

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО» Г.СВЕТЛОГРАД

Консультация

«Здоровьесберегающие технологии в работе педагога – психолога»

подготовил:
педагог - психолог
Е.Ю.Глущенко

Февраль, 2020 г.

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических, духовных сил и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А. Сухомлинский

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

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Важнейшей целью дошкольного образования является: обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Поэтому, передо мной, как педагогом - психологом стала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья в ДОУ.

В своей работе я использую следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Игротерапия - метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, невротами и т.п. Коммуникативные игры - игры, которые направлены на формирование и развитие у детей дошкольного возраста навыков общения.



Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус.

Технология воздействия цветом (цветотерапия). Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.



Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развития и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Технология музыкального воздействия (**музыкотерапия**) - техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Песочная терапия

Стабилизирует эмоциональное состояние, способствует развитию познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствует предметно-игровая деятельность, развивает коммуникативные навыки у детей.



Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышению самооценки, применяется для снятия агрессивных проявлений.

В процессе групповой работы я использую приемы, содержание которых отвечает коррекционным и развивающим задачам программы:

- Ритуалы приветствия и прощания;
- Дыхательные гимнастики;

- Упражнения на развитие психофизической регуляции;
- Упражнения на развитие двигательной координации;
- Динамо - статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;
- Упражнения и этюды на развитие умений соотносить и отображать эмоциональные состояния;
- Методики и техники по повышению самооценки и уровня социальной компетентности детей в их взаимоотношениях с окружающим миром;
- Методики и техники по развитию умений находить позитивный выход из проблемных ситуаций;
- Релаксация.

Участие на занятиях помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознании страх, беспокойство. Ребята становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям.

Эффективность применения вышеперечисленных технологий зависит от реализации ряда принципов, которые должны определять характер взаимоотношений педагога и детей:

- принцип партнерского общения;
- принцип гуманного отношения к детям;
- принцип творчества и спонтанности.

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

