

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Бондарева И.В.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Борисоглебского городского округа

Детский сад № 20 комбинированного вида г. Борисоглебск

В современном инновационном обществе, когда технический прогресс вторгается в жизнь человека практически с его рождения, изменяются и представления о развитии детей. Современные дети развиваются в принципиально новых условиях стремительного роста информатизации общества и количества электроники во всех сферах жизни.

В этом процессе есть и обратная сторона — возрастающее психологическое напряжение. Учет психического состояния — одна из актуальных проблем современной образовательной практики, призванной обеспечить психическое здоровье всех участников образовательного процесса. Здоровьесберегающие технологии — это приемы, методы, технологии направленные на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития и обучения. В нашем дошкольном учреждении используются формы здоровьесбережения, применимые ко всем участникам образовательного процесса — детям, родителям и педагогам.

Нами разработан комплекс организованной образовательной деятельности для старших дошкольников «Шаг за шагом». Во время образовательного процесса мы целенаправленно преобразуем активность детей (которая способствует развитию психических процессов памяти, внимания, мышления, воображения и т.п.) в наиболее доступную для них форму деятельности — игру. Такие групповые игры развивают навыки общения,

взаимопонимания, партнерства, взаимответственности и т.д. Без них ребенку трудно адаптироваться в школьном коллективе.

К сожалению, в нашей работе все чаще встречаются дети с нарушениями в физическом и психическом развитии. Такие воспитанники невнимательны, забывают сложные инструкции и последовательность заданий, отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением; у них недостаточно развита мелкая моторика, часто нарушена координация движений.

В работе со всеми участниками образовательного процесса мы используем как традиционные, так и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

Все занятия мы начинаем с глазодвигательных упражнений. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, активизируют процесс обучения.

Большие возможности в здоровьесбережении детей открывает дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения улучшают активность головного мозга, ритм сердца, пульсацию сосудов, развивают самоконтроль и произвольность.

Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Так многим детям легче мыслить, когда они ходят, покачивают ногой, постукивают карандашом по столу и т.д. В результате таких движений простраиваются нейронные сети, которые позволяют закрепить новые знания.

Также в работе используются элементы точечного массажа. Например, массаж ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, соответствующих разным частям тела. Точки в верхней части уха соответствуют ногам, а на мочке — голове. Мочки ушей

энергетически связаны с мозгом. Когда массируется и стимулируется правая мочка, активизируется левое полушарие. Массаж ушей помогает сосредоточиться, это полезно для обучения на занятиях.

Следующая в нашем активе здоровьесберегающая технология — суджок-терапия, в которой через воздействие на биологически активные точки стимулируются речевые зоны коры головного мозга. Суджок-терапия — один из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной и эмоционально-волевой сфер ребенка.

Суджок используется и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику, положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка.

Кинезиологические упражнения. Кинезиология — наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения.

Следующий метод, который мы используем, песочная терапия — игры с цветным песком (элемент арт-терапии).

Ученые считают, что игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость, развивают фантазию и воображение, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых. Тактильно-кинестетическая чувствительность учит дошкольников прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. При этом гармонично развиваются коммуникативные навыки, все виды познавательных процессов (внимание, мышление, память, мелкая моторика), модернизируется предметно-игровая деятельность. С помощью песка можно проработать даже негативные детско-родительские отношения.

Пальчиковая гимнастика. Тренировка мелкой моторики рук подталкивает к развитию речи, улучшает работоспособность головного мозга. Кинестетические импульсы, идущие от рук, влияют на речевые области, развивают произвольное внимание, координацию, пространственное

мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Пальчиковые игры — в первую очередь, веселые упражнения, а затем — развитие и обучение. Проводим их ежедневно как индивидуально, так и с подгруппой детей.

В воспитательно-образовательной работе применяем стретчинг-технологии (растяжки). Они нормализуют тонус мышц — снимая тоническое напряжение, способны активизировать соответствующие структуры головного мозга. В процессе стретчинга запускается саморегуляция организма ребенка, активизируются зоны мозга, отвечающие за творческое начало, проявление талантов и способностей.

Музыкотерапия. Все наши занятия сопровождаются музыкой преимущественно расслабляющего характера. Она активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем, интенсивность разных физиологических процессов, дыхание и сердечнососудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям.

Релаксационные упражнения расслабляют, снимают напряжение. Мы учим детей чувствовать свои эмоции, контролировать свое поведение, слышать тело. Для этого мы используем упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Технология применения метафорических ассоциативных карт. Это относительно новый метод в нашей работе используется в течение года. Метафорические ассоциативные карты (МАК) — набор карт или открыток, на которых изображены разного рода события, фигуры, лица, природа, предметы, животные, абстракции. Работа с данными картами многослойна и дает прекрасный исцеляющий, терапевтический эффект в короткие сроки.

В своей работе с детьми и взрослыми мы используем следующие МАК:

— сказочный набор «Мастер сказок» (авт. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева) — карты с изображением героев сказок;

— карты «Цвета и чувства» (авт. Наталья Жигамонт) для работы с эмоциями, особенно если ребенок или взрослый не может понять и распознать их у себя.

Диапазон работы с МАК весьма разнообразен и результативен:

- терапия детско-родительских отношений;
- актуализация личностного роста;
- помощь в разрешении конфликтов;
- реабилитационная работа;
- работа с посттравматическим синдромом;
- помощь в преодолении стрессов;
- проработка и терапия страхов и т.д. (Миллс Дж., Кроули Р., 2000)

Еще одна техника — эбру-терапия — так называемые «танцующие краски» или рисование на воде — один из психотерапевтических методов, используемых для диагностики и коррекции нервно-психических расстройств.

Эбру — очень бережный и безопасный метод, который относится к «правополушарному» рисованию. Это не академическое рисование по заданным образцам, а рисование эмоциями и чувствами, раскрытие творческой индивидуальности человека.

Методика правополушарного рисования позволяет убрать все блоки и зажимы, присутствовавшие в человеке. Методика эбру-терапия позволяет взрослым и детям преодолеть трудности, выплеснуть отрицательные эмоции, расслабиться и получить много положительных; работать со страхами, тревожностью, замкнутостью и агрессивностью; снять напряжение.

В процессе занятий происходит гармонизация эмоциональной сферы ребенка, повышается способность к социальной адаптации, коррекции неврозов и неврозоподобных состояний.

Таким образом, используемые нами технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников, родителей и педагогов оказывают положительное воздействие на многие сферы личности.

Литература

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе "Остров здоровья". Волгоград : Учитель, 2007 (Саратов: Саратовский полиграфкомбинат). 151 с.
2. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 64 с.
3. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2003. - 110 с.
4. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2008 С.79-80.
5. Миллс Дж., Кроули Р. Ф 60 Терапевтические метафоры для детей и "внутреннего ребенка"/ Пер. с англ. Т.К. Кругловой. — М.: Независимая фирма "Класс", 2000. — 144 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).