Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №12 «Октябренок»

**«Здоровьесберегающие технологии в работе**

**педагога-психолога ДОУ»**

Подготовила: Уткина И.А.

педагог-психолог

г. Приморско-Ахтарск

2023 г.

 **«Здоровьесберегающие технологии в работе**

**педагога-психолога ДОУ»**

 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.

 Ведущейцелью моей работы в детском саду являетсяобеспечение безопасности и 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, профилактике заболеваемости, моей же задачей является создание 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.

Здоровьесберегающие технологии способствующие развитию воспитанников классифицируются на :

* Технология сохранения и стимулирования здоровья;
* Технология обучения здорового образа жизни;
* Коррекционные технологии.

**Технология сохранения и стимулирования здоровья**

Пальчиковые гимнастика, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация, динамические паузы.

Динамические паузыпроводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Ритмические игры под музыку: Железновой «Краб», «Птицы пальчики», «У животных пятна..», «Ёжик» Данные движения в сочетании с музыкальным и речевым сопровождением оказывают положительное влияние на детей и вызывают согласованную реакцию всего организма.

Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников. И это наилучший способ для снятия напряжения, утомления. Нервная система детей дошкольного возраста не совершенства. Ребёнку сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. С помощью релаксации можно успокоить «взбунтовавшегося» 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.

Упражнение «Ёжик».

Цель:

• изучение психомоторного развития детей, диагностика дыхания;

• снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроя.

Ход : «Ёжик свернулся в клубочек».

Психолог говорит: Сядьте на колени, голову прижмите к ногам , изображая клубок. Закройте глаза. И представьте себе , что вы в безопасном месте. Вам тепло и уютно в клубочке. Сделайте вдох, затем выдох. Послушайте , какие звуки вас окружают. Почувствуйте , какие вас окружают запахи. И вдруг вы услышали звуки, которые вас испугали. Поднимитесь, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело. Теперь можете расслабить все своё тело – вы в безопасности.

 «Ёж развернул клубок ».

Психолог говорит: Ежу очень надоело сидеть в своем тесном клубочке. Хотя там тепло и безопасно, но ему очень захотелось посмотреть, что же делается снаружи, и он начинает медленно раскрывать клубочек. Вначале она вытягивает правую переднюю лапку. Вытяните и вы правую руку, сожмите кисть руки в кулачок и напрягите руку , а затем расслабьте и раскройте кулачок. Потом он вытягивает левую лапку. И вы проделайте то же самое с левой рукой. Затем ёж медленно вытягивает шею, высовывая наружу голову. Поверните голову вправо, затем влево. Что вы там видите? Хорошо, светло и совсем не страшно! Тогда ёжик решает вытянуть и заднюю правую ножку. Вытяните и вы правую ногу, напрягите ее, а затем расслабьте. Чувствуете, как приятно расслабление?! Вытяните левую ногу. Напрягите ее и затем расслабьте. Вот и весь ёжик раскрыл свой клубочек и оказался снаружи.

Здравствуй, мир! Какой ты замечательный и интересный!

Примечание. Если ребёнок не смог расслабить свои мышцы, то необходимо обратить на темп его движений, слушает, понимает ли он сказанную вами инструкцию выполнения.

Пальчиковая гимнастикатренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Пальчиковые кинезиологические упражнения

«По полянке мишка шел»

|  |  |
| --- | --- |
| По полянке мишка шел | пальцы одной руки шагают по ладони другой |
| И в бочонке мед нашел. | царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой |
| Лапкой мед он доставал, | надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки |
| Язычком его лизал. | круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки |
| Нету меда! | крепко зажать кулаки |
| Где же мед? | выпрямить напряженные пальцы |
| Ищет мишка — не найдет. | ладони на щеках, качаем головой |
| Hyжнo обязательноМишке быть внимательным. | указательными пальцами обеих рук стучим по коленям |

Гимнастика для глаз способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям и с использованием стихов.

Гимнастика для глаз «Поиграем вместе с Варей…»

Поиграем вместе с Варей:

Мы налево поглядим,

Мы направо поглядим;

Ну а что там впереди?

