Педагог-психолог

МБОУ ДОД «ДЮЦ «Горизонт»

Сергунина И. А.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе программы «Движение» объединения «Карапуз».

Настоящее время резко повысился социальный престиж интеллекта и научного знания, с этим связано стремление дать детям знания, научить их читать, писать и считать, в связи с чем резко понижается социальная сторона личности. Педагогическая установка в первую очередь на развитие знаний, умений и навыков превращает эмоционально-духовную сущность ребёнка во вторичную ценность. Многие современные игры не только не помогают, но, зачастую, мешают полноценному психическому и социальному развитию. Отмечая недостаток наблюдательности, творческой выдумки у некоторых первоклассников, психологи часто ставят диагноз – «не доиграл», т.е. не натренировал свою фантазию и воображение в непредсказуемом и радостном «сотворении игры». Как правило, такие дети не умеют занять себя в свободное время и на окружающий мир смотрят без удивления и особого интереса, как потребители, а не как творцы. Есть и ещё одна проблема: по данным психологов, в период психологической адаптации ребёнка к школе у 50% первоклассников возникают страхи, нервные срывы, заторможенность, а у других, наоборот, развязность и суетливость. У детей часто отсутствуют навыки произвольного поведения, недостаточно развиты память и внимание. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребёнка, снятие зажатости, привитие навыков чувственности и художественного воображения – это путь через игру, фантазию, сочинительство. Всё это может дать программа «Движение» объединения «Карапуз».

Современная социальная ситуация определила воспитательную направленность программы – решать задачи личностно-ориентированного воспитания: эмоциональное развитие, развитие коммуникативных навыков, формирование толерантности, чувства собственного достоинства, уважения к традициям своего народа и других народов, культурного поведения и др.

Новизна программы заключается в реализации деятельного подхода в учебно-игровом взаимодействии педагога и обучающихся. Главным становится не только результат (правильный рисунок, близкий к образцу пересказ и др.), а увлечённость самим процессом деятельности: активная эмоциональная включённость ребёнка, поиск средств и способов исполнения, позволяющих ребёнку использовать их самостоятельно и творчески, что приводит к успешному освоению новых видов деятельности, а значит – к развитию ребёнка.

Главным в педагогическом процессе является личность ребёнка, её уникальность и неповторимость. Учитывая это, детей не нужно делать одинаковыми, не нужно их усреднять, «подтягивать» одного до другого, сравнивать друг с другом, провоцируя агрессию и фрустрацию.

Учитывая принцип природосообразности, систему воспитания и образования строить в соответствии с природой ребёнка и законами его развития – физическими и психическими.

В последнее время наблюдается резкое ухудшение здоровья обучающихся. Малоподвижный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии болезней – все это отрицательно влияет на здоровье детей.

Для того, что бы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье необходимы мероприятия, которые пропагандируют здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни педагога (как пример) формирует у ребёнка правильное понимание ценности своего здоровья и внешнего облика.

Применение здоровьесберегающих технологий является неотъемлемой частью любого современного развивающего занятия, главной целью которого является сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Работа по формированию здорового образа жизни реализуется на всех занятиях программы «Движение» объединения «Карапуз» следующим образом:

- игры-ситуации, которые помогают разобраться с реальными жизненными случаями;

- зарядки и гимнастики на профилактику миопии и сколиоза и т.д.

Так же важно привлекать родителей для формирования «семейного» здорового образа жизни.

Несколько важных компонентов здорового образа жизни:

* ежедневная двигательная активность;
* рациональное питание;
* соблюдение правил личной гигиены;
* соблюдение режима дня ребёнка.
* динамические паузы, ритмопластика, пальчиковая гимнастика.

Главное – «Принцип Мерседеса», согласно которому необходимо чередовать умственную, физическую и эмоциональную деятельности, во избежание психологических перегрузок. Именно согласно этому принципу и строится каждое занятие в группе «Движение». Рассмотрим подробнее этот принцип на примере занятия «Знакомство с понятием комплимент».

Целью занятия является первичное знакомство детей с понятием комплимент, раскрепощение детей. Необходимо научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, различать выраженные в мимике эмоциональные состояния, дать опыт проживания негативной ситуации.

Начинается занятие с приветствия и интеллектуального задания. Ребятам предлагается следующее: «А вы все друг друга знаете? Давайте проверим – каждый называет имя своего соседа, и так пока все не назовут».

Далее мы выполняем пальчиковую гимнастику (осуществляем физическую деятельность).

В данном случае – такую:

|  |  |
| --- | --- |
| Вышла курочка гулять | Ладошками хлопаем по коленкам |
| Свежей травки пощипать |
| А за ней ребятки | Пальчиками шагаем как ногами |
| Желтые цыплятки |
| Ко-ко-ко, ко-ко-ко | Указательный палец |
| Не ходите далеко |
| Лапками гремите | Утка плывет |
| Зернышки ищите |
| Съели толстого жука | Широко червяк |
| Земляного червяка |
| Выпили водицы | Выпили широко |
| Полное корытце |

Далее мы переходим непосредственно к теме занятия. Сначала необходимо заинтересовать группу. Соответственно мы воздействуем на эмоциональную сферу личности.

Первое задание.

– Ребята, мудрая сова подарила мне вот этот конверт, который закрыт на 4 волшебных замка. Ключи от них давно потеряны. Сова попросила помочь открыть их. Вы поможете сове?

