

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Ягодное
муниципального района Ставропольский Самарской области
Структурное подразделение детский сад «Ягодка».
445144, Российская Федерация, Самарская область, муниципальный район Ставропольский, сельское поселение Ягодное, ул. Сергея
Орлова, д. 1 А тел./факс. (8482)40-01-09; doo_yagodka_stv@samara.edu.ru

Консультация для родителей и педагогов
«Здоровьесберегающие технологии в работе педагога- психолога ДОУ»

Автор: Сураева Елена Васильевна
Педагог-психолог ГБОУ СОШ с. Ягодное СПДС «Ягодка»

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

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

Главной **целью** моей работы в детском саду является обеспечение 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, 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. 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.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- ✓ Технология сохранения и стимулирования здоровья;
- ✓ Технология обучения здоровому образу жизни;
- ✓ Коррекционные технологии.

Используемые технологии имеют ряд преимуществ и способствуют здоровьесберегающему процессу развития воспитанников.

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

Пальчиковое кинезиологическое упражнение «Чайничек с крышечкой»

Таблица 1

Чайничек с крышечкой	ладони ставятся параллельно друг другу ладошка правой руки поворачивается крышечкой
Крышечка с шишечкой	вращение кулачками
Шышечка с дырочкой	сжимаем кулачок складываем пальцы кольцом, как будто показываем знак ОК
В дырочку пар идет!	указательным пальцем делаем круги по

	возрастающей.
Пар идёт в дырочку	сжимаем кулачок складываем пальцы кольцом, как будто показываем знак ОК
Дырочка в шишечке	вращение кулачками
Шишечка на крышечке	ладошка правой руки поворачивается крышечкой
А крышечка на чайничке	ладони ставятся параллельно друг другу
В чайничке чай!	

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 проводить по словесным указаниям и с использованием стихов.

Гимнастика для глаз «Веселенькая неделька»

Таблица 2

Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.	Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).
Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.	Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

<p>В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать.</p>	<p>Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)</p>
<p>Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем. По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.</p>	<p>Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)</p>
<p>Пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.</p>	<p>Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)</p>
<p>Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.</p>	<p>Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)</p>
<p>В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.</p>	<p>Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)</p>

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 и.т.д.

Упражнения для дыхательной гимнастики.

Таблица 3

«Задууй упрямую свечу»	в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».
«Аист»	стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-8 раз).
«Шарик»	представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.
«Покатай карандаш»	вдохнуть через нос и, выдыхая через рот на карандаш так, чтобы карандаш прокатился по столу.
«Каша»	вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

2. Технология обучения здоровому образу жизни

(Игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, сухой бассейн)

Игротерапия- основана на естественном средстве самовыражения детей

— игре. С помощью игротерапии дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые проговаривают их. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.

Игротерапия - это метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами, и т.д.

Таблица 4

<p>1. Игры на снятие агрессии Сазонова Н.П. Новикова Н.В. «Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье».</p>	<p>Игра «Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет).</p> <p>Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т.д.</p> <p><i>Примечание:</i> Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.</p>	<p>Упражнение «Рубка дров»</p> <p>Цель: Помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.</p> <p><i>Проведение:</i> 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</p>
---	--	--

		<p>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.</p>
<p>2. Игры на снятие тревожности и страха Иванова Н.Ф. «Преодоление тревожности и страхов».</p>	<p>Упражнение «Черепашка»</p> <p>Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.</p> <p>Ход игры: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или</p>	<p>Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»</p> <p>Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.</p> <p>Ход игры: Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений,</p>

	<p>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,</p>	<p>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</p>
--	---	---

	ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).	ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.
3. Игры с гиперактивными детьми Лютова Е., Моница Г. «Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая помощь».	<p align="center">Игра «Найди отличие»</p> <p>Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.</p> <p>Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается.</p> <p>Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку.</p> <p>Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке.</p> <p>Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.</p> <p>Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по</p>	<p align="center">Игра «Кричалки—шепталки—молчалки»</p> <p>Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.</p> <p>Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы.</p> <p>Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал</p>


	<p>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.</p>	<p>“молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.</p>
--	--	--

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.

Таблица 5

<p>«Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!» Побуждать дошколят</p>	<p>«Волшебное зеркало»</p>
---	-----------------------------------

<p>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 воображаемую корзинку).</p> <p>Ребята едят вкусное мороженое, которое быстро тает и течет по руке (жестами показывают кулечек, облизываются, на лице удовольствие).</p> <p>Ребенок утром умывается, делает зарядку, одевается, чтобы идти в детский сад (имитация действий).</p>	 <p>Развивает умение понимать и выражать эмоции, преодолеть застенчивость.</p> <p>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).</p>
<p align="center">«Что за фигура»</p> <p>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</p>	<p align="center">«Давайте говорить друг другу комплименты»</p> <p>Повышает самооценку, развивает позитивное отношение к окружающим. Хороши такие действия будут во время празднования дней рождения, семейных торжеств. Для поддержания интереса можно</p>

<p>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.</p>	<p>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.</p>
---	---

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.

