

Здоровьесберегающие технологии в работе дошкольного психолога

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Это этап приобщения к миру общечеловеческих ценностей, время установления первых отношений с людьми.

Число новорожденных детей с различными недостатками неуклонно растет. Все чаще наблюдаются нарушения психического здоровья, нервно-психического расстройства у детей. Среди причин этого:

- Аномальное, травматическое течение родов, грубые родовспомогательные процедуры, при которых травмируются различные отделы центральной нервной системы ребенка; биологически и социально незрелые родители;
- Низкий уровень психологической грамотности, явная невротизация психопатизация определенного числа взрослых – родителей, нередко не умеющих вести себя гибко, ситуативно и доброжелательно, от которых дети «заражаются» тревогой и напряжением;
- Кризисное, переходное состояние нашего общества ощущение неопределенности и беспокойства у значительной части населения, большое количество стрессов и накапливающиеся эмоциональные нагрузки;
- Раннее начало обучения, усложнение учебных требований, особенности межличностной коммуникации в детском коллективе.

Поэтому в течение всего учебного года в работу педагога-психолога и воспитателей необходимо включать здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

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.

Предлагаются следующие упражнения:

«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.

Из положения «лежа»	Из положения «сидя»
- Медленные перевороты со спины на живот, с живота на спину;- Медленные движения вперед-назад;- Спрятать в шариках руки (ноги);- Спокойно лежать на спине (животе);- Спокойно лежать в любой удобной позе;	- Передвигаться на ягодицах вперед-назад;- Бросать шарики вперед – назад, вправо-лево;- Кидать шарики в корзину

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.

Используются следующие упражнения:

- «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.

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;

Используются следующие игры в сказкотерапии:

- «Автопортреты». Участникам группы предлагается нарисовать автопортрет. Для снятия напряжения необходимо сказать, что каждый имеет право не показывать свой рисунок. Обсуждение – что хотел выразить автор, какие чувства вызывает у вас этот портрет.
- «Ассоциации». Каждый участник предлагает три свои ассоциации: он говорит, с кем из сказочных героев ассоциируется он сам, и с кем – двое его ближайших соседей по кругу. Если возникают вопросы, то ассоциацию желательно обосновать.
- «Вещи». Игра дает возможность размышлять о многозначности вещей в жизни человека. В игру могут на равных с реальными предметами включаться и сказочные: меч-кладенец, скатерть самобранка и др. Участники делятся на 2 группы: первая группа должна рассказать о достоинствах данной вещи и о тех опасностях, к которым она может привести, если ее неправильно использовать. Задача второй группы – угадать, о какой вещи идет речь.
- «Волшебная палочка». Тот, к кому попадает волшебная палочка, говорит о своих желаниях, ценностях, мыслях (в зависимости от целей, которые стоят перед группой в данном случае).

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

1. «Ленивчики»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что все детки решили полениться, и легли понежиться на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, детки дышат легко и свободно. Так приятно отдыхать, на ковре тепло, спокойно.

Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши ручки, отдыхают ваши ножки ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя и тепла наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

2. «Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет, как мягкие волшебные снежинки, падает на ваши ручки. Но эти снежинки не холодные, а теплые и пушистые, они легко прикасаются к вашим щекам, лобу, задевают шею. Белый свет, который несут с собой волшебные снежинки, освещает ваши плечи, животик, гладит ваши пальчики, ножки. Ваше тело становится мягким и расслабленным. Всем деткам спокойно и приятно отдыхать под белым светом водопада. Детки спокойно дышат, отдыхают. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебные снежинки белого света наполнили вас свежими силами и энергией.

3. Релаксация «Цветок»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка.)

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот тёплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

4. “Воздушные шарики”

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.

5. “Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

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.

Варианты упражнений:

1. «Ежик». Прокатывая массажер между ладонями, проговаривает стихотворение:

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

2. «Дружба».

Дружат в нашей группе *прокатывают между ладошками массажер*

Девочки и мальчики.

Мы с вами подружимся, *массируем массажными кольцами пальчики*

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре,

Пять – снова будем повторять...

3. «Сад».

Палец толстый и большой *дети массируют большой палец.*

В сад за сливами ушел.

Указательный с порога *массируют указательный палец.*

Указал ему дорогу.

Средний палец самый меткий, *массируют средний палец.*

Список используемой и рекомендуемой литературы:

1. Алябьева Е.А. Развитие воображения и речи детей 4-7 лет. Москва, 2005.

2. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва, 2005.

3. Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми\\ Логопед. 2010. №1. С. 36-38.

4. Чистякова М. А. Психогимнастика. Москва, 1995.

5. Колос Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. Практические рекомендации. – Москва, 2006.

6. С. А. Черняева Психотерапевтические сказки и игры. Санкт – Петербург, 2003