



Здоров'язберігаючі технології,
що створюють безпечні умови
для організації раціонального
виховного процесу



Підготувала
практичний психолог
ДНЗ №41 Михайленко Ю.М.

2019 р.

Актуальність теми

У сучасному суспільстві проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей є як ніколи раніше актуальною. Це пояснюється тим, що до них пред'являються дуже високі вимоги, відповідати яким можуть тільки здорові діти. А про здоров'я можна говорити не тільки за відсутності будь-яких захворювань, а й за умови гармонійного нервово-психологічного розвитку, високої розумової та фізичної працездатності.

Здоров'я дитини включає цілий спектр компонентів:

- *Фізичний*
- *Духовний*
- *Інтелектуальний*



Здоров'язберігаючі технології – це не є щось невідоме, таємниче. Це відсутність стресових ситуацій у дітей, повноцінний організований руховий режим. Ці технології знімають м'язову втому, поліпшують психоемоційний стан дошкільнят та передбачають профілактику різних захворювань. Дошкільний вік являється найкращим часом для виховання навичок фізичного і психічного благополуччя. Саме до 7 років відбувається інтенсивний ріст усіх органів, становлення усіх систем і функцій організму.



В цей час закладаються основні риси характеру, дитина формується як особистість. Фізичний розвиток дітей багато в чому залежить від їх психічного розвитку. Цей зв'язок особливо проявляється, при аналізі вікових особливостей дітей. Дитячий організм не є зменшеною копією організму дорослої людини. У кожному періоді він має свої, особливі властивості фізичної і розумової діяльності, які поступово переходять в якості, характерні для організму дорослої людини.



Технології збереження та стимулювання здоров'я дітей:

- Вправи з масажними килимками (зроблені своїми руками).
- Динамічні паузи (фізкультхвилинки).
- Релаксація (зняття психологічної, м'язової напруги для відновлення сил).
- Су-Джок терапія.
- Пальчикова гімнастика і пальчикові ігри.
- Дихальна гімнастика.
- Арт-терапія.
- Рухливі і спортивні ігри.



Психічне здоров'я дитини

Психічне здоров'я дитини - це сукупність якостей і здібностей, що дозволяють безболісно адаптуватися в соціальному середовищі. Психічне здоров'я дітей представляється, як стан благополуччя, при якому кожна дитина може реалізувати свій власний потенціал, може впоратися з повсякденними завданнями, продуктивно вчитися і виконувати певні обов'язки.

Основними показниками психічного здоров'я дитини є:

1. Розумова працездатність
2. Позитивний емоційний стан
3. Адекватні емоційні реакції
4. Адаптованість до соціуму



Психічне здоров'я дитини характеризується її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм, і правил, активно розвиватись як особистість.

Психічне здоров'я дитини - стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я».

Одним з елементів підтримання загального здоров'я дітей є збереження їхнього психічного здоров'я.



Дошкільники вирізняються своєрідністю психіки
(конкретність мислення, образність мислення,
нездатність поставити себе на місце іншого...)



Норма розвитку – є те, що доступно для засвоєння дитиною за сприятливих умов (*Базовий Компонент дошкільної освіти*)



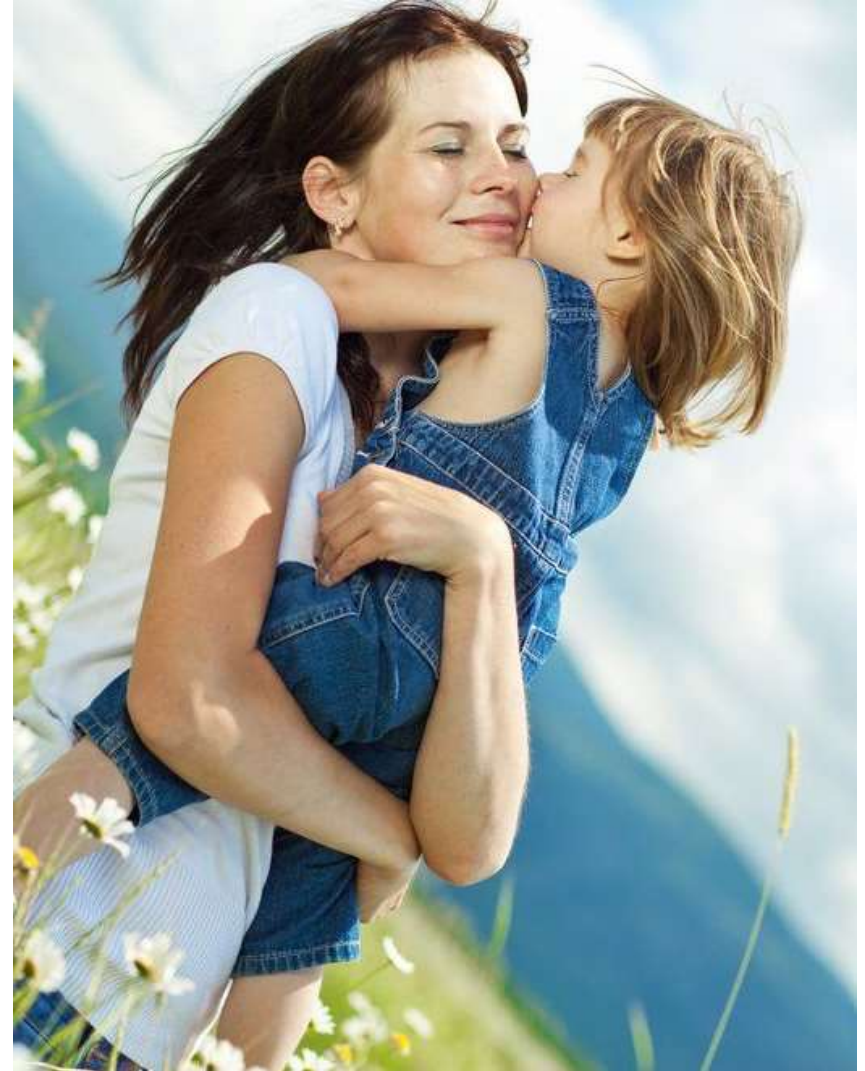
Психіка дошкільника дозріває в оптимальний окремо для кожної дитини час

