

## **Статья. Здоровьесберегающие технологии**

**в работе педагога-психолога ДОУ.**

**Автор: Моисеева Л. В.,**

**педагог-психолог МБДОУ №12,**

**г.Приморско-Ахтарск, Россия,**

**lyuda.moiseeva.1984@yandex.ru**

**Ключевые слова:** дошкольники, психологическое здоровье, здоровьесберегающие технологии, коррекция и развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы.

**Аннотация:** По ФГОС главной задачей любого дошкольного образовательного учреждения является сохранение и укрепление здоровья. Используемые здоровьесберегающие технологии имеют ряд преимуществ и способствуют здоровьесберегающему процессу развития воспитанников. Здоровьесберегающие технологии позволяют раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации, помогают ребёнку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром, выражать свои эмоции и чувства, слышать внутреннее настоящее «Я», подсказывают необходимые решения проблемы.

Современная тенденция по ухудшению здоровья детей в мире, ставит перед обществом важнейшую задачу - сохранение и укрепление психологического здоровья детей.

Организация образовательного процесса в детском саду в современных инновационных условиях связана с расширением представлений о целях образования, в число которых включены цели развития, воспитания, обеспечения физического, психического, психологического, нравственного и социального здоровья детей. ФГОС определяет новый подход к дошкольному образованию, где одним из основных требований является эффективное

применение всех педагогических ресурсов для достижения максимального результата в воспитании и развитии будущих школьников.

Психологическое здоровье – это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Педагоги многих дошкольных образовательных учреждений до конца не осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. Ребёнок, проводя большую часть своего времени в детском саду, находится в постоянном контакте со взрослыми и детьми, испытывая серьёзную психическую нагрузку. Проявляется это в виде нарушения равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, эмоциональной тревожности и неуверенности себе.

Работа, связанная с преодолением повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развития навыков эффективного общения и саморегуляции поведения детей дошкольного возраста, требует применения современных здоровьесберегающих технологий в целях оказания ребёнку необходимой своевременной индивидуализированной психолого-педагогической помощи. Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» означает эффективную систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на укрепление и сохранение здоровья воспитанников на всех этапах обучения и развития.

Использование в работе здоровьесберегающей технологии дает мне более широкие возможности для создания благоприятных условий сопровождения и развития детей, для обеспечения развития качеств личности дошкольника и достижения достаточного образовательного уровня в детском саду в целом. В своей профессиональной деятельности я применяю целый комплекс здоровьесберегающих технологий: песочная терапия, сказкотерапия, су-джок терапия, телесно-ориентированная терапия, психогимнастика, релаксация.

**Релаксация** - это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет

ликвидировать фактор раздражения. Весьма полезна релаксация для детей дошкольного возраста. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Благодаря упражнениям по релаксации, дети начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет ребёнку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Малыши выполняют упражнения на расслабление, не только копируя движения педагога. Детки перевоплощаются и входят в заданный им образ. Новые игры способны заинтересовать ребенка, что позволяет ему хорошо расслабиться. Эффект от занятия заметен сразу по спокойному выражению лица, ритмичному и ровному дыханию.

**Психогимнастику** в качестве здоровьесберегающей технологии в работе с детьми я выбрала потому, что в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника. Психогимнастика для детей дошкольного возраста представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Игровые упражнения доставляют дошкольникам массу удовольствия: развивают фантазию, поднимают настроение, проявляют детские артистические способности. Во время занятий с детьми психогимнастикой, я замечаю, что все дети чувствуют себя успешными, разыгрывая тот или иной образ, каждый делает по-своему, как может. У всех воспитанников возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребенок может уловить их и научиться произвольно, реагировать. Дети не могут полностью осознавать все свои ощущения. Достаточно сосредоточить внимание хотя бы на одном своем ощущении или сравнить несколько ощущений. Важно, при проведении психогимнастических упражнений, ориентироваться на индивидуальные

особенности детей, прибегать к импровизации, не бояться отойти от плана, если этого требует ситуация. На занятиях я придерживаюсь исключительно партнерской позиции. Придерживаясь партнёрских отношений с детьми на занятиях, дети будут чувствовать себя свободно, не замечать оценочного отношения к ним наставника, тем более негативного.

**Песочная терапия** – это не просто игра с песком, это глубокая психологическая работа. Она позволяет решить множество психологических проблем у ребенка, с которыми родители не могут справиться профессионально самостоятельно. В своей работе я создаю естественную стимулирующую среду, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность. Для этого я подбираю задание, соответствующее возможностям ребенка, формулирую инструкцию к играм в сказочной форме и исключаю негативную оценку его действий, идей, результатов, поощряя фантазию и творческий подход. В коррекционной работе происходит «оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр. Это позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем. Также происходит реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр. Чтобы ребенок продемонстрировал свое подсознание, он должен перенести все эмоции изнутри вовне, т.е. выразить все свои переживания или радости, так сказать, в трехмерном игровом пространстве. Во время игры ребенок как бы на некоторое время уходит из окружающей реальности и переходит в свой вымышленный мир, где он фантазирует, выстраивает сюжет. В результате получают образы и символы, которые очень хорошо отображают, что было в его подсознании.

**Телесно-ориентированная психотерапия** – это одно из самых современных и эффективных направлений в психологической практике. Основное содержание телесно – ориентированной терапии – это работа с телесными ощущениями. Применяя техники телесно-ориентированной терапии, осуществляется распускание мышечных зажимов. Мышечные зажимы организуются в семи

основных защитных сегментах, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц основных сегментов тела.