А теперь поспим немножко:

Опустим веки, закроем глаза ладошками.

А пока мы отдыхали,

Варвара рассыпала детали!

Ну-ка, вниз мы поглядим,

Все детали разглядим!

А теперь посмотрим вверх –

Выше всех, дальше всех!

А сейчас дружно встали,

Потянулись вместе с Варей,

Наклонились вместе с Варей.

Присели! Встали! Сели!

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

Дыхательная гимнастика  активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Известно не мало методик дыхательной гимнастики Бутейко, Стрельниковой, по системе йоги.

|  |  |
| --- | --- |
| «Разминка». | И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцыслегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдохносом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, неконтролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха всекунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз. |
| «Паровоз»  | ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения |
| «Наклоны» Частъ первая. | И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («пошвам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый,ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклонавперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха всекунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз. |
| Часть вторая. | И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровнеплеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад,руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но нешумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1– 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху).Повторить 10-20 раз. |
| «Маятник». | И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. Принаклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный(но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз. |

**Технология обучения здорового образа жизни**

**Игротерапия** основана на естественном средстве самовыражения детей — игре. В игротерапии дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые проговаривают их в процессе психотерапии. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, фрустрацию, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться. Благодаря игротерапии можно помочь детям , страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами, и тд.

|  |  |
| --- | --- |
| **Игра**«**Ругаемся овощами»**(для детей с 5 лет)Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а … овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та – тыква» и т.д.Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение. | **Упражнение «Рубка дров»**Цель: Помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.Проведение: Скажите следующее: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди. |
| **Игра «Каратист»(снятие физической агрессии**).Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями. | **Игра «Два барана»**Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность “легальным образом” выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.Рано, рано два барана повстречались на мосту. Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёт туловище, упираются лбами и ладонями друг в друга, задача противостоять друг другу, не сдвигаться с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки беее…замечание: следите чтобы бараны не расшибли себе  |
| **Упражнение «Черепаха»**Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности. Ход игры: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд). | **Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»**Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности. Ход игры: Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.Желательно упражнение выполнять под музыку. Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите ребенка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется).Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать. |
| **Игра «Найди отличие»**Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли. | **Игра «Кричалки—шепталки—молчалки»**Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”. |