Дошкільник розвивається в суб'єктивній діяльності



Дитині потрібно:

- щоб її любили, розуміли, поважали, визнавали;
- щоб вона була комусь потрібною і близькою;
- щоб вона була успішною у своїх справах;
- щоб вона могла реалізуватися, розвивати свої здібності і поважати себе.



До психогігієнічних норм належать:

- ✓ сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного тла виховання і навчання;
- ✓ забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток;
- ✓ забезпечення індивідуально посильної міри новизни під час освітнього процесу, її оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості;
- ✓ орієнтація виховання і навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи іншого виду активності;

До психогігієнічних норм належать:

- ✓ дотримання принципу включення вихователя у спільну з дітьми діяльність;
- ✓ вчасне створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини;
- ✓ дотримання принципів гуманізації освіти. Збереження психічного здоров'я - безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження.

Забезпечення психологічної безпеки дітей під час їх перебування в дошкільному закладі передбачає попередження і усунення різного роду погроз і небезпек, що сприяють виникненню психоемоційного напруження дітей, що знижують рівень їх природньої активності та настрою.

Нормальним психічним станом дитини є стан,
коли дитина грає, веселиться, пустує!



Важливо організувати:

Безпечного середовище:

Матеріально-технічна
(архітектурно-естетична
організація життєвого
простору дітей і
вихователів)



Стосунки:

Вихователь-вихователь

Діти-діти

Вихователь-діти



Здоров'язберігаючий простір

1. Допомагає дитині відшукати область своїх інтересів.
2. Розкрити потенційні можливості.
3. Затвердитися творчою особистістю.



Безпечна особистість

знає про існування різних джерел небезпеки, але впевнена, що в світі є передумови для уникнення і подолання небезпечних ситуацій, розглядає себе як активного суб'єкта, здатного запобігти небезпечним ситуаціям або вийти з них без перешкод для себе та інших людей.



Задоволення основних психологічних потреб дитини-дошкільника



Потреба в безумовній любові

Використання у спілкуванні з дошкільником «Я-повідомлень»

Використання в педагогічній практиці «Ти-повідомлень»

Негативні установки («вредні», «погані», «тупі», «неслухняні»)

Потреба в самостійності

Формування навичок побутового самообслуговування

Дефіцит вільної гри

Втручання в створення дитиною продуктів творчості (домальовування малюнків, доліплювання, доклеювання...)

Потреба у безпеці

Чіткі межі дозволеного і забороненого

Присутність психологічного насилля (накази, погрози, примус до харчування...)

Руховий режим дошкільника як один з основних чинників психічного здоров'я

Активний рух протягом дня

Обмеження рухової активності, сидячий спосіб під час занять

Насичений графік занять, дозвілля

Зменшення використання рухливих ігор дитячої субкультури

Екологія простору і психічне здоров'я дітей

Тісні групові приміщення
Дизайн груп (перенасичення приміщення зоровими стимуляторами)
Перевищення шуму в приміщенні
Вплив музичних стимуляторів дитячої діяльності
Емоційна інтоксикація



Технології збереження та стимулювання здоров'я:

