

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №2 «ЗВЕЗДОЧКА»
РЕСПУБЛИКА КРЫМ ГОРОД САКИ



Инструктор по физической культуре
Похилько А.В.

Консультация для воспитателей

«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста»

- Психогимнастика
- Цветотерапия
- Звукотерапия

Психогимнастика как здоровьесберегающая технология, применяемая в работе с дошкольниками»

- ✓ Психогимнастика является доступным методом в работе с детьми для воспитателей, психологов, родителей, так как в основе лежит игра. Игра для ребенка – это средство познания мира, способ уйти от проблем, возможность примерить на себя разные роли, освободиться от физического и эмоционального напряжения. Психогимнастическая игра создает особый мир, в котором дети всегда успешны и талантливы.

Этот метод дает детям возможность в игровой форме и с помощью специальных упражнений выражать свои переживания, эмоции, чувства, проблемы посредством движений, мимики и жестов. Все это дает взрослому (педагогу, психологу, родителю) не только развивать, но и в определенной степени корректировать различные стороны психики ребенка. Большинство игр и упражнений по психогимнастике строятся на воображаемом материале, что позволяет создавать образ, окрашивать его эмоциями и движениями. Это очень важно для тренировки выражения

чувств, эмоций, настроения. Дети охотно «проживают» ситуации, в которых эмоции (страх, удивление, радость, гнев и другие) представляются от имени сказочных персонажей, животных. Такие игры и упражнения дают возможность испытывать разнообразные эмоциональные и мышечные ощущения, доставляя детям массу удовольствия, включают в работу фантазию, поднимают настроение, развивают артистические способности.

Важным преимуществом психогимнастики является стимулирование психической и физической активности ребенка, содействие эмоциональному равновесию, формированию уверенности в себе. Это метод, направленный на развитие и коррекцию познавательной, эмоциональной и социально – перцептивной сферы личности. Она предполагает обучение элементам техники выразительных движений, формирования умения распознавать и выражать свои переживания и эмоции и включает в себя ритмику, пантомимику, коллективные танцы, игры, упражнения, этюды, дыхательную и мимическую гимнастику.

- ✓ Психогимнастика рекомендуется в первую очередь детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым. Важно использовать данный метод и в профилактической работе с детьми разного возраста. Эти упражнения и игры можно проводить во время занятий в детских садах, во время прогулок на свежем воздухе, в качестве релаксации после физической и интеллектуальной нагрузки в групповой и индивидуальной форме.

Система специальных упражнений помогает детям лучше чувствовать и воспринимать свое тело, контролировать эмоции, выражать чувства и мысли с помощью невербального поведения и понимать невербальное поведение других. Такого рода упражнения способствуют развитию у детей навыков саморасслабления (ауторелаксации).

Психогимнастика дает детям возможность лучше понимать свои чувства, ощущения и состояния, самостоятельно справляться со стрессом. С помощью специального комплекса игр и упражнений дети дают конструктивный выход переживаниям, восстанавливают силы, учатся концентрироваться и расслабляться, развивать целостный позитивный образ своего тела, обучаются конструктивным способам взаимодействия друг с другом и со взрослыми. Она позволяет корректировать поведение детей, снимать физическое и эмоциональное напряжение, развивать образное мышление и воображение.

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать никому уже не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги – психологи, но и воспитатели использовали их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и проблемы.

На педагогическом совете были представлены игры и упражнениями по психогимнастике.

Педагогам необходимо попробовать эти упражнения на себе, для того чтобы в дальнейшем они могли использовать их в работе. Они убедились в том, что для психогимнастики не нужно много специального оборудования и ее легко можно применять. Для воспитателей групп были подготовлены комплексы игр и упражнений в соответствии с возрастной группой детей.



Упражнение «Насос и надувная кукла»

Цель: развитие расслабления и саморасслабления, снятие физического и психологического напряжения.

Оборудование: мягкое ковровое покрытие.

«Цветотерапия как здоровьесберегающая технология, применяемая в работе с дошкольниками»

- ✓ Физическое и эмоциональное благополучие дошкольника зависит от его окружающего мира. Это не только предметно-развивающая среда, но и мы - взрослые. Именно мы имеем возможность создать все условия для разностороннего развития ребенка. Постоянные наблюдения и практика в работе показали, что цвет имеет колоссальное воздействие на организм человека. Цвет служит мощным стимулятором интеллектуального и

эмоционального развития детей. Важно помнить, дошкольное детство является периодом интенсивного сенсорного развития. Так как дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью взрослого мира, цвет для ребенка является особой "палочкой-выручалочкой" в любых критических ситуациях. Все побуждает педагогов использовать в работе методы цветотерапии.

