

Муниципальное казенное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 1 «Ручеек»
Барабинского района Новосибирской области

"Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"

Подготовила:
Воспитатель ВКК
Леонова Т.В.

г. Барабинск, 2017 г.

Добрый день уважаемые коллеги!

В наши дни, проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной и обсуждается достаточно широко. Перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению психофизического здоровья детей. Психофизическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности в течение всей жизни. Проблема психофизического здоровья детей из года в год не теряет свою актуальность, а наоборот становится тревожней.

Чтобы укрепить психофизическое здоровье детей я использую технологии оздоровления дошкольников.

1. *Технология воздействия сказкой.* Сказка - это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все, чего не может быть в жизни. С помощью сказкотерапии с ребятами можно создавать словесные образы. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку. Так как чувства существуют положительные и отрицательные, то и образы у детей возникают и радостные, и пугающие. Одна из важнейших целей занятий - отрицательные образы преобразовать в положительные. Чтобы мир ребенка стал красивым и радостным. Спокойное состояние нервной системы дает ребенку здоровье. Сказку может рассказывать взрослый или это может быть групповое рассказывание, когда рассказчик не один человек, а группа детей.

2. *Технологии музыкального воздействия.* Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

3. *Технология хромотерапия.* Хромотерапия – это воздействие на организм человека цвета с лечебной целью. Осуществляется она, главным образом, через глаза, вызывая в организме целый ряд изменений. При правильно подобранном цветовом воздействии нормализуются обмен веществ, физиологические процессы, восстанавливается постоянство внутренней среды, повышается сопротивляемость организма (иммунитет). Например: **Красный** - стимулирует нервную систему, улучшает кровообращение, высвобождает адреналин, полезен при анемии и гипотонии. **Желтый** - благотворно влияет на нервную и пищеварительную системы, помогает сконцентрироваться, стимулирует мозговую деятельность, улучшает память. **Зеленый** - успокаивает, расслабляет, помогает при заболеваниях нервной системы, улучшает зрение, снижает кровяное давление, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. **Синий** - благотворно влияет на нервную систему, обладает противовоспалительными свойствами, помогает при кровотечениях и ревматизме.

4. *Технология песочного воздействия.* Песочная терапия - это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно

ускользает от сознательного восприятия. Кроме того, песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию. Замечено, что в процессе терапевтической работы с песком происходит гармонизация психоэмоционального состояния человека. Песочная терапия активизирует врожденные ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью.

5. *Технология игротерапия.* Игротерапия используется при проявлениях агрессии, помогает замкнутым детям, повышает самооценку, снимает эмоциональное напряжение, учит находить выход из конфликтных ситуаций, решает проблемы с адаптацией в детском саду, в школе, в новой семье... Игровая терапия – методика, спектр применения которой очень широк.

6. *Одной из технологий оздоровления является Су-джок терапия.* «СУ» -кисть, «ДЖОК» -стопа. Кисти и стопы, благодаря Природе, подобны телу по строению. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов, так как стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать. Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, в качестве массажа, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук. Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

Массаж Су-Джок шарами. Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок. Например, *(Выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)*

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

7. Технология изотерапия. Терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Изобразительное творчество позволяет ребенку ощутить и понять самого себя; выразить свободно мысли и чувства, мечты и надежды; быть самим собой. Изотерапия позволяет детям самовыразиться. С помощью изотерапии они преодолевают страхи и застенчивость, улучшается их эмоциональный настрой, снижаются эмоциональное напряжение, агрессивность, тревожность, и улучшается психологический климат в коллективе.

Техники изотерапии:

Техника медитативного рисунка — мандала. Слово мандала имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Мандала помогает стимулировать основные внутренние источники, запечатленные на глубинных уровнях разума, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой.

Техника направленной визуализации. В арт-терапии совместно с изотерапией используется также техника направленной визуализации — направление потока воображения клиента в определенное русло.

Мне хотелось бы вкратце рассказать о наиболее распространенных **приемах изотерапии** (работа с красками, карандашами и природным материалом).

Марания. В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». В нашем случае, в условиях арт-терапии, речь идет о спонтанных рисунках дошкольников, выполненных в абстрактной манере. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмичности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоев и смешивании цветов. При помощи мараний можно рисовать такие вещи, как страхи, гнев, в дальнейшем преобразовывать их во что-то позитивное.

Штриховка, каракули. Штриховка – это графика. Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под штриховкой и каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги, пола, стены, мольберта. Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот,

выверенными и точными. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере. Штриховки и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении, занимают непродолжительное время, потому уместны в качестве зачина арт-занятия.

Рисование пальцами. Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом, который может иметь широкий диапазон от ярко отрицательной до ярко положительной. Новый опыт эмоционального принятия себя в процессе рисования, пробы несвойственных ребенку характеристик поведения, расширяют и обогащают образ Я.

Рисование сухими листьями. Сухие листья приносят много радости детям. Даже если вы не производите с ними никаких действий, а просто держите их в ладонях, перцептивные впечатления после привычного пластика, вызывают сильный эмоциональный отклик. Сухие листья натуральны, вкусно пахнут, невесомы, шершавы и хрупки на ощупь.

Рисунок на стекле. В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает. Рисунок на стекле используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»). Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Совместное рисование на одном стекле как проблемная ситуация провоцирует детей устанавливать и поддерживать контакты, формировать умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать позиции, договариваться.

Таким образом, использование нетрадиционных техник рисования в работе с детьми - это огромная возможность для детей думать, пробовать, искать, экспериментировать, а самое главное развиваться.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.