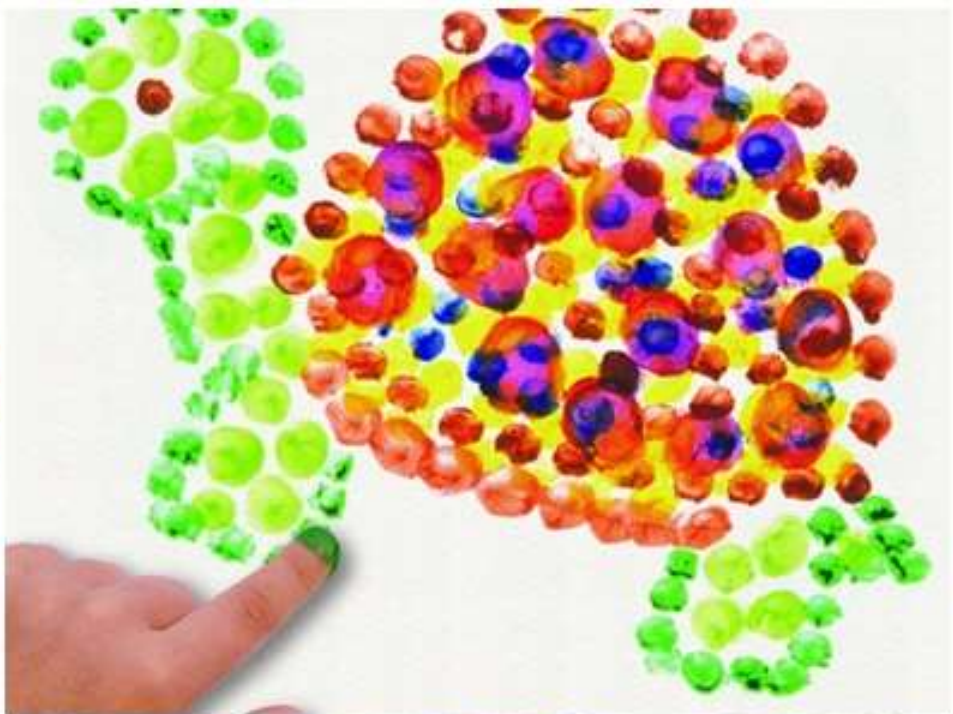
- Вправи з масажними килимками (зроблені своїми руками).
- Динамічні паузи (фізкультхвилинки).
- Релаксація (зняття психологічної, м'язової напруги для відновлення сил).
- Арт-терапія.
- Су-Джок терапія.
- Пальчикова гімнастика і пальчикові ігри.
- Дихальна гімнастика.
- Рухливі і спортивні ігри.





Арт-терапія

Ця методика надає дитині можливість програвати, переживати, усвідомлювати будь-яку життєву ситуацію, будь-яку маленьку проблему способом найбільш зручним для психіки дитини - через малюнок, казку, гру. Друкуємо: листям, поролоном, капустою, пальчиками, долоньками, малюємо на руках, малюємо ніжками, малюємо на манній крупі. Робота з пластиліном та глиною (малювання, ліплення). Солене тісто. Робота з природним матеріалом (листя, шишки, камені, пір'я, кора, мох ...) Малювання по пластику. Плями, плями... Чарівні нитки, різнобарв'я каменів, розпис посуду, масок, мандал, створення колажу. Аплікація з домальовуванням, малюємо намистинками. Акварельні техніки: по сирому листу, акварель плюс сіль, акварель плюс свічка, акварель плюс целофан тощо.



Ігри з піском - Sand Play

Пісочниця – це маленька модель навколишнього світу. Під час гри з піском дитина може виразити свої відчуття і переживання. За допомогою гри її легко почути і зрозуміти дорослим. Розігруючи різні життєві сюжети в пісочниці, дитина символічно вирішує свої проблеми, позбавляється комплексів, страхів і переживань.

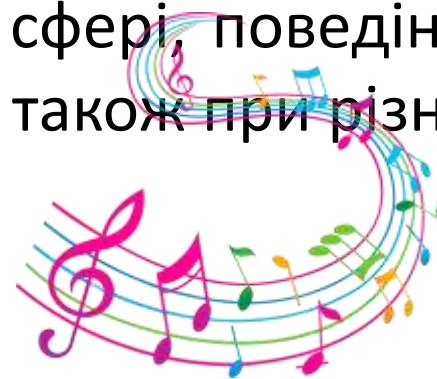




Музична терапія

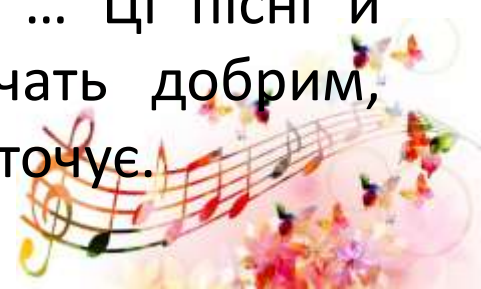


Музична терапія використовує музику як основний чинник психоемоційного впливу на дітей. Здавна відомо, що настрій, емоційний стан людини можна синхронізувати з музикою. Наприклад, марш завдяки своєму чіткому ритму має властивість бадьорити та мобілізувати людину, натомість плинна, рівномірна, тиха колыскова заспокоює, навіює сон. Музична терапія являє собою метод, який використовує музику в якості засобу корекції порушень в емоційній сфері, поведінці, при проблемах в спілкуванні, страхах, а також при різних психологічних захворюваннях.



