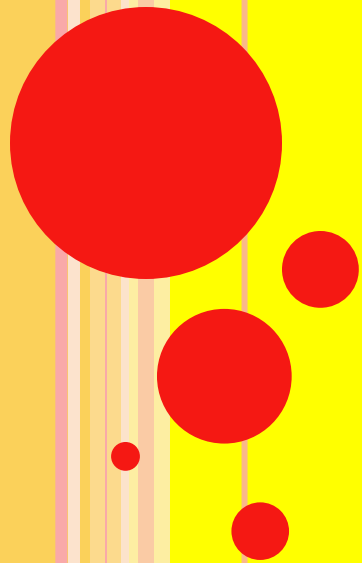


**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад
№122 г. Калининграда**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ**





Составила :
Белякова
Светлана
Владимировна,
воспитатель 1-ой
квалификационно
й
категории

Чтобы вырастить успешного человека необходимо уделять внимание не только обеспечению его физических потребностей, но и внимательно следить за психологическим комфортом ребенка.

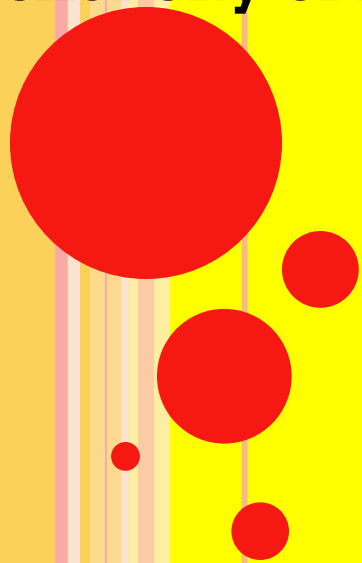


С наступлением эры всеобщей компьютеризации люди перестали полноценно общаться между собой, что не может не влиять негативно на развитие ребенка – дошкольника. Во многих семьях нет вечернего ритуала чая для всей семьи с обсуждением прожитого дня; книги родители практически не читают, в лучшем случае ставят диск с любимым мультиком или музыкой.

Конфликтная и напряженная обстановка в семье делает ребенка нервным, плаксивым, непослушным, агрессивным. Поэтому сегодня очень актуальными становятся здоровьесберегающие технологии, направленные на обеспечение психологического благополучия ребенка.

Наряду с традиционными технологиями мы начали использовать такой метод психологической разгрузки, как СМЕХОТЕРАПИЯ.

Смех и положительные эмоции способны делать необъяснимые, с точки зрения науки, чудеса: укреплять иммунитет, лечить различные болезни, справляться с теми трудностями, которые раньше человеку были не под силу.



Следующий метод психологической разгрузки- это ЦВЕТОТЕРАПИЯ. Ее корни уходят в далекую древность. Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. Цвета неизменно присутствуют в нашем окружении. Дома, на работе, на улице, осознанно или нет, но мы постоянно ощущаем на себе влияние цвета. Современные ученые считают, что цвет является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. В цветотерапии по принципу резонанса клетке навязывается здоровая вибрация.

По своей природе нервная клетка способна усваивать и накапливать недостающие цвета и отталкивать цвета избыточные. Таков механизм лечебного воздействия цвета.

По этому методу может заниматься любой человек. Выбирается 1 или 2 цвета, которые в данный момент времени вам наиболее приятны. Смотрите на него около минуты. Прислушайтесь к своим ощущениям... Представьте, что все неприятности тают и растворяются... Закончить, желательно на ощущении легкости. По мере выполнения этих упражнений сила и яркость ощущений будут увеличиваться



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

