

Технологии для сохранения психологического здоровья детей в ДОУ

Здоровый образ жизни – это верное решение для любого нормального человека. Это постулат, в истинности которого не сомневается никто. Дошкольный возраст, занимая по шкале физического развития ребенка период времени от трех до шести лет, вносит большой вклад в психическое развитие ребенка.

В дошкольном возрасте дети начинают руководствоваться в своем поведении, в оценках, даваемых себе и другим людям, определенными нравственными нормами. У них формируются более или менее устойчивые моральные представления, а также способность к нравственной саморегуляции.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Дошкольный возраст характеризуется стремительным развитием физических и психических функций, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. Повышенная интеллектуальная, эмоциональная и физическая нагрузка отрицательно сказывается на психологическом здоровье ребенка.

Психологическое здоровье - важное составляющее для нормального функционирования и развития ребенка. Поддержание и сохранение психологического здоровья, является одной из важнейших задач дошкольного образовательного учреждения.

Тема поддержания и сохранения здоровья ребенка, в том числе и психологического, освещена в «Законе об образовании в РФ», ФГОС и в структуре основной общеобразовательной программы нашего дошкольного учреждения. В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается, что ключевой позицией обновления детского сада на современном этапе развития общества, является охрана и укрепление здоровья детей. В этот

период закладываются качества, делающие человека человеком, появляются его индивидуальные черты. Говоря о дошкольном возрасте, нельзя не подчеркнуть право ребенка не только на развитие, но и на счастье, как ощущение полноценной жизни. Личностно-ориентированная модель воспитания включает такой критерий психологического здоровья, как чувство радости существования. Таким образом, фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота общества об их здоровье.

Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И главной целью дошкольного образовательного учреждения является сохранение здоровья детей и предупреждение эмоционального неблагополучия. Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Целью оздоровительной работы в ДООУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

Рациональный режим.

Правильное питание.

Рациональная двигательная активность.

Закаливание организма.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Обращает на себя внимание, сколь значимое место в современном понимании «здоровья» в нем отводится психологическому компоненту.

Психологическое здоровье у дошкольника ассоциируется со счастьем, добром, красотой, силой ума, с весёлым, хорошим настроением. Поэтому очень важно в дошкольном возрасте формировать все аспекты душевного покоя для положительной динамики личностного роста детей.

Выбирая наиболее эффективные методы работы, способствующие сохранению психического и эмоционального здоровья детей, необходимо отдавать предпочтение следующим приемам работы:

1. Ритуалы приветствия и прощания *(Это очень важный момент групповой работы, способствующий сплочению участников, созданию атмосферы группового доверия и принятия, что очень важно для плодотворной и успешной работы с дошкольниками.);*
2. Дыхательные гимнастики *(Один из самых эффективных способов привести в порядок физическое и психологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения помогают расслабиться, контролировать чувство тревожности. Они даже полезны для улучшения внимания);*
3. Пальчиковые игры *(Игры с пальчиками - это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.);*
4. Упражнения на развитие двигательной координации *(Координация — это почти всегда движение. Также в это понятие входит умение сохранять равновесие в неудобных положениях, чувствовать ритм, ориентироваться в пространстве. Детям просто необходимо работать над развитием координации хотя бы потому, что согласованное функционирование мышц станет залогом для нормального роста и гармоничного развития.);*

5. Упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции (*Упражнения и игры, помогут педагогам обучить детей умениям распознавать эмоциональные переживания и состояния окружающих, умение выражать собственные эмоции вербальными и невербальными способами, воспитать доброжелательные отношения друг к другу*);
6. Релаксация (*Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.*);
7. Сказкотерапия (*Способствует: активизации в ребенке творческого, созидającego начала, развитие его самосознания. Снижает уровень тревожности и агрессивности у детей. Формирует навыки конструктивного выражения эмоций. Развивает способности к эмоциональной регуляции и естественной коммуникации.*).

Участие в занятиях с данными методами работы, помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознание страхи, беспокойство, они становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям.

Дети — это существа, которые обладают тонкой психической организацией, поэтому они способны эмоционально реагировать на какие-либо внешние или внутренние факторы в виде переживания, плача, страха и т. д.

Таким образом, психологическое здоровье ребёнка зависит от развивающей среды, созданной в детском саду.

