Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога ДОУ

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

В своей работе я использую следующие технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. Упражнения на релаксацию. Самый лучший способ снять любое напряжение – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться.

Предлагаемые упражнения такие как: «Сон котёнка», «Лентяй и лежебока барсук», «Прогулка в лес», «Сон на берегу моря», «Плывём на облаках» позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют внимание, память, воображение, образное мышление. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз.

2. Пальчиковая гимнастика. Данный вид гимнастики тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

«Большая стирка»

Буду маме помогать,

(Трём кулачки друг о друга.)

Буду сам бельё стирать:

Мылом мою я носки,

(Провести кулачком по ладошке.)

Крепко трутся кулачки,

(Трём кулачками друг о друга.)

Сполосну носки я ловко

(Двигаем кистями вправо и влево.)

И повешу на верёвку.

(Поднять руки вверх. Кисти согнуть.)

3.Гимнастика для глаз. Способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога. Например, такие упражнения: «Вверх-вниз, влево-вправо», «Круг», «Квадрат», «Буратино», Филин».

4.Дыхательная гимнастика. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. При проведении дыхательной гимнастики важно соблюдать следующие правила:

* выдыхать очень плавно;
* только через рот;
* выдоху должен предшествовать глубокий вдох через нос или рот;
* необходимо контролировать время проведения дыхательных упражнений.

«Волшебное пёрышко».

Ребёнок, лёжа, должен «запустить» пёрышко (дуть на него, не дать ему упасть). Чем сильнее он выдыхает, тем выше взлетает пёрышко.

5. Упражнения, снижающие двигательное и психоэмоциональное напряжение.

Такие упражнения – своего рода переход от одного вида деятельности или активности к другому. Они улучшают способность перестраиваться, приспосабливаться, подстраиваться к новым условиям и ритму деятельности, а также ослабляют негативные эмоции, особенно у гиперактивных детей.

Каждое упражнение повторяется по 3-4 раза.

«Разгоняем тучи»

Руки вверх подняли дружно,

Начинаем их вращать,

В небе тучки разгонять.

Гоним их вперёд-назад

По двенадцать раз подряд.

Поочерёдно выполнить круговые движения руками вперёд и назад сначала медленно, потом прибавляя темп.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья - ничто». Сократ