Самомассаж Су-Джок шарами.

Дети знакомы с ним под названием «Ежик» - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой

моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».

Самомассаж ушных раковин для детей групп раннего возраста и младших групп. Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

1. «Загибаем ушки»: Загнуть вперед ушные раковины, прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок (4-6 раз).
2. «Потянем ушки»: Потянуть мочки ушей вниз (4-6 раз).
3. «Подавим ушки»: Массаж козелка: подавить козелок, отпустить (до 10 раз)
4. «По дорожке»: Поставить пальчик на «дорожку» по краю ушек, водить вверх – вниз (4-6 раз). Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом - самостоятельно. К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта (на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта).

Массаж «Пять маленьких лекарей».

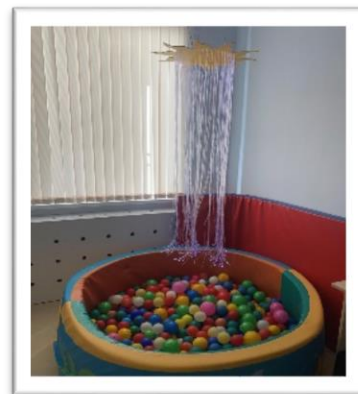
Это самомассаж пальчиков. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

Точечный массаж.

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма (А.А.Уманская). Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Точечный массаж введен со средней группы. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба), у внутренних концов бровей

(параллельно), у крыльев носа (параллельно), у уголков рта (параллельно) и между большим и указательным пальцами (сначала на одной руке, затем на другой). Эти точки доступны детям с 4-5 –летнего возраста.

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.



Комплекс игр в сухом бассейне

Индивидуальные игры

«*Разведчик*». Цель – массаж всего тела и развитие общей подвижности. Малыш ложится на шарики и начинает подражать различным приемам настоящего разведчика: ползет по-пластунски, на четвереньках, ныряет, скрываясь от погони и так далее.

«*Хитрый котенок*». Цель – массаж всего тела и развитие общей подвижности. Передвигаясь по бассейну на четвереньках и время от времени прячась под шариками, ребенок старается копировать движения котенка.

«*Часики*». Цель – укрепление мышц ног и развитие опорной способности рук. Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре на дне, ноги вытянуты вперед. Начинаем изображать часики: одна нога, как стрелочка, отводится в сторону, вторую приставляем, одновременно поворачивая корпус – и так далее по кругу.

«*Расслабление*». Цель – расслабление всех мышц, снятие эмоционального напряжения, регуляция дыхания. Ребенок лежит в бассейне на спине. Попросите его сначала потянуться и напрячь все мышцы, а затем (*через 10-15 секунд*) расслабиться и почувствовать, что тело стало легким, как перышко.

«*Перекаты*». Цель – массаж и координация работы позвоночника.

Малыш ложится на бортик с вытянутыми руками. Затем он скатывается в бассейн и перекатами добирается до противоположного берега.

Групповые игры

«*Кто больше?*» Цель – развитие ловкости рук и цветовосприятия. Дети стараются одновременно удержать в руках как можно больше шариков. Для усложнения задания можно предложить детям набирать шарики только определенного цвета.

«*Шаловливые ножки*». Цель – массаж и укрепление мышц ног. Дети сидят на бортике бассейна. По сигналу воспитателя они опускают ноги в «воду» и начинают ими весело болтать.

«*Поздоровайся*». Цель – развитие тактильных ощущений. В эту игру нужно играть в компании маленьких друзей. Дети сидят в бассейне по плечи в шариках, ведущий произносит имена парами и названные ребята под «водой» пожимают руки.

«*Достань со дна*». Цель – развитие тактильных ощущений и мелкой моторики. Спрячьте на дне бассейна несколько предметов и предложите детям их найти. Начните с крупных знакомых вещей, а если хотите усложнить задание, выбирайте предметы помельче.

3. Коррекционные технологии.

(Психогимнастика, сказкотерапия, пескотерапия, арттерапия, музыкотерапия)

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.