Сеанси практичної музикотерапії допоможуть позитивно вплинути на розвиток і виховання малят

Сеанс “Доброго сну” — де зібрані колисанки (музика з повільним темпом і чітким ритмом) у виконанні, наприклад, Віктора Непомнящего, Ірини Горбатюк, тріо “Либідь”, Лідії Михайленко, Ніни Матвієнко. Слухаючи музику цього сеансу, діти швидко засинають, їм сняться гарні сни. Гіперактивним дітям цей сеанс заспокоює нервову систему. **Сеанс “Доброти”** — цей сеанс містить музичні композиції зі старих добрих мультфільмів, музично-літературні композиції за дитячими казками, де звучать голоси казкових персонажів, пісні: “Большой секрет для маленькой компании”, “Настоящий, верный друг”, “Если добрый ты”... Ці пісні й сьогодні зігрівають любов’ю дитячі душі, вчать добрим, чесним і миролюбним відносинам з тими, хто оточує.

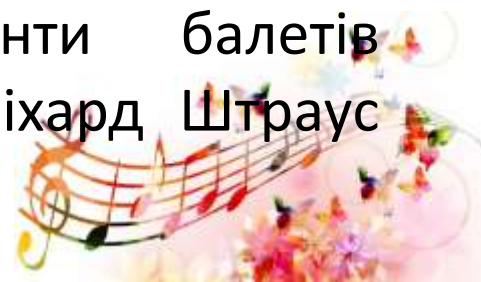


Сеанс “Наші друзі” — відбірка пісень про наших маленьких друзів — тварин та комах: “В траве сидел кузнечик”, “Два веселых гуся”, “Песня овечек”, “Песенка Муренки”, “Лесной олень”... Пісні минулого й сучасності втілюють душевну гармонію, демонструють еталони доброго, чуйного ставлення до братів наших менших. **Сеанс “Усмішки”**. Усмішка — це духовний дар, вона дає кожному наснагу і примножує духовні здобутки. В цьому сеансі зібрані веселі, яскраві, мажорні пісні. Ці пісні створюють позитивний настрій, надають відчуття радості, віру в добро. **Сеанс “Звуки природи”** — так звана екологічна музика. Усі звуки, що існують у природі, чинять підсвідомий вплив на психіку людини. Благотворно впливає шум листя і спів птахів — діти розслабляються і зливаються з природою. Шум хвиль позитивно впливає на емоційний стан дитини.



Рекомендації по використанню музичного репертуару:

Для зменшення агресії – слухати драматичну музику з переходом до заспокійливої (повільного характеру): Бах «Хроматична фантазія і фуга». Стравінський «Весна священна». Римський - Корсаков «Увертюра до опери «Пськовітянка». Мусоргський «Ніч на Лисій горі». Прокоф'єв «Танець лицарів з балету «Ромео і Джульєта». Прокоф'єв – оркестрова картина «Льодове побоїще» з кантати «Олександр Невський». Прокоф'єв «Скіфська сюїта». Чайковський – увертюри «Буривіши», «Манфред», «Ромео і Джульєта», «1812 рік», Шоста симфонія, перша частина, розробка. Бетховен – фінали сонат «Місячна», «Апассионата». Бела Барток - фрагменти балетів «Дерев'яний принц», «Чорний мандарин». Ріхард Штраус «Приватна битва».



Рекомендації по використанню музичного репертуару:

Для зменшення почуття страху: Шенберг – опера «Чекання». Шостакович - фрагменти 6, 7, 8 симфоній. **Для підйому енергетики:** Оннегер «Пасифік 231». Шуман «Токата». Прокоф'єв – фінал Сонати для ф-але №7. Б. Барток «Алегро барбаро». Мендельсон – фінал концерту для скрипки. Чайковський «Марш» з «Шостої симфонії». **Для ранкового пробудження:** Равель – сюїта «Дафніс і Хлоя», перша частина – «Світанок». Мусоргський «Світанок на Москва-річці». Глазунов – Сюїта з балету «Раймонда», антракт другої дії. Дебюссі – Симфонічна поема «Море», перша частина. Гріг «Ранок». Уїльямс «Лондонська симфонія».



Рекомендації по використанню музичного репертуару:

Для подолання депресії, відчуття самоти і втоми:

Чайковський – перша симфонія «Зимові марення», перша частина. Брамс «Трагічна увертюра», «Реквієм». Гершвін «Колисанка Клари» з опери «Порги і Бесс».

Для уявних подорожей: Дебюссі «Ноктюрн для оркестру, друга частина «Свята». Лало «Іспанська симфонія». Равель «Іспанська рапсодія». Римський - Корсаков «Симфонічна сюїта «Шахерезада». Чайковський «Італійське капричіо».