Прикосновение помогает лучше ощутить свое тело. В области прикосновения создается зона интенсивности, повышающая осознанное психическое внимание. Ребенок учится лучше понимать и контролировать свое тело и эмоции. Когда ребёнок понимает и слышит свое тело, свои желания и потребности, жизнь становится намного интереснее и красочнее. У него возникает ощущение возможности использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приёмы самоконтроля.

Первоначально дети учатся дифференцировать состояние напряжения расслабления отдельных мышечных групп. Я помогаю ребенку, показывая прикосновением соответствующую мышечную группу и сочетая состояние с эмоциональным выражением в свободной форме или в виде стихотворения. Главное не продолжать чрезмерно длительное напряжение, потому что могут возникнуть болевые ощущения.

Если возникла ситуация, когда ребенок не захочет выполнять упражнение, поскольку оно у него не получается, не стоит настаивать так как сильнее будет зажим и возникает конфликт-незнание. Лучше поискать приемлемый для ребёнка способ. Иногда дети так активны, что сами подсказывают нужные варианты, надо только внимательно отнестись к этому. Главное правило это то, что нельзя делать движения через силу и спешить. Чем спокойнее мы выполняем движения, тем больше вслушиваемся в свое тело и тем больше получаем результат. Следует помнить, что все начинается с большого движения. Лишь когда усвоено большое движение, можно переходить к более мелким.

**Сказкотерапию**, как одну из важнейших направлений арт-терапии, означающую «лечение сказкой», я широко применяю в своей работе. Сказки это кладовая мудрости, советов, доброты и выходов из различных ситуаций. Этот метод развивает творческие способности ребенка, расширяет его сознание, совершенствует взаимодействие с окружающим миром. Дети очень любят сказки и, как говорил известный итальянский психолог А. Манегетти, сказка для детей – это «естественное пространство их безграничного потенциала, потому что в них компенсируется недостаток действия в реальной жизни, потому что в них запрограммирована их взрослая жизнь». Эта здоровьесберегающая технология считается эффективной в работе с детьми, испытывающими эмоциональные и поведенческие затруднения, т.к. восприятие сказки дошкольником - специфическая деятельность ребенка, обладающая невероятно притягательной силой, позволяющая ему свободно мечтать и фантазировать. К тому же у маленьких детей сильно развит механизм идентификации, т.е. процесс эмоционального объединения себя с другим человеком или персонажем, присвоение его норм, ценностей, образцов как своих. Это и дает необходимый психокоррекционный эффект.

Всё больше появляется детей дошкольного возраста с высоким уровнем агрессивности. Передо мной стоит не только предотвратить развития отклонений в поведении ребенка, но и совершенствовать социально-ценностные качества: умение контролировать собственное поведение и выражение гнева приемлемыми способами, развитие эмоциональной зрелости, соразмерение своих желаний и возможностей, достижение целей. Здоровьесберегающими компонентами сказкотерапии при работе с агрессивностью дошкольников являются: знакомство ребенка со своими сильными сторонами, «расширение» его поля сознания и поведения, поиск нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций, обмен жизненным опытом, развитие умения слушать себя и других, принимать и создавать новое. В атмосфере сказки ребёнок раскрепощается, становится более открытым к восприятию действительности, проявляет большую

заинтересованность в выполнении разнообразных заданий. Даже те дети, которые вначале не включаются в игру, не принимают сказку, все равно испытывают на себе её благоприятное влияние на подсознательном уровне. Из сказки ребёнок получает намного больше, если будет путешествовать по сказочным дорогам, проживать и переживать удивительные приключения и превращения, встречаться со сказочными героями. Все это в конечном итоге способствует оптимизации его психологического здоровья.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья детей с использованием здоровьесберегающих технологий показали снижение уровня тревожности, эмоциональной нестабильности, повышение уровня развития навыков эффективного общения и саморегуляции поведения детей

Это говорит об успешности использования в работе педагога-психолога данного вида педагогических технологий. Ведь только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

### **Список использованной литературы**

1. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник и практикум для академического бакалавриата / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 423 с. 3. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва.

Psychological counseling and psychological correction: textbook and practice for academic undergraduate / O. V. Khukhlaeva, O. E. Khukhlaev. - M.: Yurayt Publishing House, 2015 — - 423 p. 3. Bazarny V. F. Health and development of the child. Moscow.

2. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. / Колос Г. Г. Практические рекомендации. – Издательство: АРКТИ, 2019 г. Москва.

Sensory room at the pre-school institution. / Kolos G. G. Practical recommendations. - Publishing house: ARKTI, 2019, Moscow.

3. Александрина У. Ю., Янькова Н. В. Песочная арт-терапия, как технология в работе с детьми дошкольного возраста // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2013. – № 8.

Alexandrina U. Yu., Yankova N. V. Sand art therapy, as a technology in work with preschool children. – Educational projects "Sovenok" for preschoolers. – 2013. – № 8

4. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет). – М.: Национальный книжный центр, 2014.

Ganicheva I. V. Body-oriented approaches to psychocorrective and developmental work with children (5-7 years). - Moscow: National Book Center, 2014.

5. Алябьева Е.А. Развитие воображения и речи детей 4-7 лет. Сфера, 2010 г. Москва.

Alyabyeva E. A. Development of imagination and speech of children 4-7 years old. Sphere, 2010 Moscow.

6. Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед. 2010. №1. С. 36-38.

Ivchatova L. A. Su-jok therapy in correctional and pedagogical work with children // Speech therapist. 2010. No. 1. S. 36-38.