– Да!

– Но их можно открыть, если мы разгадаем секрет обращения друг к другу. Хотите разгадать секрет?

– Да!

Переходим к интеллектуальной деятельности.

– Давайте поиграем в игру «Цветок – имя». Давайте вспомним, какие вы знаете цветы.

Ответы детей.

– Встаньте все в круг, закройте глаза и представьте, что вы находитесь на поляне. Вас окружают цветы. Попробуйте увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Расскажите нам о своем цветке. У каждого он особенный. У каждого цветка есть свое имя.

Дети рассказывают, с каким цветком они себя сравнивают.

– Посмотрите, открылся первый замок. Вот мы с вами и отгадали первый секрет – «Обращаться всегда по имени друг к другу, прежде чем начать разговор».

Следующее задание направлено на эмоциональную составляющую.

– Ребята, теперь нам надо открыть второй замок. Для этого мы должны с вами проиграть такую ситуацию. Двое детей должны поприветствовать друг друга, спросить, чем будет заниматься каждый их них вечером, но при этом они должны стоять спиной друг к другу.

Проигрывается ситуация с несколькими игроками.

– Скажите, удобно ли вам было приветствовать друг друга? Что вам мешало при этом?

– Нет, <…>

– Правильно, вы заметили, что разговаривать было трудно, так как вы не смотрели в глаза друг другу. Это второй секрет.

Разгадка третьего правила включает в себя как умственную, так и эмоциональную деятельность.

– Ребята, мы с вами будем играть, как в кино?

– Да, да, да…

– Тогда давайте слушать историю, а потом будем играть.

История № 1.

Павлик подумал: «Пойду к бабушке. Она как раз стряпает. Прогонит или нет?»

Павлик отворил дверь в кухню. Старушка снимала с противня горячие пирожки. Внук подбежал к ней, обеими руками повернул к себе красное морщинистое лицо, заглянул в глаза и сказал:

– Дай мне кусочек пирожка… пожалуйста.

Бабушка выпрямилась. Волшебное слово так и засияло в каждой морщинке, в глазах, в улыбке.

–Попробуем разыграть эту историю. Кто хочет играть?

Разыграли – Замечательно!

– Что такого Павлик сказал бабушке?

– Волшебное слово – пожалуйста.

–Вот мы с вами раскрыли третий секрет, и замок отомкнулся. А как вы думаете, какие приятные слова можно сказать при встрече друг с другом?

Ответы детей.

Последнее четвертое правило – интеллектуальная деятельность.

–Можно сказать комплимент – несколько добрых слов. Восхититься красивой одеждой. (Например: «У тебя сегодня красивое платье», а также можно отметить положительные качества друг друга или за что–то похвалить (Например: «Ты очень аккуратный»).

–В ответ на комплимент всегда говорят: «Спасибо, мне очень приятно».

–Давайте с вами поиграем в игру, которая так и называется – «Комплимент». Встаньте в круг и, обращаясь по имени друг к другу, глядя в глаза, произнесите комплимент.

Проводится игра «Комплимент».

–Ребята! Вот и открылся четвертый замок. Какие же секреты общения вы сегодня узнали?

Ответы детей.

Правильно, при встрече друг с другом сначала улыбнитесь, называя имя, посмотрите друг другу в глаза и по возможности произнесите комплимент.

Педагог открывает ларец.

Заканчиваем мы наше занятие зарядкой.

|  |  |
| --- | --- |
| Маленькие птички | Пальцы широко, вместе |
| Птички невелички |
| По лесу летают | Летают |
| Песни распевают |
| Буйный ветер налетел | Вверх, право, лево |
| Птичек унести хотел |
| Птички спрятались в дупло | Спрятались, появились (голова) |
| Там уютно и тепло |

Таким образом, занятие детей включает в себя разноплановые задания и составлены они в таком порядке, чтобы ребенок не мог заскучать или утомиться. Наблюдая за деятельностью обучающихся на занятиях, можно сделать вывод, что использование разнообразных форм и методов обучения оказывают положительное влияние на активизацию творческих способностей дошкольников, а так же их раскрепощению. Содержание и многообразие форм учебно-воспитательного процесса в их единстве позволяет заинтересовать и вовлечь детей в работу. Разнообразие форм даёт возможность увеличить число воспитывающих факторов, влияющих на сознание и поведение, чувства и волю, эмоции и интеллект.

Формы и методы, используемые в ходе занятий очень широки. Это и разные формы бесед, и проблемные ситуации, и игровые методы, и метод создания на занятиях ситуаций занимательности, и др. Так же используются методы групповой дискуссии, игротерапии, цветотерапии, сказкотерапии, музыкальной терапии, релаксации, физкультминутка, пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика и свободный танец.

Среди форм организации познавательной деятельности обучающихся наибольший активизирующий эффект создают: групповая форма, работа в парах, индивидуализированная форма и дифференцированная групповая формы работы.

Все это способствует полноценному психическому и личностному развитию обучающихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями, сохранению психологического здоровья обучающихся.

Список литературы:

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2004. – 176 с.
3. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие» – М.: Генезис, 2000. – 208 с.
4. Никитин Б. П. «Развивающие игры» М.: Педагогика, 1981.
5. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
6. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. -- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.