

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Гусельки» г.Волгодонска

**Представление опыта работы по теме:
«Использование здоровьесберегающих технологий
в работе педагога-психолога ДОУ»**

Педагог-психолог:
Слаква Евгения Александровна

г. Волгодонск
27.11.2019 год

Добрый день, уважаемые коллеги! Вашему вниманию представляю опыт работы по использованию здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога.

Важнейшей целью дошкольного образования является обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности. Передо мной, как педагогом-психологом, стоит задача психологической поддержки субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей, направленная на сохранение, поддержание и обогащение их психологического здоровья.

С целью исследования путей использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании приняла участие во всероссийском вебинаре на тему: «Включение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс как ключевой компонент в решении основополагающих задач современной системы образования».

Изучив представленную тему, в своей работе реализую следующие виды здоровьесберегающих технологий. В работе с воспитанниками это:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- релаксация – снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил;

- дыхательная гимнастика;
- динамические паузы;
- Су-Джок терапия;
- пальчиковая гимнастика;

- Технологии обучения здоровому образу жизни:

- коммуникативные игры;
- игровые тренинги;
- упражнения по методу образовательной кинестетики, которые помогают дать детям знания о восприятии, ощущении положения своего тела в пространстве, помогает установить гармоничную связь между мышлением, эмоциями и телом;
- игры для развития межполушарного взаимодействия.

Практическое упражнение.

Коллеги, перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст.

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке.

Действительно, в самом начале было сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

В коррекционно-развивающей работе с дошкольниками использую элементы песочной терапии, музыкотерапии, арт-терапии, сказкотерапии. Одна из форм сказкотерапии – сторителлинг (рассказывание историй, сочинительство) помогает детям научиться умственному восприятию и переработке информации, развивает красивую и грамотную речь, способствует творческому мышлению и уверенности в коллективе, развивает таланты и помогает самовыражаться. Важно не только рассказывать детям истории, но и давать им возможность самим их придумывать и формулировать мысли.

Работа с родителями воспитанников предполагает реализацию технологии просвещения, обеспечивающей раскрытие возможностей каждого возраста, снижение влияния рисков на развитие ребенка, его индивидуальности (склонностей, интересов, предпочтений). На информационных стендах для родителей в возрастных группах работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств.

Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей предусматривает ознакомление их как с основами теоретических знаний о возрастных особенностях детей дошкольного возраста: кризисами и новообразованиями, особенностями общения дошкольника со сверстниками и взрослыми, так и с овладением практическими приемами предупреждения нарушений в становлении личностной и интеллектуальной сфер детей.

Используемые технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов направлены на развитие психологического здоровья воспитателей и специалистов детского сада, профилактику синдрома эмоционального выгорания.

Не остаются без внимания и вопросы: Как из «трудного» ребенка сделать счастливого и легкого в общении малыша? Как справиться с отклонениями в развитии или ошибками в воспитании: гиперактивностью, заторможенностью, упрямством, неуверенностью, истериками, страхами? Как научиться правильно взаимодействовать с родителями, чтобы объединить свои усилия в достижении лучшего результата в воспитании ребенка?

Далее хочу познакомить Вас с одним из используемых мной в работе инструментов арт-терапии для оздоровления и исцеления психики, улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, развития творчества, художественного и духовного самовыражения детей и взрослых.

Мандалатерапия заключается в создании циркулярных композиций – мандал. Мандала означает закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, которая все объединяет (рисунок в круге).

Психотерапевтический эффект мандалы открыл и доказал Карл Густав Юнг. Проанализировав свои спонтанно нарисованные произведения и связанные с этим

изменения в самочувствии, известный психоаналитик пришел к выводу, что мандала – проекция комплексов человека, орудие, помогающее найти свою сущность, освободить заблокированную энергию, очиститься от ментального мусора: чувства вины, страха, депрессии и даже физической боли.

В работе с дошкольниками, педагогами и родителями можно использовать различные виды мандалатерапии:

- Созерцание мандал.
- Раскрашивание готовых мандал, начиная от простых узоров, заканчивая более сложными.
- Рисование и создание собственных мандал из ниток, цветного песка, декоративных мелких камней, природного материала.

По окончании работы ребенку предлагается дать название своему «волшебному кругу», который он изобразил, проводится беседа по поводу работы, анализ его деятельности (допускаются корректные наводящие вопросы). Таким образом, работа с мандалами оказывает не только коррекционное воздействие на личность ребенка, а еще способствует развитию речи дошкольника.

