*Реализация здоровьесберегающих технологий в практике работы педагога-психолога с детьми младенческого, раннего и младшего дошкольного возраста*

Подготовила психолог Макарова Людмила Анатольевна ОГБУЗ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ДОМ РЕБЁНКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОРГАНИЧЕСКИМ ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ С НАРУШЕНИЕМ ПСИХИКИ «КРАСНЫЙ БОР»

**Цель**: распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно - образовательном процессе.

**Задачи**:

* Формирование представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностей их применения
* Познакомить педагогов с приемами и методами здоровьесберегающих технологий
* Познакомить с методикой применения здоровьесберегающих технологий на занятиях детей с психологом

Ход мастер-класса

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы свами проводим мастер-класс *на тему: «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»* А вы мне в этом поможете, исполните практическую часть нашего мастер-класса.

Что же такое здоровьесберегающие технологии?

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития и обучения.

В своей работе использую традиционные и нетрадиционные методы: пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, релаксацию, массаж, Су-Джок – терапию, музыкотерапию, гимнастику на сенсорной дорожке.

Хотелось бы познакомить вас с этими методами.

**1.Су-Джок-терапия.** В переводе с корейского языка Су-кисть, Джок-стопа. Эта технология оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма.

Для выполнения нам понадобится специальный массажный шарик.

Упражнение направлено на микромассаж и рефлексотерапию кистей рук. Шипы при перекатывании шарика воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение.

Катаем шарик между ладонями и приговаривая:

Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех.

Держим в одной руке два шарика и вращаем один вокруг другого.

**2.Пальчиковая гимнастика.**

О том, что ум ребенка находится на кончиках пальцев, сказал известный педагог В.А. Сухомлинский. И это не просто красивые слова. Все дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко. Развивая мелкую моторику, мы активизируем соседние зоны мозга, отвечающие за речь.

Выполняется упражнение «Ежик колкий»

Ежик, ежик колкий, покажи иголки.

(руки в замочек, наклоны вправо и влево.)

Вот они, вот они.

(поднимаем и опускаем пальцы.)

Ежик, ежик колкий, убери иголки.

(оставляем пальцы поднятыми.)

Вот так, вот так.

Опускаем пальцы.

**3.Гимнастика на сенсорной дорожке.**

Выполняется упражнение « Тропинка»

Шел Антошка по мосточку,

Впереди увидел кочку

Через кочку проскочил

И в колючки угодил.

Постоял, потопал ножкой

Прикоснулся к ним ладошкой.

На колючках он попрыгал,

Отдохнул, ногой подрыгал.

Не задержимся мы тут!

Впереди у нас батут

Мы на нем попрыгаем, попрыгаем

Ножками подрыгаем, подрыгаем

Снова на пути мосточек,

Перейдем, увидим кочку.

**4.**Следующий метод **– гимнастика для глаз.** Глазная гимнастика рекомендована всем, в том числе и детям. Она помогает снять мышечное напряжение, улучшить кровообращение, развить амплитуду движений. Гимнастика для глаз способствует восстановлению зрения, улучшает внимание. Рекомендуется делать гимнастику для глаз каждый день, медленно и спокойно.

Упражнения

1.Хлопаем глазками быстро-быстро

Затем зажмуриваем и открываем глаза

( повтор 2-3 раза)

2.Медленно вращаем глазками (глазными яблоками) по кругу,

Словно часики «тик-так»

3.Приближать и удалять указательный пальчик к носу и от носа, фиксируя взгляд на кончике.

4.Нарисовать точку на стекле окна. Фиксировать взгляд поочередно то на точке, то на дальнем объекте за окном.

**5.**Уделим внимание и **массажу**. Как писал русский физиолог И.М. Сеченов,

« работа мышц есть работа мозга». Двигательный аппарат напрямую связан с работой нервной системы, и там где двигательная функция находится в неблагоприятных условиях для развития, задерживается и общее развитие нервной деятельности. Недостаток двигательной активности частично может восполнить массаж в сочетании с различными упражнениями. Ласковые касания рук приносят массу удовольствия малышу, помогают наладить эмоциональный контакт, снять мышечное напряжение, повысить настроение. Легкие поглаживающие движения по спинке малыша, растирания (вдоль позвоночника, не по нему), спины, рук, кистей, массаж кончиков пальцев - все это позволяет улучшить нейродинамику и стимулирует рост нервных клеток. В своей работе с детьми младенческого и раннего возраста я использую сказки - массажики. Сказки-массажики снимают напряжение, тревожность, агрессивность. Их цель расслабить ребенка, подарить ему время любви, радости и покоя, которое сейчас принадлежит только ребенку и вам. Благодаря такой простой сказке - прикосновению, это становится возможным и вы легко можете восполнить тот пресловутый минимум (8 прикосновений), которые необходимы ребенку в день.

