



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №154»  
(МАОУ СШ №154)

---

660098, г. Красноярск, ул. Молокова 6, тел.: 8 (391) 202-66-37,  
ОГРН 1172468072798, ИНН/КПП 2465175173/246501001

---

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ДОУ**

Составила:

педагог-психолог

Примакова Н.Е.

2022г.

*«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.  
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит  
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».*  
А.В. Сухомлинский

В настоящее время в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Особую актуальность вопросы здоровьесбережения приобретают в связи с увеличивающимся количеством детей, имеющих проблемы соматического и психического характера, детей с ОВЗ. Поэтому усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Сегодня без здоровьесберегающих технологий немислим педагогический процесс современного детского сада. Их значимость возрастает с каждым годом.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия человека (по ВОЗ). Соответственно, здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленная на сохранение здоровья.

В процессе занятий педагога-психолога можно выделить ряд мер, направленных и на сохранение психофизического здоровья воспитанников:

- рациональная организация занятия (структура);
- смена видов деятельности;

- соответствие умственной и физической нагрузки возрастным возможностям и потребностям ребенка;
- наличие правильно-организованной предметно-пространственной среды в помещении для занятий (материальная база и техническая оснащенность);
- применение разных технологий в ходе занятия (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и др.).

Таким образом, педагог-психолог ДОУ должен владеть и применять методы и приемы, которые оказывают положительное воздействие на организм ребенка.

В своей работе я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика – комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на физическое здоровье человека. Она способствует выработке правильного дыхания, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, является профилактикой простудных заболеваний и укрепляет защитные силы организма.

Примеры упражнений:

- «Задувание свечи» - дети встают прямо, ноги на ширине плеч; ведущий говорит: «Чтобы свечку нам задуть, нужно глубоко вдохнуть!». Дети делают вдох и задерживают дыхание. На слова ведущего: «А теперь мы выдыхаем, нашу свечку задуваем!» дети делают плавный выдох. Повторяется несколько раз.
- «Надуй шарик» - дети сидят, ладони кладут себе на живот; ведущий говорит: «Шарик животом надуем, вот такой, вот такой», дети делают носом вдох, пытаясь «надуть живот». На слова взрослого: «А теперь тихонько сдуем» дети плавно выдыхают через рот, и живот выравнивается.

Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений для глаз, направленный на снятие зрительного напряжения, повышение зрительной работоспособности, нормализации тонуса глазодвигательных мышц, способствующий предупреждению нарушений зрения и заболеваний глаз.

Например, упражнение «Послушные глазки»:

«Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (закрывают оба глаза),  
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (глаза закрыты),  
А теперь мы их откроем, через речку мост построим (открывают глаза и взглядом рисуют мост),  
Нарисуем букву О, получается легко (глазами рисуют букву О),  
Вверх поднимем, глянем вниз (поднимают глаза вверх, опускают вниз),  
Вправо-влево повернем (глазами водят вправо-влево),  
Заниматься вновь начнем (водят глазами вверх-вниз)».

Пальчиковая гимнастика – это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что является очень важным для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Кроме того, такая гимнастика способствует развитию осязательных ощущений, координации движений пальцев и рук (межполушарная координация), творческих способностей дошкольников, развитию памяти и других мыслительных процессов. Такую гимнастику можно проводить под музыку, что оказывает комплексное воздействие на развитие ребенка (слуховое восприятие, чувство ритма и т.д.).

Например, упражнение «Мышка»:

«Мышка в норку пробралась (делаем пальцами двух рук крадущиеся движения),  
На замочек заперлась (переплетаем пальчики в замок и слегка покачиваем),  
В дырочку она глядит (делаем из пальчиков каждой руки по колечку),

На заборе кот сидит (руки прикладываем к голове как «ушки» и шевелим пальчиками)».

Элементы Су-джок-терапии – это применение особой конструкции шариков с шипами и специальных металлических колечек. Они прорабатывают рефлекторные точки кистей и пальцев, благодаря чему улучшается их кровообращение, происходит развитие кинестетических ощущений, мелкой моторики, профилактика и коррекция речевых нарушений.

Например, упражнение «Мячик»:

«Этот мячик не простой, весь колючий вот такой,  
Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем,  
Вверх и вниз его катаем, свои руки развиваем,  
Можно мяч катать по кругу, и передавать друг другу,  
Можно сжать его, помять, нам пора и отдыхать!»

Упражнение с массажными колечками: «Колечко» - «Мы колечки надеваем,  
пальцы наши украшаем, надеваем и снимаем, пальцы наши упражняем,  
пощекочем и помнем, хорошенько разотрем!»

Ортопедические коврики – это специальные массажные изделия, ходьба по которым оказывает влияние на чувствительные точки стоп, препятствуют возникновению плоскостопия, активизируют иммунитет.

Например, упражнение «Кочки»:

«Ходим, ходим по дорожке, наступаем мы на кочки, мы на них попрыгаем,  
пальчики подвигаем».

Ортопедический круг (диск) здоровья – выполнен в виде пары блинов из пластика, которые соединяются с помощью шайбы; блины вращаются. Вращения на нем тренируют вестибулярный аппарат (ощущения тела в пространстве и координацию движений), способствуют повышению гибкости,

пластики, улучшению подвижности позвоночника, снятию мышечной напряженности.

