

Консультации для родителей

«Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога»

Педагог-психолог: Вовк Ю.С.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

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.

На сегодняшний день существует множество технологий, способствующих сохранению здоровья и помогающих педагогам выполнить свою задачу. Здоровьесберегающие технологии - это комплекс мероприятий, создающий наилучшие условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех участников образовательного процесса.

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. Психоземональное 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.

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 – это упражнения для развития мелкой моторики у детей, включающая в себя различные движения пальцами, руками и запястьями, которые помогают укрепить мышцы и улучшить координацию движений. Для дошкольников пальчиковая гимнастика особенно важна, так как в этом возрасте происходит активное развитие моторных навыков. Ребенок учится писать, рисовать, собирать конструкторы, поэтому ему необходимо уметь управлять движениями своих пальцев. Кроме того, пальчиковая гимнастика способствует развитию мозговой деятельности, улучшению памяти, внимания и сосредоточенности. Регулярные занятия пальчиковой гимнастикой помогают улучшить учебные результаты и повысить успеваемость. На каждом занятии проводится одна из представленных игр, в зависимости от тематики занятия или желания

детей. («Ёжики», «Паучки», «Апельсин», «Ёлочка», «Снег пушистый», «Было у кошечки 10 котят», «Бабушка, бабушка купим себе...», «Колобок», «Семья», «Друзят в нашей группе», «Колобок», «Сорока-белобока», и др.)

(пальчиковая гимнастика «Семья»)

Включение упражнений на развитие крупной и мелкой моторики, психогимнастик «Покачаем головой», «Высокие-низкие, большие-маленькие», самомассажей «Загибаем ушки», «Дождик»; дыхательных упражнений («Ветер дует», «Мыльные пузыри», «Насос»); подвижных игр «Воробьи», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Волшебная лента», «Весёлый мячик» и т. п. в психопрофилактические занятия позволяет развивать ловкость, быстроту, координацию движений, учит соблюдению правил, а также позволяет оценить уровень развития психомоторной функции и провести коррекцию при необходимости. В ходе подвижных игр дети учатся слушать и слышать своих партнеров по команде, что помогает им стать дружнее, сплоченнее.

Важно, чтобы психологическое благополучие было включено в общую программу воспитания и обучения, поскольку оно имеет непосредственное влияние на успех и удовлетворенность учащихся. Кроме того, педагоги и специалисты готовы работать с родителями, чтобы помочь им понимать и поддерживать положительное психологическое состояние своих детей.