

Тех



есер



Воспитатель
подготовительной к
школе группы
Купро Е.В.

"Быть здоровым - здорово!"

Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии

Это система мер,
направленных на
улучшение здоровья
дошкольников
во время
образовательного
процесса



Цветотерапия

Коммуникативные
игры и танцы

Улыбкотерапия

Игротерапия

Биоэнергопластика

Аромотерапия

Музыкотерапия

Ритмопластика

Сказкотерапия

Минуты
шалости

Креативная
гимнастика

Минуты тишины



Биоэнергопластика

быстроту реакции и
воспитывает
эмоциональную
выразитель-
ность

развивает
пространственное
мышление

стимулирует
развитие речи



развивает
внимание,
воображение

Термин “биоэнергопластика” состоит из двух слов: биоэнергия и пластика. Биоэнергия – это та энергия, которая находится внутри человека. Пластика – плавные, раскрепощённые движения тела и рук.

«Чем больше уверенности в детской руке, тем ярче речь ребенка. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее.»

В.А.Сухомлинский



Биоэнергопластика - это содружественные движения руки и языка. Они выполняются одновременно, ритмично с целью активизации органов артикуляции, для достижения лучших результатов по постановке звуков, оказывают благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, улучшают внимание, память, мышление, оптимизируют психологическую базу речи, улучшает моторные возможности ребенка по всем параметрам, способствуют коррекции звукопроизношения, фонематических процессов.

Креативная гимнастика

Развивает
способности
детей

мышление,
самовыражение

*Креативная гимнастика это:
Музыкально-творческие игры.
Образно-игровые движения
(упражнения с превращениями)*

познавательную
активность



Воображение
фантазию

Раскрепощённость

Минуты тишины



Минуты тишины - это специфическая форма работы, способствующая развитию волевых качеств детей.

Дети познают мир через услышанные звуки.



снятие эмоционального напряжения



коррекция настроения и отдельных черт характера



обучение ауторелаксации



Коммуникативные танцы

Невербальное общение- это неречевая форма общения, включающая в себя жесты, мимику, позы, визуальный контакт, тембр голоса, прикосновения и передающая образное и эмоциональное содержание



это несколько несложных танцевальных движений, включающих элементы невербального общения и импровизации, направленных на формирование и развитие взаимоотношений с партнером и группой.



Коммуникативные танцы я использую в различных формах работы с детьми: в совместной деятельности детей и педагога, на праздниках, в самостоятельной деятельности. Коммуникативный танец – благодатный вид деятельности в решении проблемы взаимопонимания дошкольника со сверстниками, ведь каждый ребенок становится партнером другого.

Движения коммуникативных танцев способствуют развитию доброжелательных отношений между детьми, а элементы импровизации способствуют пластическому самовыражению ребенка. Это дает ему состояние раскрепощённости, уверенности в себе, ощущение собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, способствует формированию положительной самооценки.



АРОМОТЕРАПИЯ



Ароматерапия - это улучшение психического и физического здоровья с помощью эфирных масел, полученных из ароматических растений.

Идеально чистый, полностью натуральный метод успокоения или устранения многих заболеваний.

Практическая ценность ароматических веществ:

- благотворно воздействуют на психику;*
- увеличивают защитные силы организма;*
- нормализуют процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий мозга;*
- повышают работоспособность;*
- нормализуют сердечный ритм;*
- улучшают обменные процессы;*



ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Еще в древние времена люди заметили, что цвет одежды, предметов быта, освещения и т.п. способен влиять на физическое и психологическое состояние человека. Цветом исцеляли в Древнем Египте, Китае, Индии, Персии. Современная наука подтвердила лечебные свойства цветов. На основе исследований их влияния сформировалась цветотерапия - методика улучшения здоровья человека с помощью цвета.

Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.



Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает. Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому в своей работе я применяю упражнения цветотерапии, которые позволяют снять напряжённость у детей, стабилизировать их настроение. Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.



ИГРОТЕРАПИЯ

Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры. Основная цель игровой терапии - помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом – через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, "отыгрываемых" или моделируемых в игровом процессе. Очень хорошие результаты дает групповая игротерапия для детей замкнутых, стеснительных, некоммуникативных.

В работе с детьми по игротерапии используются вещи, с которыми они любят играть, так называемые "взрослые вещи": телефоны, плеер с наушниками, фотоаппарат, украшения. Детям важно пользоваться ими понарошку, так как именно с этими предметами связаны многочисленные запреты, что вызывает у детей напряжение.

Сказочная игра, особенно разыгранная в песочнице или с помощью кукол, поможет детям осознать причины своего поведения и понять свои слабые и сильные стороны.



Минуты шалости

минуты шалости - игры для поднятия настроения, психологическая разгрузка. Очень полезно использовать в минутах шалости

коммуникативные танцы и игры

Ведущий по сигналу (удар в бубен) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется: прыгает, бегает, кувыркается... Повторный сигнал ведущего через 1-2 минуты объявляет конец шалостям.



Стретчинг



Стретчинг – комплекс упражнений, основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения стретчинга – как средство достижения релаксации (расслабления). Эти упражнения доступны всем. Растяжки воздействуют на все группы мышц и суставы. Повышают эластичность связок, снижается способность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функции мышц. Это позволяет без труда использовать защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т. к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение.

Ритмопластика



развивает
чувство
ритма,
музыкальный
слух и вкус

укрепляет
различные
группы мышц и
осанку

развивает
умение
правильно и
красиво
двигаться

развивает
умение
чувствовать
и передавать
характер
музыки



Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощению. Основывается на методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся детей. Здесь используются элементы движений и упражнения, выполняемые в сюжетной игровой форме с музыкой.



Музыкотерапия

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая также и эмоциональную нестабильность.



«Слушать музыку- это искусство, которому надо учиться»



Сказкотерапия



Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждает их к речевому контакту. Сказка содержит многогранный материал, в основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций.



Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, либо театрализованное представление детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. 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.



По ходу сказки дети учатся расслабляться по контрасту с напряжением, правильно дышать, расширяются их представления об эмоциях, чувствах и состояниях; преодолеваются барьеры общения, развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное восприятие, мышление, воображение.





Улыбкотерапия



Здоровье детей станет крепче и от улыбки взрослого, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.





Результаты оздоровительной работы:

- стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, не зависимо от погоды.
- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;



спасибо за внимание!

