



Здоровьесберегающие технологии в работе педагога – психолога ДОУ

**Подготовила :
педагог – психолог
МБДОУ детский сад №5**

Аркутич В.Г.

**«Дети должны жить в мире
красоты, игры, сказки,
музыки, рисунка, фантазии,
творчества».**

В. А. Сухомлинский



Психологическое здоровье —

это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.





*Психологическое здоровье -
индикатор физического
здоровья.*

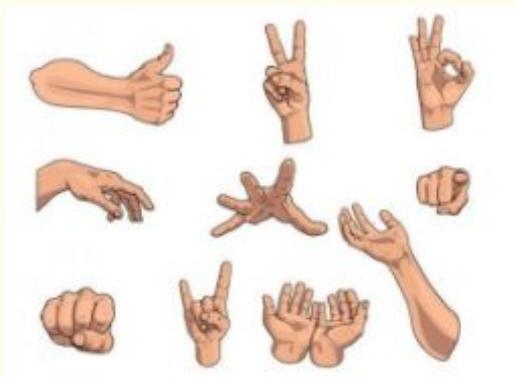
- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников;*
- **Технологии обучению здоровому образу жизни;*
- **Коррекционные технологии*

*Технологии сохранения и
стимулирования здоровья
воспитанников:*

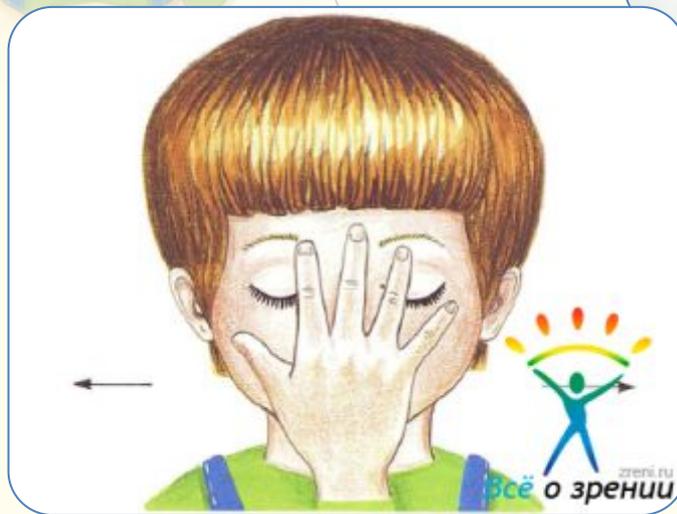
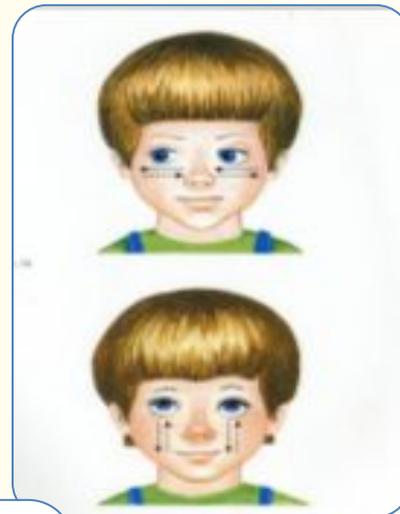
- пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- релаксация;
- физминутки и динамические паузы.



Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Дыхательная гимнастика

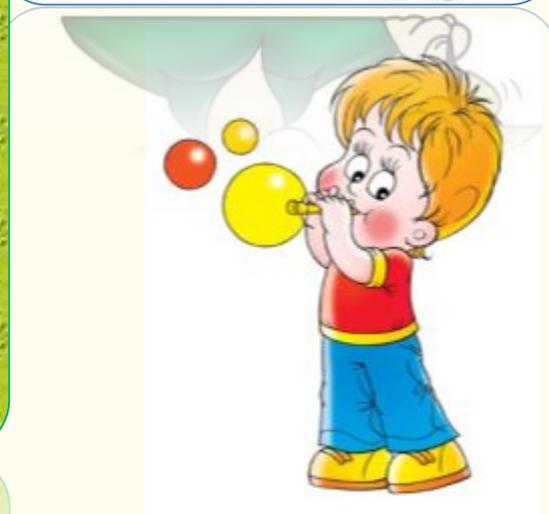


 „Гуси летят“

Гуси высоко летят.
На детей они глядят.
И.п. - основная стойка.

1- руки поднять в стороны (вдох).
2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
4 раза





Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения



Динамическая пауза (физминутки)

Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик
Раз сюда, два сюда
(поверты туловища направо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.



*Технологии обучению
здоровому образу жизни:*

- игротерапия;
- коммуникативные игры;
- самомассаж и точечный массаж;
- сухой бассейн



***Игротерапия** - метод лечебного воздействия на детей, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами.*



Коммуникативные игры- игры, которые направлены на формирование и развитие у детей навыков общения.



