

*«Здоровьесберегающие
технологии в работе с
дошкольниками»*



*«Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть здоровыми
и сильными, только дети не
знают, что для этого надо делать.
Объясни им, и они будут беречься»*

Януш Корчак

Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов.
(Всемирная организация здравоохранения)

Задачи здоровьесбережения

- *сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья*
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни*
- 3. Коррекционные технологии*

Технологии сохранения и стимулирования здоровья, применяемые педагогом – психологом

- *Динамические паузы*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*

Технологии обучения здоровому образу жизни

Проблемно – игровые и коммуникативные игры



Коррекционные технологии, применяемые педагогом-психологом

- *Сказкотерапия*
- *Песочная терапия*
- *Арттерапия*
- *Су-Джок терапия*
- *Музыкотерапия*

Сказкотерапия

способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятию тревожности, повышению самооценки, снятию 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.



Рисование по мокрому листу

*Данная техника способствует
снятию напряжения,
гармонизации эмоционального
состояния*



Кляксография



Задание «Рисуем в паре»



Задание «Рисунок по кругу»



Рисование «Я - веселая, я - грустная»



Гимнастика пальчиковая

- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*

Гимнастика пальчиковая



Су-Джок терапия

- *Воздействует на биологически активные точки организма*
- *Стимулирует речевые зоны коры головного мозга*
- *Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом*
- *Развивает мелкую моторику рук*
- *Развивает память, внимание, связную речь*



Дыхательная гимнастика

- *Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани*
- *Улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание*
- *Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения*
- *Повышает общую сопротивляемость организма*

Релаксация

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



Психогимнастика

Цели психогимнастики:

*преодоление барьеров в общении,
понимании себя и других;*

*- снятие психического напряжения и
сохранение эмоционального
благополучия ребенка;*

*- создание возможности для
самовыражения;*

*- развитие словесного языка чувств
(называние эмоций ведет к
эмоциональному осознанию ребенком
себя).*



Музыкотерапия

- *Повышает иммунитет детей*
- *Снимает напряжение и раздражительность*
- *Снимает головную боль*
- *Восстанавливает спокойное дыхание*

Применение в работе педагога-психолога

*здоровьесберегающих технологий
повышает результативность
воспитательно-образовательного
процесса, формирует у педагогов и
родителей ценностные ориентации,
направленные на сохранение и укрепление
здоровья воспитанников.*