**Коммуникативные игры** *,* как правило, на слово «общение» у многих из нас возникает стойкая ассоциация-«речь», в какой-то степени — это правильно: мы общаемся, разговаривая. Однако понятие общение настолько же связано с речью, насколько и с другими понятиями как дружба и диалог. Общение как фундаментальное понятие психологии понимается как взаимодействие с взрослыми, со сверстниками, с животными.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!»**Побуждать дошколят передавать свой эмоциональный настрой и понимать эмоции другого человека, договариваться между собой о действиях. Смысл развлечения в том, что дети договариваются об изображаемом событии, а водящий должен отгадать задуманные, разыгранные при помощи мимики и жестов действия, например:* Дети собирают в лесу грибы, ягоды (наклоняются, рвут, кладут в воображаемую корзинку).
* Ребята едят вкусное мороженое, которое быстро тает и течет по руке (жестами показывают кулечек, облизываются, на лице удовольствие).
* Ребенок утром умывается, делает зарядку, одевается, чтобы идти в детский сад (имитация действий).
 | **«Волшебное зеркало»**Развивает умение понимать и выражать эмоции, преодолеть застенчивость. Играть можно в разных вариантах:* индивидуально - взрослый показывает мимикой различные эмоциональные состояния (радость, грусть, гнев), а ребенок повторяет;
* в группе - ведущий показывает одну эмоцию, а участники - противоположную ей (грусть - радость, смех - слезы).
 |
| **«Идем по дорожке хорошего настроения»**В эту игру для создания положительного настроя и снятия негативного настроения можно играть с небольшой группой детей или вдвоем (взрослый и ребенок). Выкладывается яркая дорожка из цветных колец или вырезанных квадратиков. Взрослый предлагает дошколятам вспомнить и назвать хорошим словом счастливые случаи из их жизни, например, туристический поход с родителями (интересно!), катание на пони (весело!), поездка на море (здорово!), интересная экскурсия на конфетную фабрику (вкусно!). Затем идут по импровизированной дорожке и, наступая на каждый фрагмент, произносят хорошие слова. | **«Коробка добрых поступков»**Полезно дома поставить такую коробочку для поддержания доброжелательного отношения друг к другу, создания положительного эмоционального настроя в семье, развития умения замечать и ценить положительные поступки, совершенные другими людьми. Каждый из участников, имитируя движения, складывает в коробку добрые поступки окружающих людей: друзей, родителей, братьев и сестер, знакомых. Например, ребенок говорит: «Папа помог соседу починить дверной замок»; «Сестра Наташа вместе с мамой испекла вкусный пирог»; «Миша научил меня кататься на велосипеде». |
| **«Что за фигура»**Игра необычная, но очень полезная для формирования коммуникативных умений, так как помогает преодолеть застенчивость, психологический барьер в общении, развивает умение понимать окружающих людей. Для игры нужна группа участников, состоящая из детей и взрослых. Участники разбиваются на пары: взрослый и ребенок. Смысл заключается в том, что один игрок рисует пальчиком на спине другого какое-либо изображение, например, птичка, змейка, мячик. Второй - мимикой и жестами передает это изображение, а другие участники должны отгадать. Как усложненный вариант игры: предложить меняться партнерами в парах. Побеждает та пара, которая смогла изобразить задуманное наиболее точно.   | **Словесные игры и упражнения на общение**Словесные игры несут в себе большой потенциал воспитания у дошколят коммуникативных навыков, так как речевое общение - наиболее понятный и доступный тип общения для детей. При помощи речевых выражений дети могут показать свое отношение к поступкам окружающих, выразить внимание и сопереживание к другому, без труда вступать в общение, вести диалог. Этот вид игры более доступен ребятишкам старшего дошкольного возраста. |
| **«Розовые очки»**Игра предназначена детям с 5 лет, направлена на воспитание положительного отношения к окружающим людям, умения разглядеть как можно больше положительного, повышение самооценки своей и своих товарищей. Играть можно в семейном кругу или на домашнем празднике, когда собирается несколько ребятишек. Можно подготовить импровизированные розовые очки и рассказать детям, что означает это выражение (смотреть сквозь розовые очки - не замечать недостатков, отрицательных сторон жизни). Каждый игрок, надев очки, старается назвать положительные качества других участников.  | **«Давайте говорить друг другу комплименты»**Повышает самооценку, развивает позитивное отношение к окружающим. Хороши такие действия будут во время празднования дней рождения, семейных торжеств. Для поддержания интереса можно использовать вариант с мячом. Начинает взрослый, который бросает мяч любому игроку с комплиментом, например: «Наташа добрая, она пожалела котенка, покормила его молочком» или «Андрюша заботливый, он всегда помогает маме донести сумки из магазина». Когда дети усвоят, что такое комплимент, действия можно разнообразить, например, поочередно перебрасывать мяч друг другу с комплиментами. Игра должна проходить в спокойном темпе, чтобы дать время для обдумывания комплимента.  |

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

**Коррекционные технологии**.

**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.

**Сказкотерапия** используется 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. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Программа Сакович Н.А. «Практика Сказкотерапии»

**Пескотерапия***-* развивает способности ребенка, речи, мышления, снятия эмоционального напряжения. Песочная терапия дает возможность создавать символические образы, отражающие неповторимый, внутренний мир ребенка. Снимает эмоциональное напряжение, развивается самостоятельность и ответственность ребенка, развивается самооценка и в приобретаются навыки общения, развиваются 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, выкладывания под музыку нитками различных изображений и т.д. Программа Никитин В.Н. «Арт-терапия», 2014г.

**Музыкотерапия –** это техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

 Таким образом, 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 детей и доброжелательного отношения к окружающим;
* коррекцию эмоциональной сферы;
* снижение тревожности, формирование адекватной самооценки;
* коррекцию нарушений поведения детей.