Цветотерапия - это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенного цвета. Эта методика основана на влиянии цвета на мозг ребенка и помогает добиться значительных результатов в лечении раздражительности, чрезмерной активности и начинающейся агрессией у детей.

Цветотерапия в работе с дошкольниками **предполагает** в первую очередь определение любимого цвета, а затем наполнение этим цветом большего пространства, которые их окружают. Обычно дети выбирают насыщенные и яркие цвета - жёлтый, зелёный, красный, что свидетельствует о нормальном развитии, ребенок открыт к познанию окружающего мира. А если выбор падает на чёрный или белый цвета, то можно сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в яркий, счастливый мир детства и радости.

В своей работе каждый педагог может использовать по цветотерапии различные дидактические методики, игры и пособия.

1.Методика "Цветной дождь". Это один из оригинальных методов, который использует цветотерапия в ДОУ, представлен в виде шатра из цветных атласных лент. Ленточки подобраны по оттенкам - от тёплых к холодным, которые вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. В течении дня дети могут прятаться в шатре и выбирать понравившийся цвет, гладить ленты руками. Вариацией данного упражнения может быть замена шатра на цветные коврики и предложение детям выбрать то, что по душе.

«Звукотерапия как здоровьесберегающая технология, применяемая в работе с дошкольниками»

- ✓ Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Всемирная Организация Здравоохранения.

- Сила звука целебна для всего живого на земле. При вибрации звуки очень хорошо помогают в профилактике и лечении болезней. Звуковые волны создают вибрации, которые и оказывают лечебное воздействие на больные органы. Их можно петь на любой мотив.

Волшебная сила этих лечебных звуков так же, как и лечебной музыки, действие которой начинается лишь на десятой минуте прослушивания, зависит от числа их произношения.

Один звук нужно произнести (пропеть) не меньше двенадцати раз.

Произнося звук, необходимо представить себе больной орган, на область которого хорошо в этот момент накладывать обе руки: левая прижата к телу, а права – сверху на левой; после этого произносить звуки.

Болезни различных органов требуют разного звучания.

Если лечим сердце – низкое, при болезнях желудка, почек, селезенки – высокое.

- Звук **самолета** – закройте глаза, руки в стороны, «гудим» носом, не открывая рот, то сильнее, то тише – улетел (*при насморке*).
- Звук летящего **комара** – ладони на горле – «З» - «звеним» (*при болезнях горла*).

- Звук летящего жука – «Ж» - ладони к груди – мощное звучание (*при кашле*).
- Звук «У» - способствует вентиляции легких.
- Звук «ЙУ» - ладони на почках на спине, благотворно действуют на почки и мочевой пузырь (*урологические заболевания, снижает болевые спазмы*).
- Звуки «А» и «О» - способствуют становлению «царской» осанки, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу.
- Звук «Н» - активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль – ладони на макушку.
- Звук «В» - исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге.
- Звук «ЙЭ» - прекрасный чистильщик нашего организма от различных негативов. При произнесении, чтобы усилить его воздействие на организм, можно выполнить следующее упражнение: сложить большой и указательный пальцы на обеих руках в колечко и с усилием прижать их друг к другу. А если так делать всеми пальцами поочередно, да еще сильно надавливать у основания каждого пальца, то повышается иммунитет, т.е. способность организма бороться с недугами.
- Звук «М-ПОМ» - благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект при склерозе сосудов головного мозга.
- Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища.
- Звук «ИМ» - оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффект.
- Звук «ГУ-О» - для лечения печени, желчного пузыря, глаукомы.
- Звук «ШЕН» - ладони на груди крест-накрест – произносить не меньше двадцати раз, способствует защите организма от бронхолегочных заболеваний.
Вибрация, исходящая от звуков, уменьшает новообразование опасных клеток, прекращает их рост.
- Звук «ДОН» - ладони на области солнечного сплетения – болезни селезенки и желудка.
- Звук «ЧЕН» - ладони на области сердца – болезни сердца и тонкой кишки.
- Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус, эффективен при опухолях мозга и повышенном кровеносном давлении.
- Звук «АМ» - помогает при воспалении придатков, геморрое, простатите.
- Звуки «ХЕ» и «СИ» - для онкологических больных. Это очищающие звуки.
- Звук «Э» - используют для снятия сглаза и порчи.

Зная целебные звуки, можно самому подбирать сочетания. Если болит голова, или стресс, можно использовать звук «АУМ» или «ПЭМ». Все лучшие сочетания звуков положительно влияют на людей.

- ✓ Если человек все время ворчит, то он болеет. Самое лучшее средство от всех болезней – это хорошее настроение и смех.