

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35»

Семинар-практикум
«Современные здоровьесберегающие технологии
создания психологически безопасной среды в
дошкольном образовательном учреждении»

Подготовила:
инструктор по
физической культуре
Кудрявцева Г. И.

П. ст. Громово

Новые условия, осознание важности и возрождение необходимости осуществления воспитания в системе образования, адекватного требованиям современной ситуации, диктует поиск новых путей психологической работы в образовательном учреждении. Одним из таких направлений является создание **психологически безопасной образовательной среды ДООУ с применением здоровьесберегающих технологий.**

Еще раз вспомним, что такое здоровьесберегающие технологии:

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

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Психологическое благополучие, создание психоэмоционального комфорта, создание условий для полноценного личностного, физического, когнитивного развития в совокупности представляет собой **психологически безопасную среду в ДООУ**, которая отражается в характеристиках личностно-эмоциональной защищенности ее субъектов, которая проявляется в показателях психического здоровья .

Психологическая безопасность является условием, способствующим развитию психологически здоровой личности. Повышение уровня психологической безопасности способствует личностному развитию и гармонизации психического здоровья всех участников образовательно-воспитательного процесса: детей, педагогов, родителей.

Создание психологической безопасности образовательной среды является одной из основных задач службы практической психологии в образовании. Ее создание возможно через реализацию технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка в ДООУ.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – это совокупность мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное пребывание ребенка в детском саду.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Реализуются данные технологии посредством специально организованных занятий с детьми, которые повседневно проводятся

специалистами и педагогами ДООУ, также их могут применять и родители в воспитании и развитии своих детей.

В каждодневной работе с детьми все рассматриваемые далее технологии каждый из вас применял и применяет, но в условиях современной системы образования, с введением ФГОС, с возникновением различного рода проблем и трудностей возрастного развития детей дошкольного возраста методика применения технологии психолого-педагогического сопровождения изменяется, дополняется, совершенствуется.

В общем контексте давайте мы вспомним все виды технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка и по ходу я уже познакомлю вас с новыми комбинациями использования этих технологий, областью их применения, возможностью их использования в условиях нашего ДООУ.

Самая знакомая и распространенная технология – это:

Игротерапия – метод, который базируется на применении ролевой игры, как средства воздействия на личностное развитие.

Игротерапия включает: игры с правилами, игры-соревнования, игры-драматизации, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, режиссерские игры, народные игры.

Занятия игротерапией позволяют установить контакт с ребенком, снижают эмоциональное и мышечное напряжение, обеспечивают эмоциональную разрядку, решают проблемы эмоционально-волевой и коммуникативной сфер, влияют на развитие речи и познавательных процессов. Область применения – повседневная, форма организации игротерапии – может быть и индивидуальной и групповой.

Средствами игротерапии может выступать игра ребенка с куклами, лепка, рисование, размазывание красок пальцами. Применяются и игры с песком.

В комбинации - лепка, рисование, рисование пальчиковыми красками – относятся к следующей технологии (арттехнике):

Изотерапия – метод воздействия с использованием изобразительных средств. Традиционное рисование красками, карандашами, фломастерами совершенствует координацию движений, развивает образное мышление, является способом выражения различного рода эмоций. В процессе творческой работы дети создают различные образы, таким образом, выражают свои впечатления. Рисование снимает нервное напряжение, страхи, отвлекает от грустных мыслей.

При нетрадиционном рисовании – могут использоваться поролоновые губки, ватные диски, ватные палочки, пенопласт, пластиковые пробки, нитки. Необычные материалы и оригинальные техники привлекают детей тем, что здесь не присутствует слово “Нельзя”, можно рисовать, чем хочешь и как хочешь и даже можно придумать свою необычную технику. Дети ощущают незабываемые, положительные эмоции, а по эмоциям можно судить о настроении ребёнка, о том, что его радует, что его огорчает.

Цель изотерапии:

- Способствует снятию детских страхов;
- Развивает уверенность в своих силах;
- Развивает пространственное мышление;
- Учит детей свободно выражать свой замысел;
- Побуждает детей к творческим поискам и решениям;
- Учит детей работать с разнообразным материалом;
- Развивает чувство композиции, ритма, колорита, цветовосприятия; чувство фактурности и объёмности;
- Развивает мелкую моторику рук;
- Развивает творческие способности, воображение и полёт фантазии.
- Во время работы дети получают эстетическое удовольствие.