Музичні твори для створення бадьорого настрою, відчуття радості: Бетховен «Восьма симфонія». Россіні – увертюри до опер «Шовкові сходи» та «Сорока-зłodійка». Гендель – музика на воді «Алегро».



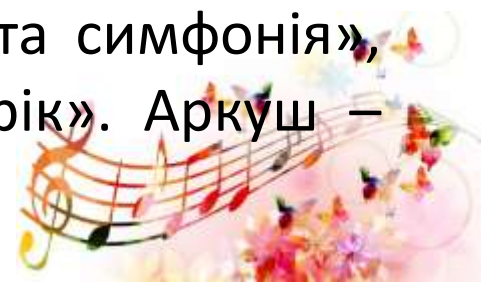
Рекомендації по використанню музичного репертуару:

Музичні твори для полегшення розчарування і фрустрації:

Гендель - ораторія «Іуда Макковей». Шуберт «Четверта трагічна симфонія». Чайковський «Ромео і Джульєта». Б Шуман – увертюра «Манфред».

Для подолання порушень сну і безсоння: Бах «Гольберг – варіації». Франк – симфонічна поема «Психея». Равель «Місячне світло», концерт соль-мажор, друга частина. Гершвін «Колисанка Клари» з опери «Порги і Бесс». Дебюссі «Місячне світло. Шимановський – «Мрія короля» з опери «Король Рогер».

Для формування впевненості в собі і подолання комплексу неповноцінності: Гендель «Концерто грессо». Бах «Брандебургські концерти». Чайковський «П'ята симфонія», «Марш" з шостої симфонії, увертюра «1812 рік». Аркуш – симфонічна поема «Прометей».





Вправи для дихання



Неправильне дихання призводить до порушень діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин.

Для правильної орієнтації дихання виконують рухові вправи з назвами: «Задути свічу», «Зловити комара», «Зігріти руки» тощо.

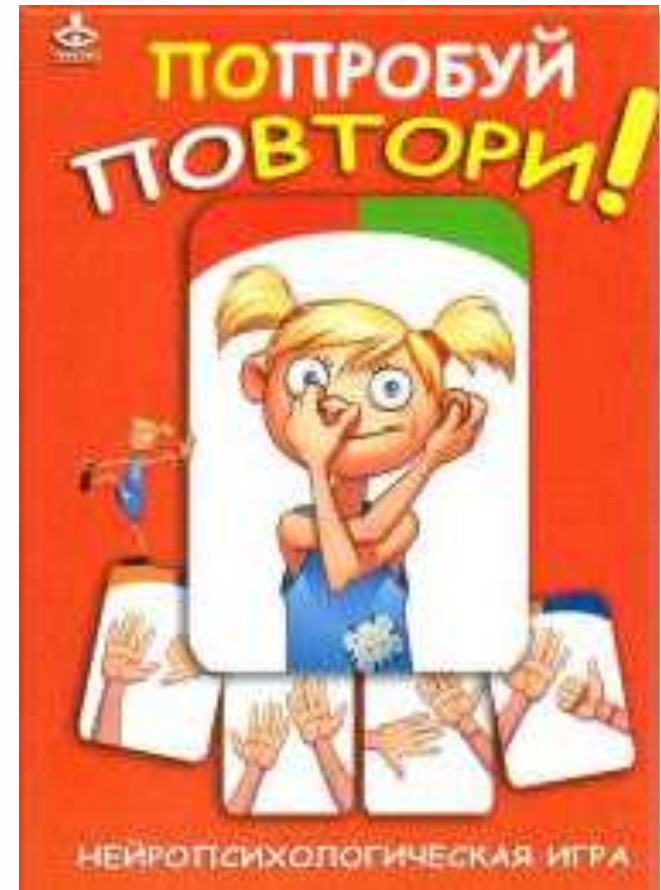


Вправи на гармонізацію півкуль головного мозку



Допомагають налагоджувати взаємодію між правою й лівою півкулями головного мозку, поліпшують зір, сприяють розвитку загальної координації рухів, організаційних та комунікативних навичок.

Така гімнастика активізує інтелектуальну діяльність і полегшує засвоєння знань. “Розумні фізкультхвилинки” збагатять будь-яке заняття в дитсадку чи урок у школі.





ГІМНАСТИКА для МОЗКУ



Чудова новина для непосидиць: новий рукопис і одночасно ставати розумнішими! Діти не тільки для вас: вправно як тренують і тіло, і мозок.

Мук бо
вимагає мислю
траву 8-10 разів!

Перехресні кроки



Станьте зручно й крокуйте так: щоб правий лікоть доторкався до левої коліної, а лівий — до правої.

