

## Использование здоровьесберегающих технологий по сохранению и укреплению здоровья детей

В настоящее время практически все дети дошкольного возраста требуют той или иной психолого-педагогической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов, что может приводить к ухудшению здоровья детей – как физического, так и психического.

В соответствии с ФГОС ДО, одной из основных задач дошкольного образования является охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

Поэтому, использование здоровьесберегающих технологий педагогом-психологом в детском саду имеет большое значение, не только для укрепления психического здоровья в целом, что является значимым компонентом познавательного, социально-коммуникативного, эмоционального развития воспитанников, так и для укрепления физического здоровья в качестве формирования двигательных умений и навыков.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. В качестве одной из составляющих здоровья детей, в целом, является его психическое здоровье, которое зависит главным образом от психоэмоционального состояния детей.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребёнка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. В связи с этим, перед родителями таких детей, их воспитателями, специалистами ДООУ, педагогами дополнительного образования встает важная задача - помочь ребенку в решении замеченных проблем.

Поэтому нами систематически проводятся исследования, которые направлены на изучение межличностных отношений, изучение эмоционально-волевой сферы, детско-родительских отношениях в семьях. В результате наблюдений за детьми, диагностик, бесед с родителями, воспитателями, педагогами дополнительного образования, специалистами выявляем воспитанников с наличием у них высокого уровня тревожности, агрессии, импульсивности, дети испытывают напряжение, неудовлетворенность взаимоотношений со сверстниками, воспитателями, родителями.

Дети оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения, поскольку они еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Поэтому главным, связующим звеном в снижении психоэмоционального напряжения у детей является работа педагога-психолога.

В своей профессиональной деятельности педагог-психолог создает благоприятные условия и использует здоровьесберегающие технологии, основной целью которых является, укрепление физического и психического здоровья, в том числе снижение психоэмоционального напряжения у детей.

Из выше указанной цели вытекают следующие задачи: развитие познавательных процессов, коррекция и профилактика тревожности,

агрессивного поведения, снятие защитных реакций, психоэмоционального и мышечного напряжения, повышение уверенности в себе, умение выражать свое эмоциональное состояние и понимать эмоциональное состояние других людей, формирование умения благополучно выходить из конфликтных ситуаций.

В коррекционно-развивающей работе по предупреждению психоэмоционального напряжения у детей применяем следующие здоровьесберегающие технологии: игровая деятельность (игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические, оздоровительные игры, игры-драматизации), физическое развитие (физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, психогимнастика, су-джок терапия), музыкальная терапия, песочная терапия, изобразительная деятельность, сказкотерапия, релаксация.

#### *Игровая деятельность.*

Игра является ведущей деятельностью ребенка в течение всего дошкольного детства, поэтому совместно организованная деятельность педагога – психолога с детьми строится в игровой форме. Игра – это психологически комфортная деятельность детей, которая предполагает: снятие всех стрессовых факторов. Например, с помощью игр-драматизаций, исчезает закомплексованность, скованность, дети раскрепощаются, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных возможностей

#### *Песочная терапия.*

На индивидуальных занятиях совместно с детьми проигрываем взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, построек. Создавая картину собственного мира, из песка также строим предметы, которые вызывают страх у детей, а затем их ломаем или заливаем водой. Таким образом, ребенок освобождается от напряжения, снижается уровень нервно – психического напряжения, возникают положительные эмоции, ребенок становится более уверенным, учится самостоятельно решать проблемы, преодолеть эмоциональное напряжение.

#### *Музыкотерапия.*

Музыка способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций, она успокаивает, расслабляет, моделирует эмоции, помогает сбалансировать психоэмоциональное состояние и поведение ребенка, уменьшает чувство тревоги и неуверенности, дает ощущение безопасности

Специалистам, воспитателям, педагогам дополнительного образования рекомендуем использовать музыкотерапию в течение всего дня, не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, физкультминутках, во время дыхательной гимнастики, на утренней гимнастике, гимнастике после дневного сна, во время одевания на прогулку, а также на прогулке.

Утренний прием детей рекомендуем также начинать под музыку. Она располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

#### *Сказкотерапия*

Сказкотерапия - означает «лечение сказкой». Так как в сказке всегда добро побеждает зло, дети очень любят сказки, сказка дарит ребенку мечту,

волшебную страну, где сбываются его желания. Это уникальная возможность пережить, проиграть жизненные ситуации.

На занятиях по сказкотерапии дети учатся придумывать свои сказки, переживают за героев, бурно выражают свое мнение к происходящему, рассказывают сказку с позиции сказочного персонажа, отгадывают сюжет или персонаж. Для занятий используем сказочные декорации, пальчиковые и другие игрушки, костюмы, музыкальное сопровождение.

Сказкотерапия помогает замкнутому ребенку раскрыться, а слишком агрессивного и непоседливого учит задумываться. В процессе сказочной игры дети развивают речь и фантазию, творческие способности и логическое мышление.

#### *Изобразительная деятельность.*

В своей работе используем не только рисуночную проективную диагностику, но и рисование, лепку. Для реализации упражнений применяет различные виды художественных материалов, например, краски, карандаши, восковые мелки, бумага, природные материалы (кора, листья, цветы, камешки), глина, пластилин, дерево, специальное тесто.

#### *Физическое развитие.*

Лучшим средством для снятия нервного напряжения является включение различных физкультминуток, которые используем в качестве оздоровительной паузы. Физкультминутки проводим также в игровой форме, с помощью которой у детей наблюдается высокий эмоциональный подъем.

Они также приносят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение у детей. Такие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий. Упражнения проводим под музыку (пение птиц, журчание воды, шум моря).

Поэтому специалистам, воспитателям, педагогам дополнительного образования рекомендуем использовать с детьми разные формы двигательной активности: утренней гимнастики, занятий физической культурой в помещении и на воздухе, подвижных игр, включение различных физкультминуток (как во время занятий, так и после них), которые можно проводить в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, коротких стихотворений и т.п.

Также большое внимание уделяем развитию мелкой и общей моторики. Для этого используем различные игры с песком, крупой (пшено, гречка, рис, фасоль), бисером, прищепками, шнуровками, мозаикой, пазлами, природным материалом (шишки, листья, кора деревьев). Например: «играем с воронкой», «сортируем», «просеиваем через сито», «ищем клад». При этом обязательно работают обе руки, а не одна ведущая, то есть работают сразу два полушария мозга.

#### *Релаксация.*

Одним из основных здоровьесберегающих технологий снятия психоэмоционального напряжения, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности, невротических состояний являются упражнения на релаксацию (расслабление). Упражнения на релаксацию приносят состояние спокойствия,

уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение у детей. Такие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях, а так же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий. Релаксация помогает одним детям снять тревожность и напряжение, а другим – сконцентрироваться, погасить возбуждение

Все вышеуказанные технологии направлены в первую очередь на воспитание физического и психического здоровья детей. Поэтому вся учебно-воспитательная деятельность педагогического коллектива направлена на соблюдение здоровьесберегающих технологий.

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в значительной степени зависит от правильной его организации, от соблюдения принципа системности, последовательности использования технологий, от учета возрастных особенностей развития воспитанников.

Таким образом, педагогический коллектив в МБДОУ «Детского сада «Умка» используют здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

Скуратова Анна Викторовна, МБДОУ «Детский сад «Умка», педагог-психолог, кандидат психологических наук