

Консультация для педагогов на тему: «Упражнения для развития укрепления различных органов и систем организма»

«Укрепление психофизического здоровья дошкольников в условиях ДОУ»

Детский сад – это дошкольное учреждение, где ребенок получает полноценное, сбалансированное питание, дневной отдых, общеукрепляющие мероприятия, создавая условия для формирования фундамента физического и психического здоровья ребенка.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья и психофизического здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей. Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его психического здоровья и физического развития.

Многие специалисты отмечают рост числа взрослых и детей с нарушениями в эмоциональной сфере (повышенной тревожностью, агрессивностью, качественными изменениями в межличностных, межгрупповых отношениях, в отношениях к различным обстоятельствам жизни и др.)

В связи с этим, представляется очевидным, что различные изменения психоэмоциональной сферы уже в дошкольном возрасте невозможно игнорировать, поскольку именно в этом возрасте закладываются основы личности, которые и будут предопределять здоровье и успешность дальнейшей жизни человека. В этом плане особую значимость приобретает ранняя диагностика и выявление психоэмоциональных отклонений у детей и главное, возможно более раннее начало комплексных коррекционно-развивающих мероприятий по их преодолению. Целью выступает совершенствование психофизического здоровья и социального благополучия детей дошкольного возраста:

- 1) снятие психофизического, эмоционального напряжения;
- 2) развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы детей;
- 3) развитие творческого самовыражения, включая навыки коммуникации;
- 4) повышение самооценки, уверенности в себе, приобретение способности адекватно реагировать на ситуации;
- 5) изменение отношения к себе и другим, позитивное принятие себя и других.

Главную роль в развитии и совершенствовании психофизического здоровья, чувств и качеств ребёнка, играют родители и педагоги – взрослые, взявшие на себя ответственность растить детей. Проблема психофизического здоровья детей стала предметом изучения многих исследователей: Л. С. Выготского, Л. А. Венгера, В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, С. А. Игумнова, Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько, М. А. Руновой, Э. Я. Степаненковой, Е. А. Тимофеевой и др.

Актуальность рассмотрения данной проблемы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольных учреждениях разного вида, которая позволит своевременную профилактику и коррекцию состояния здоровья и развития ребенка. Взаимосвязь физического и психического компонентов здоровья является необходимым условием гармоничного развития личности ребенка. На протяжении всего периода обучения и воспитания в детском саду дошкольник разносторонне физически развивается. В ходе специально организованных занятий ребенок приобретает не только важные для него физические качества - ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, - но и ряд моральных качеств - коллективизм, товарищество, настойчивость, смелость, честность, дисциплинированность.

В условиях ДОУ сохранить и укрепить психологическое здоровье дошкольников помогают здоровьесберегающие технологии, используются технологии социально-психологического благополучия ребёнка. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий

занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДООУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДООУ.

Песочная терапия - один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, посредством работы с песком. Впервые принцип "песочная терапия" был предложен Карлом Густавом Юнгом, психотерапевтом. По мнению К. Юнга, процесс игры в песок высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике. основополагающая идея песочной игротерапии заключается в том, что ребенок, перенося на плоскость песочницы свои фантазии и переживания, может контролировать самостоятельно свои побуждения, выражая их в символической форме. Принципы игр на песке очень просты и незатейливы. Они являются обучающими, познавательными, проективными. Обучающие игры обеспечивают процесс обучения чтению, письму, счету, грамоте; познавательные игры дают возможность детям узнать о многообразии окружающего мира, об истории своего города, страны и т. д. ; проективные игры откроют потенциальные возможности ребенка, разовьют его творчество и фантазию. Цель песочной терапии - не менять и не переделывать ребенка, не учить его специальным поведенческим навыкам, а дать ребенку возможность быть самим собой.

Метод песочной терапии способствует: развитию эмоций у детей, развитию фантазии, мелкой моторики, тактильных ощущений, связной речи; наиболее эффективен в коррекции страхов, тревожности, замкнутости, агрессии, гиперактивности.

Ребенок в процессе песочной игры выражает свои самые глубокие эмоциональные переживания, освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.

Дети с большим желанием совершают увлекательные путешествия по стране песочных игр, где их, как обычно, ждут новые приключения и знакомства. А также проявляют творческую активность в сочинении сказок на песке.

В песочных играх дети получают опыт самостоятельного разрешения конфликтов, совместно преодолевают трудности, сплачиваются, учатся слушать и слышать друг друга. Игры с песком позволяют поглубже познакомиться со свойствами предметов окружающего мира, формируют начальные математические представления, учат слаженной работе глаз и рук. Песочная терапия для детей может стать лекарством от ряда заболеваний, помощником в решении затруднительных вопросов, оказать благотворное влияние на их психоэмоциональное состояние.

Задачи пескотерапии:

1. рекласация, снятие мышечной напряженности;
2. развитие зрительно – пространственной ориентировки;
3. концентрация внимания, памяти;
4. развитие речи и логики, расширение словарного запаса;
5. стабилизация эмоционального состояния, поглощая негативную энергию;
6. способствует развитию рефлексии (самоанализа) ребенка;
7. развитие творческих (креативные) способностей;
8. формирование позитивной коммуникации
9. Наряду с тактильно-кинестетической чувствительностью дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, гармонично развиваются все виды познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики, совершенствуется предметно-игровая деятельность, развитие коммуникативных навыков у детей.