Возможно создание групповых мандал, как средства коррекции групповых взаимоотношений. Создание мандал сближает, убирает напряжение в отношениях, учит относиться друг к другу бережно, терпеливо, уважать личные границы и пространство друг друга.

Я приглашаю погрузиться в мир красоты и гармонии. Для этого необходимо шесть человек, готовых начать путь самосовершенствования прямо сейчас.

Практическое упражнение.

Перед вами круги. Они уже разделены на двенадцать равных частей. С помощью представленного материала украсьте каждый сектор, начиная от внешней части к внутренней. Определитесь, для какой цели вы создаете свою мандалу. Что вы хотите от нее получить?

Может быть, вы хотите улучшить свое здоровье? Тогда определитесь, какой орган вас больше всего беспокоит, и с какими цветами у вас ассоциируется здоровый, хорошо работающий орган. Работая над созданием мандалы, все время держите в мыслях цель, с которой вы создаете ее.

1 группа создает мандалу из природного материала.



2 группа создает насыпную мандалу.

3 группа создает сладкую мандалу.



Пока наши добровольцы создают свои мандалы, я предлагаю всем собравшимся в этом зале освоить метод созерцания мандал.

Демонстрация видеофильма «Мир танцующих мандал». Внимательно рассматривайте картинку, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взор на внутренние ощущения.

По окончании работы проходит анализ созданных мандал.

Вопросы к участникам, создающим мандалу из природного материала:

- расскажите о своих эмоциях, переживаниях по поводу работы над мандалой и отношении к результату;

- дайте название своей мандале.

Вопросы к участникам, создающим насыпную мандалу:

- расскажите о своих внутренних ощущениях в процессе создания мандалы, отношение к результату;

- что вы чувствовали, украшая каждый сектор?

- как вы относитесь к тому или иному цвету?

- как воспринимается цвет потом, когда украшены соседние участки?

- какой цвет нравится больше?

- дайте название своей мандале.

Мандала может быть использована в данном случае и как диагностический инструмент. Значение используемых цветов вы можете прочесть в памятке «Значение цветов с психологической точки зрения».

Вопросы к участникам, создающим сладкую мандалу:

- поделитесь своими впечатлениями от создания сладкой мандалы;

- то вы чувствовали, украшая каждый сектор?

- дайте название своему «сладкому волшебному кругу».

Готовая мандала у буддистов существует некоторое время для молитвы, медитаций и созерцания, а потом разрушается теми, кто её создавал. Буддисты говорят об этом так: «Сумей сотворить и отпустить». Этот прием будет наиболее эффективен в применении к сладкой мандале. Спасибо, возвращайтесь на свои места.

Терапевтический эффект мандалы может быть использован как средство самопомощи при стрессе, эмоциональном расстройстве, тревожности как взрослого, так и ребенка. Поэтому рекомендую использовать искусство создания, созерцания, раскрашивания мандалы, как средство для сохранения и укрепления психического здоровья и социального благополучия педагога, ребенка и его родителей в ДОУ.

Уважаемые коллеги! Я надеюсь, что время, проведенное со мной, подарило Вам не только знания для вашей педагогической деятельности, но и ощущение здоровья. Я желаю Вам успехов и всего самого доброго! Надеюсь, что в вашей педагогической копилке появятся новые игровые методы использования здоровьесберегающих технологий. Пусть вас и ваших воспитанников всегда сопровождают добро и радость общения!

Спасибо за внимание!

Литература:

1. Материалы победителя регионального этапа Всероссийского конкурса методических разработок в помощь организаторам художественного творчества обучающихся Дубышкиной Светланы Васильевны, воспитателя по изобразительной деятельности МБДОУ Центр развития ребенка-детский сад «Солнышко».

Интернет-ресурс: <https://docplayer.ru/28399002-4-polnoe-opisanie-razrabotki-cel-zadachi-priobretaemye-navyki-detey-osobennosti-rol-i-pedagoga-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html>

2. Алена Савина «Арт-терапевтические возможности применения метода мандалы в работе педагога-психолога».

Интернет-ресурс: <https://www.maam.ru/detskijasad/art-terapevticheskie-vozmozhnosti-primeneniya-metoda-mandal-y-v-rabote-pedagoga-psihologa.html>

3. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.

4. Олеся Кокнаева «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога ДОУ».

Интернет – ресурс: <https://www.maam.ru/detskijasad/-ispolzovanie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-rabote-pedagoga-psihologa-dou.html>

Видеofilm «Мир танцующих мандал»

Интернет-ресурс: https://www.youtube.com/watch?v=o3YzD_Ysp8Y