А основой профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы взаимного доверия и уважения, открытое доброжелательное общение между педагогами и детьми.

Некоторые примеры игр и приемов

1. Ритуалы приветствия и прощания

Игра «Здороваемся необычно»

Педагог говорит: «Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, плечами, лбами и т. п.

Игра «Тепло рук и сердец»

Дети встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Педагог-психолог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

2. Дыхательные гимнастики

Упражнение «Птица».

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

3. Пальчиковые игры

Упражнение щупальца осьминога

Пальцы сжаты в кулачки и развернуты к себе. Слова произносим четко!

- Много ног у осьминога (поочередно, начиная с большого, выпрямляют все пальцы — 1-я позиция).
- Все они ему нужны (пальцы в обратном порядке сгибаются в кулак — 2-я позиция).
- Заменяют ему руки (1-я позиция).
- Очень ловкие (2-я позиция) они (кулачки повернуть на себя и одновременно их раскрыть).

4. Упражнения на развитие двигательной координации

Ласточка. Стоя на одной ноге, вторую поднимите и вытяните назад, за корпус тела, руки в стороны, наклонитесь телом параллельно полу. Кто дольше сможет планировать как ласточка?

Баланс. Пройти ровно по дощечке или палочке, можно балансировать при помощи рук.

Фитбол. Упражнения на неустойчивых поверхностях очень хорошо развивают координацию. Лежа на фитболе, отпускать руки и ноги, стараясь не скатиться с мяча. Усложните задачу — лягте на фитбол спиной.

5. Упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции

Игра «Пиктограмма»

Ребенок берет одну из пиктограмм и изображает ту эмоцию, которую символизирует пиктограмма. Остальные дети должны угадать, какую эмоцию он показывает. Если ребенок хорошо показал данное эмоциональное состояние, то ему вручается соответствующая пиктограмма. Затем очередь переходит к следующему участнику.

Игра «Животные»

Педагог называет животного (заяц, волк, лиса, медведь и др), а дети изображают его движением, мимикой и жестами.

6. Релаксация

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Упражнение «Колокольчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной. «Пробуждение» происходит под звучание колокольчика.

7. Сказкотерапия

Сказка для сказкотерапии для детей дошкольного возраста: «Зайчик в детском саду»

Терапевтический эффект - позитивный настрой на посещение детского сада, адаптация ребенка к детскому саду.

Возраст детей: 2-5 лет.

В сказочном лесу жила мама Зайчиха и была она самая счастливая на свете, ведь у нее родился маленький зайчонок. Она назвала его Пушистик. Мама очень любила своего зайчика, ни на минуту не отходила от него, гуляла, играла с ним, кормила его вкусной капустой, яблочком, а когда он начинал плакать, мама вместо пустышки давала ему сочную морковку и зайчонок успокаивался.

Прошло время и Пушистик подрос. Мама решила отвести его в лесной детский сад, в который ходили все маленькие звери этого леса. И вот, однажды, мама привела своего зайчика в детский сад. Пушистик расплакался, ему было страшно и грустно без мамы, он не хотел там оставаться. К нашему зайчику подошла воспитательница, рыженькая Белочка. Она была хорошая и очень любила всех маленьких лесных зверьков. Белочка взяла его на ручки и нежно прижала его к своей пушистой, меховой шубке. Воспитательница пожалела, успокоила зайчика и познакомила его с другими зверушками, которые ходили в детский сад. Она познакомила его с маленькой веселой лисичкой, добрым мишкой, дружелюбным ежиком и другими зверушками.

Все зверушки очень обрадовались, что в их лесном саду появился новенький - зайчик. Они начали играть вместе с ним в игры, гуляли на зеленой лужайке, потом поели, отдохнули в кроватках. И вот за зайчиком пришла мама, чтобы забрать его домой. Как же она обрадовалась, когда увидела, что ее зайчик не плачет, а весело играет в саду!

Пушистик всю дорогу домой рассказывал маме, с кем он познакомился в саду, и как интересно и весело ему было играть с новыми друзьями. Мама гордилась своим зайчиком и радовалась тому, что Пушистик понял, что плакать в детском саду не стоит, потому что там совсем не страшно, а наоборот весело и интересно.

Педагог-психолог Ночёвка М.О.