арттерапия, пескотерапия, сказкотерапия, психогимнастика)

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

Арт - терапия представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Сказкотерапия – это лечение сказкой, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории или обсуждаются поучительные народные сказки.

Пескотерапия (песочная терапия) — это вид современной арт-терапии и арт-педагогике, включающий систему игр с песком, позволяющих раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации, помогающих ребёнку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром, выражать свои эмоции и чувства, слышать внутреннее настоящее «Я», подсказывающее выход для решения проблемы. Песок — прекрасный материал для работы с детьми любого возраста.





Изотерапия – лечение при помощи средств рисования, изобразительного искусства. Для изотерапии можно использовать следующие материалы: бумагу, кисти и краски, карандаши, фломастеры, ручки, мелки. Все, чем можно рисовать.

Цветотерапия – наука, изучающая цвета. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Сухой бассейн – применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения, регулированию мышечного напряжения, развитию кинестетической и тактильной чувствительности, пространственных восприятий и представлений, используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности.



Примеры упражнений здоровьесберегающих технологий:

Применение сухого бассейна

«Море шариков»

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ход игры: Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (животе). Дети имитируют движения, плавание.

«Дыши и думай»

Цель: развитие образа тела, воображения.

Ход игры: Дети лежат на спине. Им предлагают сделать глубокий вдох, поднять голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

Сеансы психофизической разгрузки

Цель: снижение уровня психоэмоционального напряжения, тревожности, развитие пространственного восприятия.

Песочная терапия

«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.

Музыкатерапия

Для прослушивания ребенку предлагается различная музыка, но для достижения расслабленного состояния рекомендуются:

“Канон” Пахельбеля;

“Маленькая ночная серенада” Моцарта;

“Адажио” Альбини

Релаксация

“Воздушные шары”



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 шарiku.

Арт терапия

«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.

