

## «Современные здоровьесберегающие технологии»

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Рассмотрим следующие современные здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие социально-психологическое благополучие ребёнка.

➤ **Сказкотерапия** - молодая терапия. Истоки ее лежат в глубокой древности, когда люди только начали говорить. В сказке есть загадки из жизни, смысл, в них отражается реальность. Виды сказок: художественные (авторские, народные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, медитативные. Для работы воспитателям можно использовать художественные (авторские, народные, дидактические сказки.

*Приемы работы над сказкой:*

- Рассказывание сказки (народной, литературной или сочиненной воспитателем) по определенной проблеме.
- Обсуждение сказки, ответы на вопросы.
- Высказывание ребенком своего мнения об услышанном.
- Сочинение новой концовки сказки (при необходимости).
- Рисование (позволяет снять напряжение, вызванное обсуждением проблемы)
- Драматизация сказки.

➤ **Куклотерапия** - метод комплексного воздействия на детей. Использование кукол и театральных приемов обеспечивает профилактику и коррекцию эмоционально-личностных проблем у ребенка. Задачи куклотерапии - совершенствовать мелкую моторику, координацию движений, выражение эмоций, воспитание чувств, обучение адекватным способам телесного выражения. Куклы без лица, куклы-обереги, пальчиковые куклы, теневые куклы - их такое разнообразие! Куклотерапия не для гиперактивных детей. Считается, что куклотерапия лечит человека. Плохая кукла - для больных, такую куклу лучше выбросить. И наоборот: положительная кукла приносит много радости, становится талисманом, оберегом, помощником.

➤ **Игротерапия** - это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром - игра.

*Основные правила игровой терапии:*

- Педагог должен развивать теплые, дружеские отношения с ребенком, принимая его таким, какой он есть.
- Педагог должен осознавать чувства, выражаемые ребенком, и отражать их так, чтобы дошкольник понимал свое поведение.
- Педагог должен сохранять глубокое уважение к способности ребенка решить свои собственные проблемы.
- Педагог должен не пытаться направлять действия ребенка или его речь, РЕБЕНОК - ведущий, педагог следует за ним.
- Педагог должен устанавливать только те ограничения, которые необходимы для закрепления эффектов игротерапии в реальной жизни.

➤ **Песочная терапия** - данный метод относится к юнгианской психологии. Для работы необходимы: ящик (50-70 см) с чистым промытым песком; игрушки (ландшафт, животные, птицы, насекомые, люди, сказочные персонажи, украшения, строительный материал); вода, музыкальное сопровождение. Ребенок может строить свою картину на песке, совместно с педагогом или самостоятельно после прочтения сказки. Далее построенный сюжет необходимо обсудить с ребенком.

➤ **Арт-терапия** - включает в себя *хромотерапию и изотерапию*.

✓ **Хромотерапия** изучает свойства света и цвета. Цвет оказывает благотворное или отрицательное влияние на человека. Например:

Синий цвет - оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, (снимает напряжение).

Зеленый цвет - успокаивает, создает хорошее настроение, оказывает благотворное влияние на ослабленных детей и детей с ослабленным зрением.

Розовый цвет - тонизирует при подавленном состоянии.

Желтый цвет - цвет радости и покоя, нейтрализует негативные действия.

Красный цвет - активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы, однако может вызвать раздражение.

Фиолетовый цвет - оказывает угнетающее действие, снижает май роение.

Коричневый цвет - вызывает чувство вины.

Черный цвет - оказывает угнетающее действие, вызывает страх.

- ✓ *Изотерапия* - данный метод коррекционно воздействует на ребенка. У детей появляется возможность отразить свое настроение и реализовать собственные возможности.

*Этапы работы с использованием изотерапии:*

- Выбор материала (карандаши, фломастеры, краски, гуашь, пастель, уголь, штампики, трафареты, кисти с мягкой и жесткой щетиной, тампончики, бумага, картон, фольга, лоскутки, клей, нитки, восковые карандаши, восковые свечи, природный материал).
- Процесс творческой работы - создание образов, выражение впечатлений.
- Процесс рассматривания - размещается в удобном для ребенка месте на вертикальной поверхности (стене, окне, полотне шкафа, двери) .
- Анализ работы - педагог просит описать картинку так, как будто картинкой является он сам, с использованием слова «Я», затем выделяются специфические предметы на картинке, для того чтобы ребенок их сравнил с чем-нибудь.

1. **Музыкотерапия** - Музыка - это лекарство, которое слушают. Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии. Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом - музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на детских музыкальных инструментах.

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается музыкальным оформлением различных игр, специальных коррекционных занятий с детьми. Музыкотерапия осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа. Громкость звучания музыки должна быть строго дозирована. Звук не должен быть громким и в то же время чрезмерно тихим.

*Музыкотерапия включает:* прослушивание музыкальных произведений, пение песен, ритмические движения под музыку, музыкальные паузы на занятиях, сочетание музыки и изобразительной деятельности, игру на детских музыкальных инструментах, музыкальные упражнения и др.

*Рекомендации по применению музыкотерапии в работе с детьми:*

- Использовать для прослушивания только то произведение, которое нравится всем детям.
- Выбрать знакомые детям музыкальные пьесы.
- Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

Положительное влияние оказывает классическая музыка. Музыкальные произведения подбираются в соответствии с воздействием, оказываемым на те или иные функции: при раздражимости, утомлении, угнетенном настроении, гиперактивности, повышенной возбудимости.

*Благотворными, успокаивающими* являются произведения Баха, Моцарта, Бетховена.

*Возбуждающий эффект* свойствен музыке Вагнера, Оффенбаха, Равеля.

*Тяжелый рок* вызывает стрессовые реакции.

Разные музыкальные инструменты имеют разный терапевтический эффект:

*фортепиано* - снимает возбудимость, успокаивает нервную систему;

*скрипка и флейта* - расслабляют;

*кларнет* - улучшает кровообращение, нормализует сердечно - сосудистую систему.

**Составитель:**  
**педагог-психолог ЦКРОиР**  
**Т.А. Хотименко**