

Тринадцатые муниципальные Керековские педагогические чтения
работников образовательных организаций Билибинского муниципального района

Технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников в работе педагога - психолога

Федченко Ирина Николаевна
педагог – психолог
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» города Билибино
Чукотского автономного округа»

Актуальность

Традиционно в детском саду уделяется внимание физическому здоровью детей - зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости, а задача педагога – психолога, 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 испытывает серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Психоземональное 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 технологию сохранения и стимулирования здоровья для разрешения личностных проблем, преодоление повышенной эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения.

Технология сохранения и стимулирования здоровья

Цель: обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности и сохранения здоровья

Задачи:

- Создание адекватных условия для развития, обучения, оздоровления детей;
- Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.

Технология сохранения и стимулирования здоровья



- **Динамические паузы**
- **Подвижные и спортивные игры**
 - **Релаксация**
- **Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия**
- **Дыхательная гимнастика**



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

- Пальчиковые упражнения
- Двуручное рисование
- Дыхательные упражнения
- Перекрёстные шаги, когда руки и ноги выполняют отдельную программу



- Развитие памяти
- Развитие внимания
- Повышение эффективности и скорости мыслительной деятельности
- Стабилизация психоэмоционального состояния
- Повышение стрессоустойчивости
- Обучение процессу обучения чтению и письму

**А какое полушарие лучше развито у Вас?
Левое или правое?**



Умная гимнастика (кинезеология)

Кулак – ладонь



Два - один



Победители



Тривес мячи



Ухо – нос



Кулак – ребро – ладонь

Двуручное рисование

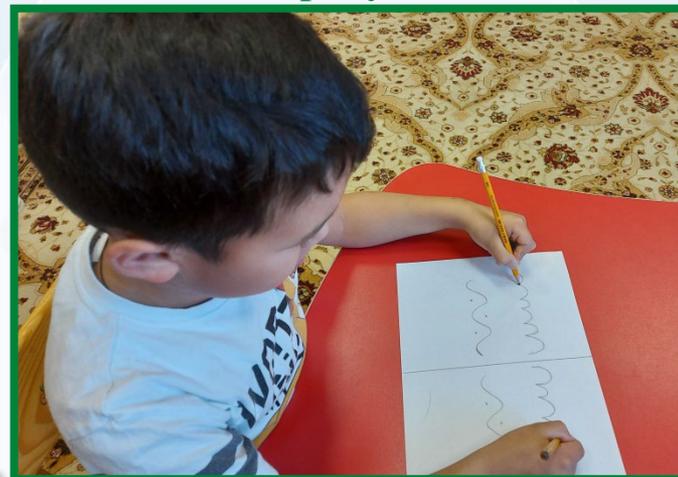
Рисование без опоры на рисунок (симметричные каракули)



Рисование на песке двумя руками сразу



Рисование с опорой на рисунок



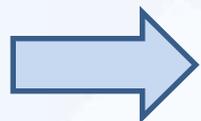
Рисование вслепую



Технология сохранения и стимулирования здоровья

Метод связанный с расслаблением тела

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения.



- Учит детей расслабляться
- Способствует концентрации внимания
- Помогает снять напряжение
- Снимает возбуждение

Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы).

Упражнение на релаксацию:
«Добрая и злая кошка»



Упражнение на релаксацию:
«Ленивчики»



Технология сохранения и стимулирования здоровья

Метод релаксации связанный с расслаблением тела

Упражнение «Снеговик» (упражнение на чередование мышечного напряжения и расслабления).



Сухой бассейн



Расслабление водой



Шуточный массаж «Папа Ёж»



Технология сохранения и стимулирования здоровья

Метод релаксации связанный с дыханием

Дыхательное упражнение



«Полет самолета»

«Жук»

«Дрова». Ух!

«Задуй упрямую свечу»

«Кто громче»





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

Спасибо за внимание!