

ГУЯО «Петровский детский дом»

**Консультация педагогов на тему**  
**«Использование здоровьесберегающих технологий в**  
**психолого – педагогическом сопровождении детей с**  
**особыми образовательными потребностями»**

Подготовила: воспитатель

Царева А.В.

2022 г.

В соответствии с ФГОС в дошкольных образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Психоэмоциональное напряжение, которому подвержены многие дети, лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, нарушению в познавательной сфере (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой сферах, а также к нарушениям в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношениях.

Для детей с нарушениями подобного типа характерны незрелость эмоционально-волевой и мотивационной сфер, низкий уровень познавательной деятельности, двигательная расторможенность, повышенная аффективная возбудимость.

В коррекционно-развивающей работе по предупреждению психо-эмоционального напряжения у детей применяют следующие здоровьесберегающие технологии:

- игровая деятельность (игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические, оздоровительные игры, игры-драматизации);
- физическое развитие (физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, психогимнастика, су-джок-терапия);
- музыкальная терапия;
- песочная терапия;
- изобразительная деятельность;
- сказкотерапия;
- релаксация.

Практика показывает, что детям с особыми образовательными потребностями просто необходимы релаксационные упражнения -

небольшие паузы для того, чтобы снять накопившееся психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности.

В связи с этим появилась необходимость подобрать для работы с детьми релаксационные игры, упражнения и занимательный аутотренинг, которые помогут им почувствовать «энергию паузы».

С помощью разнообразных игровых действий и движений в воображаемой ситуации дети передают свои впечатления и представления о ней. Это развивает у них воображение, связную речь, выразительные движения, что очень важно также для умственного и познавательного развития. Одна игра или упражнение проводятся в течение недели. Продолжительность 15-20 мин. Это позволит закрепить формируемые поведенческие навыки и развить психические функции.

Игры можно проводить в первой и во второй половине дня, на прогулке, в свободное время, в перерывах между образовательной деятельностью.

**Цель:** охрана и укрепление психического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:** обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировке. Снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения. Восстановление энергии для дальнейшей активной деятельности.

**Результаты:** Снижение психоэмоционального напряжения. Снятие скованности. Пополнение запасов энергии для дальнейшей активной деятельности.

Создание положительного эмоционального настроения. Развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, артикуляционного аппарата, мелкой моторики. Улучшение в целом психического здоровья детей.

## Релаксационные упражнения

### *«Жемчужина»*

Материал: бусинки - на каждого ребенка.

Инструкция. А теперь поиграем в ловцов жемчуга. Сядьте друг напротив друга. Одни из вас будут раковинками, другие - ловцами жемчуга. Жемчужина живет в раковинке.

Раковинка - это ваш кулачок, жемчужины - вот эти бусинки. Ловцу жемчуга нужно будет достать жемчужину, которую раковинка крепко зажмет в кулачке. Раковинки кладут руки на стол ладонкой вверх. Я положу в нее жемчужину, и створка раковинки должна закрыться. По сигналу ловцы начинают раскрывать раковинку, чтобы достать жемчужину, но делать это надо так, чтобы товарищу не было больно. Как только прозвучит второй сигнал, вы прекращаете доставать жемчужину.

*Примечание.* Упражнение проводится со сменой ролей. На каждый подход дается 30 секунд, после чего детям задают вопрос: «Кому удалось достать жемчужину?»

### *«На солнышке загораем» (мимическая гимнастика)*

*Инструкция.* Выглянуло солнышко. Подставьте солнышку подбородок – слегка разожмите губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из вас на язык – крепко закройте рот. Жучок улетел – слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигайте губами. Нос загорает – подставьте нос под солнечные лучи, рот приоткройте. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, – сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабьте мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, покачаемся на качелях – подвигаем бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем – расслабьте мышцы лица. Глубоко вдохните, потянитесь. А теперь вернемся в нашу группу.

### ***«Игра-танец»***

Все участники становятся в круг. Под веселую музыку один из них показывает, какое-нибудь танцевальное движение, остальные в течение минуты повторяют его. Так по очереди группа танцует различные танцы.

### **Игры для коррекции и профилактики эмоциональных нарушений**

Используя эти игры, вы научите детей:

- управлять поведением и эмоциональными проявлениями;
- выражать эмоциональное состояние вербально, мимикой, движениями;
- контролировать желания;
- понимать эмоциональное состояние других людей;
- действовать согласованно по сигналам, договариваться друг с другом.

### ***«Иголка и нитка»***

*Цель:* развить произвольность.

Музыкальное сопровождение: веселая мелодия.

Выберите водящего – он будет исполнять роль иголки. Остальные дети – роль нитки. «Иголка» под музыку бежит между стульями, «нитка» (дети друг за другом) – за ней.

Если в группе есть зажатый или аутичный ребенок - предложите роль иголки ему. Таким образом, вы сможете развить его коммуникативные и организаторские способности.

### ***«Мыльные пузыри»***

*Цель:* стимулировать раскованность, выразительные движения, способствовать самовыражению детей. Предложите детям следующую игровую ситуацию: вы все вместе пошли в парк. И тут навстречу выходит клоун, который выдувает мыльные пузыри. Вы имитируете движение клоуна, дети – мыльных пузырей: свободно двигаются по комнате, сталкиваются, кружатся и т. п. В это время можно читать стихотворение:

Осторожно – пузыри...

Ой, какие! Ой, смотри!

Раздуваются! Блестят!

Отрываются! Летят!

После команды «Лопнули!» дети приседают.

**«Флажок»**

*Цель:* снизить гиперактивность, развить самоконтроль.

*Материал:* флажок.

*Музыкальное сопровождение:* маршевая мелодия.

Предложите детям двигаться под музыку – они могут маршировать или выполнять свободные движения.

Объясните им, что, как только вы поднимете флажок, они должны замереть в тех позах, в которых их застал сигнал. Музыка не выключайте. Через 5-7 с. опустите флажок – дети могут продолжить движение.

### **Литература**

1. Алябьева Е. А. Коррекцион-норазвивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. — М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. Алямовская В. Г., Петрова С. М. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. — М.: Скрипторий, 2002.