

Мастер-класс для родителей «Движение это жизнь»

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Но среди всех причин ухудшения здоровья детей значимой причиной является недостаточная двигательная активность

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса.

В настоящее время интерес к психотерапии, как форме психологической коррекции огромен, отечественная психотерапия уже сложилась как самостоятельная область деятельности, а не дисциплина, служащая задачам психиатрии, как было раньше. К сожалению, приходится констатировать что ее достижения адресованы прежде всего самим психотерапевтам и почти недоступны широкому кругу педагогов-психологов.

Повсеместное обучение педагогов-психологов, не подготовленных к восприятию психотерапевтических теорий и методов (гештальттерапия, эриксоновский гипноз, нейролингвистическое программирование, системная семейная психотерапия), не столько помогает им, сколько вредит.

Случайное применение этих сложнейших методов и приемов педагогами-психологами сферы образования не соответствует специфике их работы, создавая неадекватные профессиональные установки.

Исходя из вышесказанного попытаемся определить здоровьесберегающие методы и приемы психологической коррекции и профилактики используемые в повседневном взаимодействии с детьми, педагогами и родителями:

- Психогимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Музыкальная релаксация (музыкотерапия)
- Игровая терапия
- Сказкотерапия
- Арттерапия
- Дыхательные упражнения

- Медитативные сказки
- Мнемотехнические приемы
- Игровые упражнения

Наш детский сад посещают дети с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями. По статистике заболевания дыхательных путей стоят на первом месте по числу распространения данных видов заболеваний. Аллергические реакции не менее тягостны для детского организма. На фоне таких заболеваний возникают трудности в развитии и воспитании детей (ребенок находится часто на больничном, пропуская образовательный процесс, постоянное ощущение зуда и сухости кожи приводят к раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т. д.) – все это приводит к нарушению эмоционально-личностного и познавательного развития.

Для коррекции и профилактики нарушений в эмоционально-личностном и познавательном развитии детей стало необходимым разработать комплекс специальных заданий, упражнений, логических задач, развивающих игр основанных на здоровьесберегающих методах и приемах психопрофилактики и психокоррекции. Совокупность их обеспечивает комплексное развитие памяти, внимания, речи, наблюдательности, формирования эмоционально-личностной сферы ребенка.

Вышеперечисленные здоровьесберегающие методы и приемы используются совместно педагогами и профильными специалистами во всех видах детской деятельности и режимных моментах.

В процессе своевременного проведения психопрофилактической работы с использованием вышеперечисленных методов и приемов педагогами и профильными специалистами детского сада происходят изменения в интеллектуальном, эмоционально-волевом развитии детей: они становятся более организованными, требовательными к себе, повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах.

Опыт совместной работы показал ее эффективность, как для развития познавательной деятельности, так и для создания атмосферы психологического комфорта и эмоционального благополучия.

В результате проводимой работы в этом направлении уровень интеллектуального развития детей дошкольного возраста повысился на 12% по сравнению с данными за предыдущие 2 года, и на протяжении двух лет мы выпускаем детей готовых к обучению в школе на 92 – 97% (о чем свидетельствуют результаты подтвержденные педагогами школ). Уменьшилось количество детей, находящихся на диспансерном учете. Общий показатель заболеваемости снизился на 6%.

Из ряда перечисленных здоровьесберегающих методов и приемов хочется остановиться на некоторых, представляемых, на наш взгляд, наибольшую значимость своеобразие и эффективность –

- развивающие игры «Гимнастика для ума»
- мнемотехнический прием «Расскажи стихи руками»

- **релаксационные упражнения «Медитативные сказки»**
- **дыхательные упражнения «Мыльные пузыри»**