Сказкотерапия – это метод психологической работы с детьми, который помогает скорректировать поведение, избавляет от страхов, способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять. Для сказочного героя легче придумать выход из положения, так как в сказке все можно. Потом этот выход можно использовать для себя.

При работе со сказкой используются следующие методические приемы:

Рассказ сказки с позиции сказочного персонажа;

Отгадывание сюжета или персонажей;

Превращение в сказку любой жизненной истории;

Сочинение сказки экспромтом;

Переживание конфликта происходит при помощи системы заместителей - сказочных персонажей, на месте которых ребенок (или взрослый) начинает представлять себя. Значим также и сюжет. За счет своей метафоричности сказка становится сильнейшим развивающим и психотерапевтическим средством. Проживая вместе с персонажами определенные события, малыш учится понимать их смысл и значение.

«Если вы хотите, чтобы ваши дети были умными - читайте им сказки.

Если вы хотите, чтобы они были еще умнее - читайте им больше сказок»

Альберт Эйнштейн

Благодаря сказкотерапии у ребенка формируется творческое отношение к жизни, она помогает увидеть многообразие способов достижения цели, развивает скрытые способности к решению жизненных задач, появляется уверенность в своих силах, так же ребенок освобождается от негативных эмоций, ориентируется в окружающей обстановке, осознает свои сильные и слабые стороны, развивается самооценка и самоконтроль.

Медитативные сказки - помогают расслабиться, снять напряжение, отдохнуть, почувствовать свое тело «здесь и сейчас», получить заряд бодрости и хорошего самочувствия.

Отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие сюжета, конфликтов и злых героев, чтобы мыслительная деятельность ребенка отдыхала. Медитативные сказки обычно рассказываются под спокойную музыку, перед сном. Это позитивные внушения, которые оказывают психотерапевтический эффект на слушателя. Для усиления этого эффекта обстановка в помещении должна быть комфортной, а голос читающего мягким и спокойным. Приглушите освещение и предложите ребенку расположиться в кресле или на кушетке, там, где ему будет удобно расслабиться. Погрузиться в сказку поможет приятная музыка для релаксации (например, со звуками природы).

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развития и коррекцию различных сторон психики ребенка (как её познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Включает в себя пантомимику (развитие выразительности в движении и жестах). Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Можно пытаться увлечь их, заинтересовать, соблазнить, но ни в коем случае не заставлять.

Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие: движений, эмоций, общения, поведения.

Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы, чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады. Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т. е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Арт-терапия – это направление, в котором используются средства художественного творчества для коррекции эмоционального состояния человека и общего развития. Одно из таких направлений – это воздействие посредством изобразительного творчества – арт-терапия, или «терапия творческим выражением».

Основные цели арт-терапии - самовыражение, расширение личного опыта, самопознание, гармонизация личности.

Методы арт-терапии применяются с дошкольниками разного возраста. Чтобы активизировать творческий процесс, стимулировать ребенка и разнообразить его сенсорный и эмоциональный опыт в ходе арт-терапевтических занятий детям предлагаются различные материалы (краски, уголь, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, пластилин, глина, песок). В конце каждого занятия происходит обсуждение чувств, вызванных работой с тем или иным материалом. В ходе занятий нередко используется музыка. Она воздействует на сознание в виде образов, вызывает эмоциональный отклик, снимает внутреннее напряжение, также

используется движение и танец, сочинение историй. К самым популярным видам арт-терапии можно отнести:

- изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, а так же работа с репродукциями, с различным художественным материалом: глиной, пластилином, бумагой, соломой.

Стретчинг - это комплекс детских упражнений, рассчитанных на безопасное и полезное растягивание определенных групп мышц, растягивание сухожилий и связок. не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Самомассаж - массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а также приемы массажа и самомассажа — аналогичны. самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Но при этом надо всегда помнить заповедь Гиппократ

«Не навреди!» В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму Процесс самомассажа не должен причинять болевых ощущений, не быть утомительным, должен вызывать у детей положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Массаж активных зон – это метод самолечения, вполне доступный для освоения не только взрослыми, но и детьми. Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки.

Длится он всего 3-5 минут и хорошо воспринимается ребенком. во время игр или после сна. При проведении точечного массажа использовать художественное слово (проговаривание стихов). Это вызывает массу положительных эмоций.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребенка, помогает малышу снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

Технологии воздействия цветом – это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому зонирование помещения проходит еще и с помощью цвета.

В спальне – успокаивающий и расслабляющий нежно-розовый цвет, в групповой комнате – бежевые, золотистые цвета на фоне светло-зеленых стен и нежные цвета штор на окнах создает атмосферу уюта и тепла, в коридоре, где требуется активность детей – яркие стены с цветными картинками.

Первым положительное и отрицательное влияние цвета на психику человека обнаружил Гете, заложив, таким образом, основы современной цветотерапии. Он отмечал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость». В. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».

Рекомендации педагогам дошкольного учреждения в сфере профилактики формирования психологического неблагополучия в развитии ребенка:

- Создавайте в учреждении спокойную, жизнерадостную обстановку.
- Проявляйте искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.
- Организовывайте жизнедеятельность детей таким образом, чтоб у них накапливался положительный опыт добрых чувств.
- Собственным поведением демонстрируйте уважительное отношение ко всем детям.
- В ходе обучающих занятий учитывайте возрастные особенности и интересы детей.
- Создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия ко взрослым
- Учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.
- Учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.
- При организации взаимодействия чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением.
- Создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.