Перехрестя

Ляжте на підлогу (крізь не вітний килимок) зліва коліно. Доторкніться однією ногою до коліна протилежної ноги іншою ногою при цьому трохи випинайте. Не поспішайте, зробіть ті самі рухи іншою ногою.



Заувага для дорослих

Метод "Вісміна" (і його "Тілесна дія мозку") розробив ще у 80-х роках ХХ ст. знаменитий учень Про Девонста його доручена Вілія. Сьогодні його вкрито в усіх школах і багатьох дитячих садках. Проте майже всі ці вправи дозволяють виконувати кожному, від трьох до п'яти років, навіть дітям з особливими потребами, поліпшують сід, сприяють розвитку всіх історичних рухів, оскільки діти не мають ніякого уявлення про те, як виконувати ці вправи. Вони не тільки збільшують кількість рухів, але й збільшують кількість рухів, які вони виконують. Так, якщо в дитині немає координації в рухах, не тримає їх, не, в кінці виконувати рухи не може. Так, якщо в дитині немає координації в рухах, не тримає їх, не, в кінці виконувати рухи не може.

Ледячі вісміки

Випиньте руку вперед, нахиліть не рівночній величині пальці у пошті (яко жерсон чи кривою на дошці) вказу, яка палець відпочити (горизонтально).



Випиньте від центральної точки вгору й уліво проти годинникової стрілки.

Виконуйте вправу трічі, а потім повторіть ті самі рухи іншою рукою. Повторіть цю вправу обома руками одночасно центрі.

Потім і здійміть долоні "в замок" (при цьому великі пальці слід схрестити).



У такому положенні виконуйте вправу центрі завжди похиліть й рухом від центра вгору ліворуч. Спочатку рухайтесь проти годинникової стрілки, а потім — за нею.

Найменування Вілія Віліяма за кожен "Тілесна дія мозку" Про Девонста. На фото: унік мислю "Вісміна", м. Київ

Вісміна "а"

Цю вправу найкраще виконувати надто після їжі.

Станьте зручно, ноги на ширині плечей, ступні паралельні. Тоді налічіть правою рукою "Х". Починайте палець від центральної точки, закручуючи й вліво, потім уніть та вгору і знову вниз по середній лінії. Потім горізд налічіть лівою рукою, палець вліво, потім вгору і знову вниз по середній лінії, потім вліво та вгору і знову вниз.



Вправні пальчики



Співніть обидві руки в кулак. Однією рукою згиніть великий палець на правій руці і великий палець на лівій руці. Потім навпаки: розпряміть великий палець на лівій руці і великий палець на правій руці. Поступово зближуйте тілі. Щоб укласти владанні, доторкніть кончиків рухів.

Більше корисних вправ, які тренують мозок, знайдете у наступному випуску журналу "Всесвіт"

Психогімнастика

Завдання психогімнастики - збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості



Пантоміміка

Пантоміміка – це виражальні рухи всього тіла людини або окремих його частин, пластика тіла. Пантоміміка допомагає людині виокремити основне, намалювати образ. Жести бувають описовими та психологічними. Перші допомагають педагогу більш образно тлумачити вихованцям зміст матеріалу, що викладається, другі – спрямовані на показ внутрішнього емоційного стану педагога, тобто вони показують його почуття.

Зоопарк на прогулянці (3-4 роки)

Діти рухаються один за одним по залу (бажано під музику) як ведмежата, як зайчики, крокодили, лошата, чаплі, жаби, лисички. Ведучий спочатку показує ходу кожного звіряти, а потім може лише називати його. Звернути увагу дітей на особливо виразні рухи різних тварин.

Лікар Айболить (4-5 років)

Діти пригадують, кого лікував Айболить (лисичку, яку укусила оса, зайчика, що не міг стрибати, метелика з поламаним крильцем, бегемотиків, в яких боліли животики). На протилежних кінцях залу знаходяться “ліс” і “лікарня”. Всі діти колоною йдуть з “лісу” до лікаря (шкутильгають, тримаються за животики, стогнуть, зойкають), а від нього повертаються в ліс, весело підстрибуючи і радіючи своєму одужанню. Гра повторюється три-чотири рази, щоб кожна дитина могла побувати в ролі кількох хворих звірят.

Мандрівники (5-6 років)

Діти діляться на пари. У кожної пари є один великий рюкзак (цеберко, сумка, мішок). Діти вирішують його нести по черзі. І ось один іде без нічого: підстрибує, збирає квіти, ловить метеликів, наспівує, а другий – горбиться під тягарем: ледь пересовує ноги, витирає з чола піт, крекче. Він дуже втомився і сідає перепочити. Це одразу помічає інший, співчутливо всміхається, каже: “Ти тепер відпочинь, а я понесу”. Бере рюкзак. Гра триває.

Вихователеві необхідно заохочувати не тільки артистичне виконання ролей, а й прояв піклування, співчуття до друзів, бажання допомогти.