Каждое занятие с ребенком желательно начинать с **«Гимнастики для ума»** (комплекс кенезиологических и пальчиковых упражнений, целью которых является развитие межполушарной специализации и синхронизация работы полушарий головного мозга, стимуляция активных точек), великолепного коррекционного приема, связанного с функциональной асимметрией полушарий головного мозга. Локализация отдельных участков мозга, отвечающих за протекание того или иного вида психической деятельности очень условна, так как все функциональные системы, имеющиеся в нашем мозгу взаимосвязаны. Причем эта взаимосвязь распространяется не только на организацию мыслительных психических процессов, но и на эмоциональную сферу, ориентировку в окружающем мире, восприятие собственного «Я». Двигательные упражнения и стимуляция точек, связанных с работой того или иного анализатора, повышают уровень восприятия предметов окружающего мира, развивают координацию движений рук и ног, снимают мышечное напряжение и способствуют формированию положительного эмоционального фона, что является необходимым условием для нормального психического развития ребенка.

«Расскажи стихи руками» (мнемотехнический прием)

Замечательный организационный прием, способствующий развитию памяти, мышления наблюдательности. Так же оказывает позитивное влияние на снятие эмоционального напряжения, развитие познавательной активности.

Систематическое использование перечисленных методов и приемов на занятиях и других видах деятельности позволяют значительно улучшить качественные и количественные показатели развития детей.

«Медитативные сказки» используются для накопления образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов. Такие сказки ориентированы на развитие различных видов чувствительности: зрительной, слуховой, обонятельной, вкусовой, тактильной и т.д. назначение медитативных сказок – сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми.

Подобные сказки, рассказанные под музыку, развивают воображение и произвольное внимание. Но главное, при систематических занятиях учат ощущать свое самочувствие, эмоциональное состояние свое и других.

Неразрывно с медитативными сказками для сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников профильными специалистами и воспитателями проводится.

Музыкотерапия

Музыка как мощный фактор воздействия на эмоциональную сферу человека использовалась для лечения различных заболеваний и, в особенности, для терапии нервно-психических расстройств. В последние десятилетия выделилось целое направление в психотерапии – музыкотерапия.

Использование музыкотерапии как здоровьесберегающего метода предусматривают как изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего профилактического фактора, так и дополнение музыкальным сопровождением других здоровьесберегающих приемов для усиления их воздействия и повышение эффективности. Это достигается за счет побуждающего, увлекающего и вдохновляющего воздействия музыки.

Музыкотерапия реализует ряд основных задач оздоровительных и развивающих мероприятий. Наиболее важными для детей являются следующие: тренировка наблюдательности; упражнения на устойчивость внимания и его переключаемость; тренировка реакций; развития чувства темпа, ритма и времени; развитие мыслительных способностей и фантазии; тренировка языковых и невербальных коммуникативных навыков; воспитание волевых качеств, тренировка выдержки и способности сдерживать аффекты.

Музыкотерапия используется для профилактики и коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, коммуникабельности и прочее.

Дыхательные упражнения

Уже в древности люди, не обладая современным пониманием физиологических механизмов, выяснили, что дыхание может серьезно влиять на процессы, происходящие в организме. Тем более, что дыхание хорошо поддается сознательному управлению.

О пользе дыхательных упражнений говорил еще Авиценна. В нашем дошкольном учреждении используются две дыхательные методики:

- дыхательная методика А.Н. Стрельниковой. В ее методике акцент делается на работу над вдохом – вдох должен быть коротким и активным, необходимо следить за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением грудной клетки. Короткие вдохи не дают возможности вымываться углекислому газу – он накапливается в организме, нормализуя внутреннюю среду для протекания биологических реакций.
- Дыхательная методика А.А. Сметанкина, основанной на диафрагмально-релаксационном дыхании. Дыхание животом: на вдохе живот должен выпячиваться, на выдохе – втягиваться; вдох через нос, выдох через рот с небольшим сопротивлением, а также дыхание проводится без усилий.

Хочется отметить, что эти дыхательные методики носят лечебный характер, поэтому их проводят специалисты, но в качестве оздоровительно-тренировочных и профилактических приемов используются такие дыхательные упражнения как «мыльные пузыри», «дыхание», «зевота», «часики».