Самомассаж – это одна из разновидностей массажа

Массаж епины «Паровозик»

Дети бьют друг за другом

Паровоз кричит: «Ду-ду-ду!

Я иду, иду, иду»

(поколачивание кулочками)

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!»

(похлопывание ладошками)

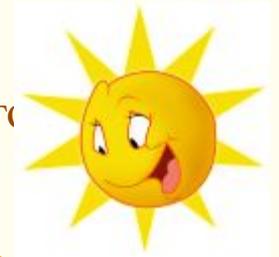


Точечный массаж (су-джок терапия) - оказывает тонизирующее действие на ЦНС, в результате чего улучшается ее регулирующая роль в работе всех систем органов



Применение сухого бассейна

способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения.

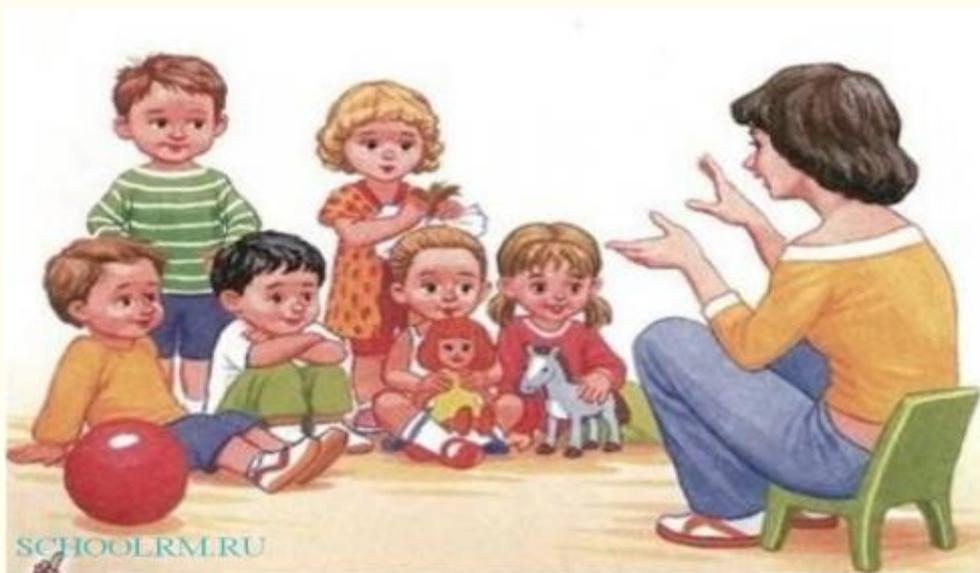


Коррекционные технологии:

- сказкотерапия;
- песочная терапия;
- арттерапия;
- технология музыкального воздействия (музыкотерапия);
- технология воздействия цветом (цветотерапия);
- психогимнастика.



Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений.



Песочная терапия.

Стабилизирует эмоциональное состояние. Гармонично развиваются все виды познавательных процессов/



Арттерапия - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.



Технология музыкального воздействия (музыкотерапия) – музыка в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах...

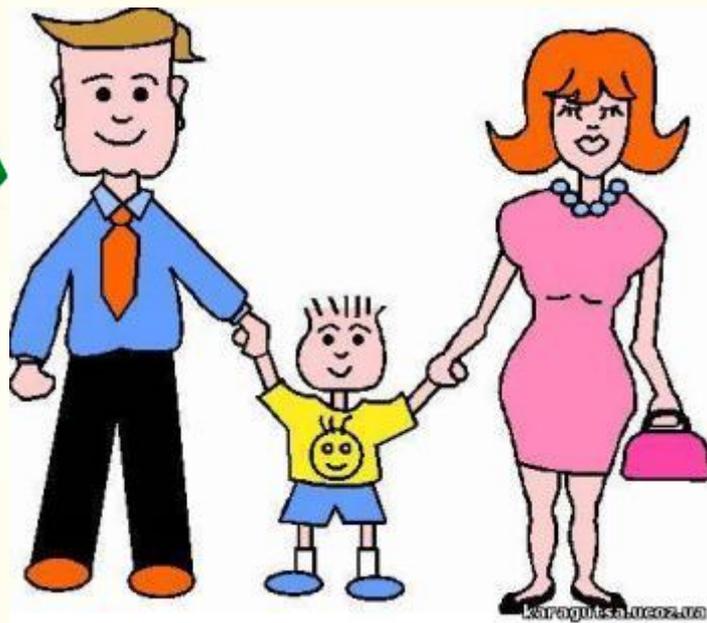




Технология воздействия цветом (цветотерапия)



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»



Жан-Жак Руссо

***БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!!!***