переляк



злість



відраза



смуток



здивування



радість



Інтерес



вина

Міміка



Міміка – це мистецтво виявляти свої думки, почуття, психічний та інші стани за допомогою виражальних рухів м'язів обличчя. Міміка обов'язково повинна доповнюватися пантомімікою.

Хто що любить (3-4 роки)

Діти приходять у лісове кафе. Старус-офіціант не знає, що люблять людські діти, і не розуміє людської мови. Томи від пропонує все, що у нього є (можна ілюструвати малюнками), а діти мімікою показують, що їм подобається, а що вони не їдять. Приблизне меню: солодкі цукерки, солоні равлики, горіхи лущені, гусінь та черв'яки смажені, яблука червоні, поганки бліді, сіно сушене, курка печена, жатки в юшці, суниці в цукрі тощо.

Ведучий сам демонструє зразки виразних мімічних рухів, заохочує тим, вдало зобразив задоволення або огиду.

Кошеня (4-5 років)

Ведучий читає вірш, а діти зображують кошеня, про яке йдеться:

Є у мене кошенятко.

В нього шкірка гладка-гладка.

Як ідемо ми із хати:

Ледь не плаче кошенятко.

А додому повертаємось,

Радо нам воно всміхається.

А вночі малюк не спить,
Від мишей нас боронить,
І з-під ліжка серед ночі
Грізно сяють його очі.
Прикро тільки, що собак
Він лякається ось так...

В магазині дзеркал (5-6 років)

У магазині дзеркал маленька мавпочка побачила своє відображення і вирішила, що то інші мавпочки. І почала вона корчити їм гримаси, кривлятися, шкіритися, надувати щоки, піднімати брови, показувати язика. І вони у відповідь робили те ж саме. Вона посміхнулася – і всі посміхнулися. Тоді їй стало соромно, і вона похнюпилася. Те ж саме зробили й інші мавпочки.

Зайченя в телевізорі (5-6 років)

Втікаючи від Вовка, забігло Зайченя в телеательє. Там працювало багато телевізорів, а деякі стояли ще без екранів, Залізло Зайченя в порожній корпус і почало повторювати все те, що роби Заєць на екрані справжніх телевізорів.

Ведучий зображує здивування, радість, гнів, страх, співає, жестикулює, а всі діти намагаються якнайточніше копіювати його дії.

Вираження настрою: психофізичні ігри

Вираження веселого і радісного настрою

Ігрові вправи, в яких діти зображують сміх, радість, задоволення, допомагають створити теплу атмосферу в групі, підняти настрій, емоційно наблизити малюків один до одного. Ці ігри корисні дітям з психомоторними та емоційними труднощами. Вони виключають здорове емоційне збудження, відволікають від хворобливих фантазій та переживань. Бадьорий настрій, створений ними, має тривалу стійкість.

Мамі усміхаємось (3-4 роки)

Ведучий співає пісеньку “Мамі усміхаємось”

В.Анафонникова:

Ой, лади, лади, лади, Не боїмося води,

Чисто умиваємось – ось так!

Мамі посміхаємось – ось так!

Діти слухають пісню і повторюють рухи за ведучим.

На слова першого рядка плескають у долоні,

другого – розводять руки долонями догори,

третього – гладять свої щоки,

четвертого – опускають руки і посміхаються.



Вираження негативних емоцій та переживань

Можливість в умовній ситуації вільно виражати певні негативні емоції, регулювати час та міру їх прояву дає змогу дітям свідомо ставитись до своїх та чужих переживань. Виражаючи в уявних ігрових умовах перебільшений страх або гнів, дитина ніби пересичується ними, що знижує психотравмуючий вплив цих емоцій, запобігає їх закріпленню та переходу у нав'язливі стани.

Вираження суму та страждання

Зайчики (3-4 роки)

Інспекція вірша

М.Познанської "Зайчики":

В лісі сніг. У лісі звірі. Ось зайчатка скачуть сірі.

Сірі їстоньки хочуть, Сірі з холоду тремтять.

Бідні зайчики голодні. Ще не снідали сьогодні.

Виразні рухи: стрибають, ніби гріються,
руками б'ють себе в боки, обіймають за плечі,
притискають до живота.

Міміка: лоб зморщений, брови зведені,
губи злегка надуті, кутки губ опущені.



Етюди на розслаблення м'язів

«Шалам-Балам»

Мета: Розслабити м'язи рук, спини і грудей.

«Давайте поставимо ще один маленький спектакль. Він називається "Шалам-Балам".

Шалам-Балам на мурі сидів.

Шалам-Балам на землю злетів.

Спочатку будемо повертати тулуб вправо-вліво, руки при цьому вільно рухаються, як у ганчір'яної ляльки. На слова "на землю злетів" - різко нахиляють корпус тіла вниз».



«Гвинт»

Мета: Зняти м'язові затиски в області плечового поясу.