При изотерапии ребенок в работе использует разнообразные краски, то есть цвета. Здесь начинает работать другой метод, другая технология:

Цветотерапия (или хромотерапия) – воздействие цветом. Это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. При умелом использовании цвет благотворно влияет на людей независимо от возраста. Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот - он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма.

Дети своей по природе более восприимчивы к многоцветию нашего мира, поэтому организуя работу с дошкольниками по цветотерапии следует брать во внимание цвет окружающего интерьера, игрушек, мебели, учебно-методических пособий.

Цвет для ребенка – особая палочка-выручалочка в любых критических случаях. Плачущий ребенок успокаивается при виде яркой, красочной игрушки. Дети радуются яркой, нарядной красивой одежде. Для создания хорошего настроения нашим малышам, мы используем “цветные физкультминутки”. Перед началом разноцветных физкультминуток мы даем детям возможность рассмотреть цвет, насладиться им, для этого эффективно используем сюрпризный момент - появление “гостя”, т.е. куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета, а затем уже предлагаем детям упражнения. Если хотите увидеть потрясающее умение ребенка радоваться жизни, окружите его яркими красками. Но для того, чтобы до конца понять, что можно сделать с помощью разных цветов лечение цветом, надо знать, что они обозначают и как влияют на наш организм.

Цвет воспринимается рецепторами глаза, провоцируя цепную химическую реакцию, которая в свою очередь вызывает электрические импульсы, стимулирующие нашу нервную систему; нервное стимулирование достигает мозга, который освобождает благотворные для организма гормоны.

Оригинальной техникой можно назвать коллажирование – создание коллажей. Одно из направлений, связанных с творчеством, которое очень нравится детям.

Коллаж (французское collage, буквально – наклеивание), технический приём в изобразительном искусстве, наклеивание на какую-либо основу материалов, отличающихся от неё по цвету и фактуре. Коллаж предполагает большую свободу автора в исполнении. Наклеенные картинки могут вырезаться ножницами, вырываться, наклеиваться друг на друга, можно складывать их гармошкой. Главное – это дает возможность выразить свои желания, мысли, идеи и свой взгляд на рассматриваемую проблему и тему коллажа.

Коллажирование как арт-технология обладает широкой областью применения и позволяет решать большой круг задач:

- сформировать положительную установку на дальнейшую творческую деятельность;
- развить художественные способности и повысить самооценку; побочным продуктом любого вида арттерапии, в том числе техники коллажа, является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития, расширения творческих возможностей;
- проявить оригинальность и уникальность личности участника группы;
- проработать мысли и чувства;
- дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам; работа над коллажом является безопасным способом “выпустить пар” и разрядить напряжение (для усиления этой цели детям можно предложить придавать картинкам нужную им форму руками);
- коллаж является дополнительным диагностическим средством.

Песочная терапия – игра на песке представляет собой один из видов естественной деятельности малыша. Этот метод очень интересен и глубок. Применяется при различных формах нарушений поведения, сложностях во взаимоотношениях с детьми и взрослыми, повышенной тревожности, страхах, неврозах.

В песочнице ребенок проигрывает волнующую его ситуацию с помощью игрушечных персонажей, создает картину собственного мира из песка, тем самым освобождаясь от напряжения. Играя в песке с различными фигурками, ребенок имеет возможность изменить некомфортную для него ситуацию или состояние в игровой форме, таким образом, приобретая опыт самостоятельного решения проблем как внутренних, так и внешних. Полученный опыт постепенно малыш переносит в реальность.

Песочная терапия стабилизирует эмоциональное состояние. Наряду с тактильно-кинестетической чувствительностью дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, гармонично развиваются все виды

познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствуется предметно-игровая деятельность, развитие коммуникативных навыков у детей.