Упражнение « Мишка шел-шел»

Шел- шел мишка (костяшками пальцев «бороздим» спинку малыша).

Пришел в лес (один раз осторожно ударяем кулаком по спине).

Взял пилу и пилит, пилит, пилит (ребром ладони растирается вся поверхность стопы).

Взял топор и рубит, рубит, рубит (ребром ладони имитируем рубящие движения).

Взял молоток и забивает гвозди (очень нежно стучим кулаком по спине малыша).

Расправил листики (разглаживаем спину малыша в разных направлениях), Взял кисточку, покрасил (ласково поглаживаем).

Ах, какой молодец! Замечательный умелец!

Упражнение «У оленя дом большой»

У оленя дом большой (поднимаем ручки вверх и разводим)

Он глядит в свое окно (подтягиваем за ручки)

Зайка по лесу бежит (топаем ножками)

В дверь ко мне стучится (ручками стучим)

Тук-тук, дверь открой (ручки сводим к груди и разводим)

Там в лесу охотник злой (ручками вверх и вниз машем)

Зайка, зайка забегай (сгибаем и разгибаем ручки)

Лапу подавай-ка!

**6. Дыхательная техника.**

При выполнении дыхательных упражнений поза ребенка всегда спокойная, расслабленная, спинка прямая, грудная клетка раскрыта.

Упражнение « По горам»

Выполняется лежа. Ребенок лежит на спине, спокойно, расслаблено. Взрослый опускает ему мягкую игрушку на животик и просит покатать ее «по горам». Горка получается, когда животик надут, когда воздуха нет - «ямка».

Упражнение « Бабочки»

Выполняется сидя. Привяжите к тоненькой леске, разной длинны (20,40,50 см) ярких, вырезанных из цветной бумаге бабочек. Затем попросите ребенка поиграть с бабочками, посмотреть какая улетит дальше. Важное условие – бабочек руками трогать нельзя, можно только дуть.

**7. Релаксационные техники.**

Релаксация (от лат. relaxation- расслабление, ослабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающиеся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Упражнение « Волшебный сон»

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко…ровно…глубоко…

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают…засыпают…

Шея не напряжена…

И расслаблена…

Губы чуть приоткрываются…

Все волшебно расслабляется…

Дышится легко, ровно, глубоко…

( Пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем

Подтянуться! Улыбнуться!

Глазки всем открыть! Проснуться!

**8.Музыкотерапия.**

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Использование классической музыки благотворно влияет на эмоциональное состояние детей. Например:

* Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности: Ф. Шопен «Мазурка», « Прелюдии»; И. Штраус « Вальсы»;
* Для уменьшения раздражительности: И. Бах « Кантата 2», Л. Бетховен « Лунная соната» (ч.1);
* Для общего успокоения: И. Брамс « Колыбельная»; Ф. Шуберт « Аве Мария»;
* Для снятия симптомов тревожности: Б. Барток « Соната для фортепиано»; А. Брукнер «Месса ля минор»;
* Для уменьшения эмоционального напряжения: Ф. Лист « Венгерская рапсодия» (ч.1); А. Хачатурян « Сюита « Маскарад»;
* Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности: Л. Бетховен « Увертюра « Эгмонд»; Ф. Лист «Венгерская рапсодия» (ч.2).
* Для уменьшения скрытой агрессии: И. Бах « Итальянский концерт»; Й. Гайдн «Симфония».

Предлагаю вам прослушать одну из композиций…

***На этой приятной ноте мы заканчиваем наш мастер-класс, я надеюсь, что вы узнали что-то новое, вспомнили забытое. Спасибо за внимание!***

***Благодарю вас за сотрудничество!***