«Діти, давайте спробуємо перетворитися на гвинт. Для цього поставте п'ятки і носки ніг разом. За моєю командою "Почали" будемо повертати корпус то вліво, то вправо. Одночасно з цим руки будуть вільно слідувати за корпусом в тому ж напрямку. Почали! Стоп! »

Етюд може супроводжуватися музикою М. Римського-Корсакова «Танець скоморохів» з опери «Снігуронька».



Казкотерапія

За допомогою казкотерапії можна надати допомогу дітям із проблемами (агресивним, невпевненим, соромливим, із психосоматичними захворюваннями). Дитина ідентифікує себе з персонажем, порівнювати себе з героєм, зрозуміти, що в нього є такі ж проблеми, як у героя казки. За допомогою казкових образів, їх дій, дитина може знайти вихід з різних складних ситуацій, побачити шляхи розв'язання конфліктів, засвоїти моральні норми й цінності тощо.



Сміхотерапія



Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій. Сміх робить дитину щасливою. В організмі починають вироблятися ендорфіни, які називаються гормонами щастя. Вони можуть дещо притупити душевний та фізичний біль. Тому сміх можна вважати і своєрідним ліками від стресу, болю та кривд. Дослідження показали, що сміх здатний стимулювати роботу серцевого м'язу.





Сміхотерапія



Сміятися дитина вчиться так само, як й ходити та говорити. Опанування цього мистецтва відбувається впродовж 4-8 перших тижнів: сміятися малюка вчить мати, коли звертається з посмішкою до нього. У 2-3-х місячному віці дитина починає свідомо посміхатися та сміятися у відповідь. Дитина у середньому сміється до 400 разів на день (а в порівнянні доросла людина – лише 15). **За даними американських вчених, більше за всіх сміються діти у 6-річному віці.**

у США, де налічують більше 600 фахівців зі сміхотерапії, працюють Центри сміху. Люди йдуть туди, як в клуби фітнесу, оскільки поліпшити настрій під час групових сеансів сміху легше і результат триває довше.



**5 хвилин сміху
заміняють
40 хвилин
відпочинку! 😊**

Поради щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми:



- використання *хвилинок сміху* (за аналогією із фізкультхв.);
- прийоми «розвантаження» шляхом цікавих, *смішних розповідей*; – реалізація потенціалу літературних гуморесок;
- запровадження *цікавих, жвавих ігор*, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції; – розповідь *анекдотів та цікавих пригод*; – співи; – організація конкурсу на найсмішнішу вигадку; – оволодіння вихователем елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну ситуацію (в стилі «позитивного гумору»); – володіння прийомами організації *позитивної невимушеної атмосфери* освітнього процесу, вміння надавати дітям слухного часу для сміхотерапії; – *розвиток у педагогів почуття гумору* як особистісноінтелектуальної основи та ознаки професійної майстерності, тощо.



Су-джок терапія

"Су" по-корейському - кисть, "джок" - стопа



*«Розум дитини знаходиться
на кінчиках його пальців». В. А. Сухомлінський.*

Великий німецький філософ І. Кант писав, що рука є назовні головним мозком, що вийшов. На гронах рук є точки і зони, які взаємопов'язані з внутрішніми органами і різними зонами кори головного мозку. Області кори головного мозку, що відповідають за рухи органів мови і керуючі рухами пальців рук, розташовані в безпосередній близькості один від одного. Що йдуть в кору головного мозку нервові імпульси від пальців рук "турбують" розташовані по сусідству мовні зони, стимулюючи їх активну діяльність. Під час масажу організм відновлюється після втоми та емоційного навантаження, а відтак — стає стійким до впливу зовнішніх чинників.

ІГРИ І ВПРАВИ ПО РОЗВИТОКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУК ЗАЙЧИКИ

У зайців цікаві справи (катати кульку між долонями) Круть та верть – уліво, вправо (стрибати по долоньці кулею). І котились по траві (катати вперед - назад) Від хвоста, до голови. (стрибати по долоньці кулею) Справно зайці так скакали, Потім довго й міцно спали. Масаж «їжачком» відповідно до тексту вірша

Прогулянка Вправа виконується спочатку на правій руці, потім на лівій. Вийшли пальчики гуляти. Цей пальчик в ліс пішов (по черзі надягати масажне кільце на кожен палець), Цей пальчик гриб знайшов, Цей пальчик чистив гриб, Цей пальчик смажив гриб, А цей пальчик тільки їв і живіт собі наїв. Масаж пальців еластичним кільцем.



ПСИХОЛОГІЧНО ЗДОРОВА ЛЮДИНА

- перебуває в гармонії з самою собою;
- має адекватну самооцінку та позитивні установки;
- у взаємодії з оточуючими проявляє асертивну поведінку (я – хороша і ти – хороша).



Ні – оцінці! Так – створенню ситуацій успіху в діяльності кожного вихованця. Успіх як джерело енергії для розвитку!