В качестве примера привожу следующие упражнения и игры:

1. Игра «Садовник»

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

2. Игра «Дожди»

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

3. Игра «С платком»

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Описание игры: представьте себе, что мы попали в театр. В театре сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто – зрителем, проводим наибольшую артистическую разминку. У меня платок, попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку;
- принцессу;
- волшебника;
- бабушку;
- фокусника;
- морскую волну;

После показа каждого нового персонажа детям следует задавать следующие вопросы: «Кто может показать бабочку (принцессу) иначе? Кто еще хочет попробовать? Кому понравилось исполнять роли? Кому

понравилось смотреть?»).

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.

Сказка с использованием камешек Марблс (Помогает развить мелкую моторику; познавательные процессы (память, мышление, внимание, воображение); активизировать связную речь)

«Чудесный сад»

Я расскажу тебе историю про маленького Мышонка, который жил в Чудесном саду. Мышонок очень любил свой сад. В нем росли раскидистые яблони с наливными яблочками, цвели прекрасные яркие цветы.

Однажды в Чудесный сад залетел ветер - добрый друг маленького Мышонка. Обрадовались друзья встрече. Стали они резвиться, играть и бегать по чудесному саду. Друзья так развеселились, что, что не заметили, как во время их игр опали с яблонь все яблочки, облетели с цветов лепесточки. И стал сад некрасивым и скучным.

Сидят Мышонок и Ветер, смотрят вокруг и не узнают своего Чудесного сада. «Ох, Мышонок, - говорит Ветер. – Что же мы с тобой наделали? Как же теперь нам быть? Как нам Чудесному саду помочь?»

Не печальтесь, Ветер и Мышонок! Я думаю, что вам помогут волшебные камешки. Только на будущее помните - играйте осторожнее!

Не забывайте про свой чудесный сад.

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 приобретаются навыки общения, развиваются творческие способности ребенка.



Вот несколько игр-упражнений, которые можно использовать как для индивидуальной работы, так и работы подгруппой.

Предложите ребенку рисовать пальчиками: пальчики превращаются в десять кисточек, которые умеют рисовать.

«Дорожка для машины»

Для начала предложите малышу самое простое задание. Проведите прямую линию и попросите ребенка нарисовать рядом еще одну. Скажите ему, что это дорожка для машинки. Главное условие для проведения параллельной линии, чтобы малыш не отрывал руки, а провел свою линию одним движением. В следующий раз нарисуйте для копирования не прямую, а извилистую или ломаную линию.

«Лесенка»

Нарисуйте на песке две параллельные линии. Скажите ребенку, что это лесенка. В другой раз, показав две линии, объясните, что-то лесенка, на которой не хватает ступенек, пусть малыш её отремонтирует.

«Лучики для солнышка»

Нарисуйте круг на песке. Попросите дорисовать лучики, задействовав обе руки.

«Елочка»

Симметричное рисование руками иголок на елке.

«Волшебное превращение»

Нарисуйте на песке круг и спросите ребенка, на что он похож, а затем попросите малыша дорисовать картинку так, чтобы стало сразу понятно, что это такое. Круг может превратиться в солнышко, часы, мяч, яблоко, колесо, шарик, бублик, лицо и многое другое. Посоревнуйтесь с ребенком: кто из вас придумает больше картинок.

«Мы едем в гости»

В игровой форме познакомить ребенка с пространственными представлениями (или закрепляет знания) : «*верх – низ*», «*право – лево*», «*над – под*», «*из-за — из-под*», «*центр, угол*». Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «*ходит, прыгает, ползает*» по песку, изображая различных персонажей.



Арттерапия - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. В своей работе я использую разнообразные приёмы работы в этом направлении, но больше всего детям нравится техника изотерапии «Рисование на прозрачном мольберте».

КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «ПРОЗРАЧНОГО МОЛЬБЕРТА»

Упражнение «Прозрачное чудо. Давайте познакомимся»

Коррекционные задачи: знакомство с пособием, со свойствами стекла; развитие зрительного внимания, коммуникативных навыков.

Ход: педагог и ребёнок (или два ребенка) через стекло прикладывают свои ладони (пальчики) друг к другу, улыбаются, смотрят друг другу в глаза через стекло и говорят «здравствуйте»

Кинезиологическое упражнение

Коррекционные задачи: синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.

Ход: ребенок повторяет за педагогом движения рук, постоянно чередуя руки и движения рук



Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми, с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание дисков, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. А, также, является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, и при лечении различных соматических и психосоматических заболеваний.

Упражнения по музыкотерапии

«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают»? Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).

«Маленькое привидение»

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленькие добрые привидения. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает

согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить». Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля»). В конце игры привидения превращаются в детей.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, и как итог сформировала 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.

Список использованной литературы

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Метод. пособие [Текст]. — М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст]. — М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.
3. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст]. — М.: Издательский центр «Академия», 2008
4. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учеб. пособие [Текст] / Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
5. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 208 с.