Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога – психолога ДОУ

Аннотация: в данной статье рассматривается психолого-педагогическая работа по преодолению индивидуальных особенностей дошкольников, посредством игр и упражнений из психологического уголка, организованного в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: дошкольный возраст, индивидуальные особенности, психологический уголок, дошкольное образовательное учреждение.

В наше неспокойное время кризисов и социальных перемен появляется все больше детей, нуждающихся в психологической поддержке. Это дети с индивидуальными возрастными особенностями, такими как: агрессивность, гиперактивность, высокий уровень тревожности, застенчивые, замкнутые дети, индивидуальные особенности в период возрастных кризисов 3-х, 7-и лет и т.д. [2].

Все мы знаем, что исправлять эти проблемы очень трудно, иногда на эту работу уходят не один и не два года психолого-педагогической работы, поэтому здесь требуется комплексный подход охвата всех сторон психики ребёнка [4].

Поэтому в своей работе большое внимание мы уделяем именно профилактике психологических нарушений для снятия психического и физического напряжения [2].

Чтобы расширить возможность профилактической работы с детьми, в дошкольном учреждении, а именно в кабинете педагога - психолога мы организовали небольшой психологический уголок для психологической поддержки детей в течении дня. Цель данного уголка — это сохранение психологического здоровья детей, создание эффективных условий для психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении [1].

При подборе материала для психологического уголка мы учитывали индивидуальные и возрастные особенности детей, а также руководствовались такими принципами, как: доступность, наглядность, безопасность и т.д. [5].

Кому-то хочется отдохнуть от детского коллектива, подумать о маме, посидеть в тишине, кто-то нуждается в психоэмоциональной разгрузке, какой-то ребенок агрессивен и ему надо помочь выплеснуть агрессию так, чтобы не навредить другим детям и не держать ее в себе. Сдерживание агрессии эмоционального напряжения приводит к различным расстройствам центральной нервной системы. Поэтому перед нами стояла задача – обучить детей простым формам выражения агрессии и создать для этого все условия [3].

В уголке получилась зона для релаксации и саморегуляции, куда вошли следующие материалы:

- телефон «Позвони маме» - для снятия высокого уровня тревожности, эмоционального напряжения.

Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней, рассказать о своих друзьях в садике, чем он занимается и т.д. [3].

- стаканчики для крика «Слушанчик» - для снятия негативного поведения к сверстникам, физической, вербальной, агрессии, физического напряжения.

Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче.

- «Игры с различными крупами - живопись с помощью пальчиков» (рисование узоров на песке, манке, гречке, пшене и т.д.) [2].

Живопись с помощью пальцев благотворно влияет на психику ребенка, так как вызывает тактильные и кинестетические ощущения, которые успокаивают и расслабляют нервную систему. С помощью данного материала ребенок может выплеснуть эмоциональное напряжение, гнев, боль, радость [5].

- «Сухой бассейн с цветными шариками» – помогает снять физическую и психическую усталость в течение дня, после длительного занятия, скорректировать черты отклоняющегося поведения [2].

- «Подушки для битья» - для снятия агрессивного поведения, физического напряжения.

Когда ребенок дерётся, мы объясняем ему, что обижать своих сверстников — это плохо, нехорошо, им больно, а побить подушку для битья можно [4].

- «Мешочки с крупой для метания», «набор бумаги для разрывания», "коврик злости" (если дети злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет) – для снятия агрессивного поведения.

- «Мешочки настроений» - для повышения эмоционального благополучия ребёнка, снятие психического напряжения [1].

Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка взять хорошее настроение.

- «Цветные клубочки» - разматывая и сматывая клубочки разного размера, дети овладевают приемом саморегуляции [2].

- массажные мячи «Ежики», «Су-джок» (большие и маленькие с колечком), также «колючие коврики» - снятие мышечного и моторного напряжения.

Дети разными способами катают мяч в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук, сжимают и разжимают колючий мячик, гладят им ладошки [4].

Очень важна проблема общения детей, их умение понимать друг друга, различать настроение своего товарища. Поэтому в зоне коммуникативного развития у нас есть игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие:

- «Кубик настроения» - учит детей распознавать свое эмоциональное настроение и отражать его в мимике и жестах [1].

- «Коврик дружбы» - помогает поссорившимся детям в игровой форме помириться друг с другом.

***-*** «Игра «Азбука настроения», «Фотробот», «Дорисуй лицо», «Составь портрет», «Путешествие в мир эмоций», «Угадай настроение» - для эмоционального развития дошкольников [3].

Таким образом в психологическом уголке у нас получилось три зоны:

-саморегуляции и релаксации;

-для повышения самооценки;

- развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

Результатом создания психологического уголка для дошкольников является возможность по мере необходимости снять агрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение, повысить свой эмоциональный фон, своё настроение. Игры из психологического уголка помогают детям распознавать свое эмоциональное состояние, анализировать его. Дети обучаются приемам саморегуляции, навыкам коммуникативного взаимодействия [5].

Таким образом, данные игры из психологического уголка можно активно использовать не только в непосредственно образовательной деятельности, но и в свободной, самостоятельной деятельности дошкольников, что является важным в психолого-педагогическом сопровождении образовательного процесса в детском саду.

Библиографический список

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Москва: Просвещение, 2010. 223 с.
2. Безденежных Л.И. Арт - терапевтическая мастерская в детском саду. Санкт-Петербург: Воспитатель, 2012. 167 с.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва: Русь, 2009. 257 с.

4. Портяная Н.М. Организация работы комнаты психологической разгрузки в ДОУ как условие сохранения психологического здоровья детей. Ярославль: Дошкольная педагогика, 2010. 148 с.

5. Смолякова Е.Н. Организация психологических уголков в группе детского сада. Москва: Воспитатель, 2013. 238 с.