Листопадова Олеся Александровна
Педагог-психолог
ГАДОУ №15 Колпинского района
Санкт-Петербурга

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога в ДОО: аспекты реализации требований ФГОС.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым:
пусть он работает, действует, бегает, кричит,
пусть он находится в постоянном движении!»
Жан-Жак Руссо

Вопросы сохранения и укрепления здоровья никогда не потеряют своей актуальности. Как и разные подходы приобщения людей к здоровому образу жизни. Воспитание культуры здорового образа жизни следует начинать как можно раньше, чтобы дети уже с малых лет осознавали ценность хорошего самочувствия. С этой цель в дошкольных образовательных учреждениях активно вводятся здоровьесберегающие технологии обучения, элементом которых является валеологическое направление воспитательного процесса.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Главной целью работы педагога-психолога в ДОУ является обеспечение безопасности и сохранение психологического здоровья детей как основу для полноценного психического развития ребенка на всех этапах дошкольного детства.

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введение ФГОС дошкольного

образования из которого вытекает, что одной из главных задач любого дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс мероприятий, создающий максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога - это психолого-педагогические приемы и методы работы, технологии, подходы к реализации педагогических проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

Здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью каждого психолого-педагогического занятия, как группового или подгруппового, так и индивидуального.

На сегодняшний день существует разнообразное количество здоровьесберегающих технологий, которые помогают педагогам выполнять поставленную перед ними задачу.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании - это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры. Например, такие как:

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Релаксация - самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя-это расслабиться. Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников.

Пальчиковая гимнастика - тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз - способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям и с использованием стихов.

Дыхательная гимнастика - активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Для реализации данных технологий были созданы картотеки с упражнениями, в соответствии с возрастными особенностями.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка - это технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. В этом направлении используются следующие элементы представленной технологии:

Игротерапия - основана на естественном средстве самовыражения детей — игре. В игротерапии дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые проговаривают их. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.

Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений.

Психогимнастика - это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы). Преодолеваются барьеры в общении детей, снимается психическое напряжение, развивается лучшее понимание себя и других, создаются возможности для самовыражения ребенка.

Пескотерапия - развивает способности ребенка, речи, мышления, снятия эмоционального напряжения. Песочная терапия дает возможность создавать символические образы, отражающие неповторимый, внутренний мир ребенка. Снимает эмоциональное напряжение, развивается самостоятельность и ответственность ребенка, развивается самооценка и в приобретаются навыки общения, развиваются творческие способности ребенка.

Арттерапия - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.

Музыкотерапия – это техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Проводится в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке

В данном направлении были созданы все условия для реализации вышеперечисленных технологий: специальная литература, песочный стол, мелкие игрушки, различные бусины и другой материал для игры с песком.

Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса.

Литература:

1. АнтоноваЛ.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологическиеоснования-реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: Изд-во МГОУ, 2004. 314 с
2. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва, 2005.
3. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
4. Ткаченко Т.А. «Развиваем мелкую моторику». - М.: Эксмо, 2008
5. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. Санкт – Петербург, 2003
6. Чистякова М. А. Психогимнастика. Москва, 1995.