Все игры по песочной терапии делятся на три направления:

- обучающие игры – направлены на развитие мелкой моторики. Тем самым ребенок говорит, что он чувствует, тем самым развивает речь.
- познавательные игры – с их помощью мы помогаем познать всю многогранность нашего мира.
- проективные игры – с их помощью мы осуществляем коррекцию в развитии ребенка.

Можно использовать следующие упражнения:

- “Песочный ветер” Ребенок через трубочку “выдувает” рисунок
- “Песочная аппликация”. Выполняется на листе бумаги на заданную или произвольную тему.
- “Следы”. Создать отпечатки своих ладошек, пальчиков. Можно использовать фигурки животных.
- Проигрывание различных ситуаций, историй.

Песочную терапию можно комбинировать с изотерапией – рисованием на песке, хромотерапией – рисованием цветным песком, драматерапией - разыгрыванием какого-либо сюжета с помощью игрушек, фигурок животных, сказкотерапией и литотерапией – использование камней и минералов для воздействия на организм человека.

Прозвучали названия уже следующих технологий психологического сопровождения:

Сказкотерапия - способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять. Для сказочного героя легче придумать выход из положения – ведь в сказке все можно! И потом этот выход можно использовать для себя.

- Можно использовать следующие методические приемы:
- Рассказать сказку с позиции сказочного персонажа;
- Отгадывание сюжета или персонажей;
- Превращение в сказку любой жизненной истории;
- Сочинение сказки экспромтом (совместно с педагогом, индивидуально – самим ребенком) .

Литотерапия – воздействие камнями, пользуется сейчас большой популярностью. В процессе занимательной игры “в камушки” у детей развиваются познавательные процессы, навыки конструктивного взаимодействия, любознательность, активность. Когда речь идет о литотерапии в работе с детьми дошкольного возраста, как средства коррекции, чаще всего подразумевается контактное (массаж), тактильное

воздействие. Игра с камнями будит фантазию и отлично развивает художественное мышление.

На занятиях камни могут использоваться в комбинации с игрой на песке, с изотерапией – роспись камней. Разноцветные камни можно использовать совместно с цветотерапией.

Литотерапию можно использовать в работе с детьми, имеющими эмоционально-личностные нарушения, использовать как средство эстетического развития, на развитие внимания, тактильного восприятия, как средство снятия мышечного напряжения; камешки различной формы и с различной поверхностью оказывают хороший точечный массажный эффект.

Точечный массаж оказывает тонизирующее действие на ЦНС, в результате чего улучшается ее регулирующая роль в работе всех систем органов.

Точечный массаж помогает выполнить следующая технология - **су-джок терапия**, методика которой основана на непосредственном воздействии специальных массажных шариков и колец на определённые биологические активные точки, на кистях и стопах человека.

Высокая эффективность Су-Джок-терапии в том что:

- не наносит вред, а при правильном и длительном применении наступает выраженный эффект;
- безопасность использования многократно в течении дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;
- включение самомассажа в любую образовательную деятельность (физкультминутки);
- легок в выполнении;
- проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей.

Эта здоровьесберегающая технология настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять и затем им можно пользоваться всю жизнь.

В результате использования су-джок терапии:

- осуществляется благоприятное воздействие на весь организм;
- стимулируются речевые зоны коры головного мозга;
- развивается координация движений и мелкая моторика;
- развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности.

Массажный, расслабляющий эффект обеспечивает также технология применения сухого бассейна.

Применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижения двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует

развитию: кинестетической и тактильной чувствительности, образа тела, пространственных восприятий и представлений. Используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности.

Сухой бассейн рекомендуется ставить в сенсорной комнате [5], в которой также находятся мягкие кресла-груши, сухой дождь, пузырьковая колонна, пучок фиброоптических волокон, музыкальное сопровождение. С помощью данного оборудования в ходе игровых сеансов происходит воздействие на органы чувств ребенка: свето- звуко, цветотерапия. Дети расслабляются, улучшается их психоэмоциональное состояние.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы).

Технология музыкального воздействия (музыкотерапия) - техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Таким образом, современные подходы к организации здоровьесберегающей среды направлены на создание эмоционально-комфортных условий пребывания ребенка в ДОО и содействуют его физическому, духовному и социальному благополучию.