Сухой бассейн с мячиками подходит как для тонизации мышц ребенка, так и для снятия напряжения, для релаксации и восстановления положительного эмоционального состояния. Мячики оказывают мягкий массаж всего тела ребенка, совершенствует координацию движений, тактильное и цветовое восприятие.

Например, упражнение «Рыбки»:

«Мы поплаваем немножко, будто хвостик – наши ножки, ну а ручки – плавники, шевелятся вдоль реки, как спокойно на волнах, в разноцветных пузырьках!».

Применение методики самомассажа. Это массаж, выполняемый самим ребенком. Это уникальная тактильная гимнастика, которая вызывает прилив крови к мышцам лица и шеи. Проводится в игровой форме.

Перед занятием нужно вымыть руки.

Например, «Ручки растираем и разогреваем (потирание ладоней и хлопки), и лицо свое теплом мы умываем (проводим ладонями по лицу сверху вниз), грабельки сгребают все плохие мысли (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам), Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (растирание ушных раковин по краю сверху вниз или снизу вверх), их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки (нагибание ушных раковин кпереди, оттягивание вниз за мочки), а потом уходим пальцами на щеки (пальцы «перебегают» на щеки), щеки разминаем, чтобы надувались (указательным, средним и безымянным пальцем разминаем щеки круговыми движениями), губки разминаем, чтобы улыбались (большим и указательным пальцем разминаем верхнюю и нижнюю губу), мы теперь утятки, клювиком потянем (вытягивание обеих губ вперед), радостными станем (улыбаемся)».

Релаксация (расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Например, упражнение «Теплый лучик»: дети лежат на ковре лицом вверх с закрытыми глазами, звучит медленная спокойная музыка. Ведущий спокойным размеренным голосом произносит текст: «Представьте, что вы сейчас на летней полянке. Вы лежите на мягкой, шелковистой травке, вам удобно, легко и спокойно. Теплый солнечный лучик нежно скользит по вашему лицу, гладит лоб, нос, щеки, губы; лицо расслабилось, успокоилось. Лучик спускается по шее к телу, согревает его приятным теплом, вам хорошо и приятно. Лучик согревает ваши руки, они согреваются, успокаиваются. Лучик гладит ваши ножки, они будто погружаются в тепло, становятся тяжелыми, спокойными. Вы полностью расслабились, успокоились. Ушли все плохие мысли, тревоги и волнения. Внутри – спокойно и хорошо...Вы отдохнули, будем постепенно возвращаться с летней полянки обратно в комнату. Потихоньку открывайте глаза и медленно поднимайтесь». После такого упражнения дети могут обменяться друг с другом своими впечатлениями, рассказать ведущему о том, что у них получилось, а что нет, какой представили себе полянку, что больше всего понравилось и т.д.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Способствует снятию психофизического напряжения. Основная суть состоит в выражении своих переживаний и эмоциональных состояний посредством движений, мимики и пантомимики.

Например, упражнение «Веселые мартышки»:

«Мы веселые мартышки, мы смеемся громко слишком, мы задорно хлопаем, мы ногами топаем, надуваем щечки, скачем на носочках, и друг другу даже язычки покажем, оттопырим ушки, хвостик на макушке, шире рот откроем,

гримасы всем состроим», - слова сопровождаются соответствующими движениями.

Пескотерапия (песочная терапия) – вид современной арт-терапии и арт-педагогике, включающий систему игр с песком. Различных упражнений очень много, и их можно выбрать исходя из общей тематике занятия. Например, поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как змейка, рыбка, машинка и т.п.); создать отпечатками ладоней, кулачков, пальцев рук всевозможные узоры на поверхности песка и попытаться найти сходство полученных узоров с какими-либо объектами окружающего мира; порисовать; поиграть на песке с различными атрибутами и др.

На занятиях используются и другие творческие методы: сказкотерапия, пальчиковый театр, лепка из пластилина или соленого теста, рисование (красками, в том числе пальчиковыми, карандашами, крупой), занятия с сенсорными коробками и другие техники, позволяющие снять психоэмоциональное напряжение, улучшить настроение и самочувствие ребенка.

Таким образом, сочетание разнообразных методов и приемов здоровьесбережения, регулярное их использование в практике, активное включение в структуру занятий позволит сохранить здоровье детей, научит их заботиться о себе.



### Список используемых источников:

1. Авдулова Т.П. Психолого-педагогическое сопровождение реализации ФГОС ДОО. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. – 316с.
2. Алябьева Е.А. психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
3. Алябьева Е.А. Эмоциональные сказки. Беседы с детьми о чувствах и эмоциях. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 160 с.
4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход// Школа здоровья. 2000.Т.7 № 2.С.21-28.
5. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва, 2005г.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОО. – М.: Сфера, 2012. – 160 с.
7. Ихсанова С.В. Уроки хорошего поведения с Машей и Мишей. – Ростов н/Д: Феникс, 2015г. – 126с.
8. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. Практические рекомендации. – Москва, 2006г.
9. Комплексы гимнастик для занятий с детьми. Зрительная, пальчиковая, двигательная. ФГОС ДО. Издательство: Учитель, 2020г.
10. Педагогика и психология здоровья / Под редакцией Н.К. Смирнова. – М.: АПКПРО, 2003.
11. Сапожникова О.Б., Гарнова Е.В. Песочная терапия в развитии дошкольников. Издательство Сфера, 2018г.
12. Строгова Н.А. Сказкотерапия для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2019. – 88 с.
13. Янге Е. Ролевые игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 174с.