Проект «Применение видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики педагогом-психологом в образовательной деятельности»

Здоровье народа превыше всего
Богатство земли не заменит его
Здоровье не купишь — никто не продаст
Берегите здоровье как сердце, как глаз.
Джабаев Джамбул.

Автор проекта:

- Семенюк Светлана Петровна, педагог-психолог, высшей квалификационной категории Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №28 «Огонек»

Исполнители:

- Педагог-психолог;
- Воспитатели подготовительной группы;
- Учителя начальных классов;
- Родители;

I. Обоснование актуальности проекта

Жизнь в XX1 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека. Это – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в столь ответственный жизненный период, для чего необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном учреждении.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей.

Многие факторы агрессивно воздействуют на здоровье дошкольника:

- экологические проблемы;
- различные отрицательные бытовые условия;
- химические добавки в продуктах питания;
- некачественная вода;
- неудовлетворительное экономическое положение;

Это лишь немногие из существующих факторов.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В настоящее время в дошкольных учреждениях чаще всего используют следующие здоровьесберегающие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Проект ориентирован в конечном итоге на решение одной главной проблемы – применение видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с

элементами психогимнастики педагогом-психологом в образовательной деятельности.

2. Актуальность создания проекта

Актуальность проекта заключается: для разностороннего и гармоничного развития и воспитания детей, обеспечения их полноценного здоровья, развития двигательных и физических качеств, укрепления психического здоровья и обеспечение психологической безопасности, необходимо применение здоровьесберегающих технологий.

Именно поэтому актуально становится разработка проекта «Применение видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики педагогом-психологом в образовательной деятельности».

Воспитание здоровых детей, здорового общества и здорового населения – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики в сегодняшних современных условиях, поскольку любой стране нужна здоровая нация.

Нормативно-правовая база:

- ✓ Правовыми основами дошкольного образования являются:
- ✓ Закон РФ «Об образовании»,
- ✓ Конвенция о правах ребенка,
- ✓ Концепция организации образовательного процесса с детьми старшего дошкольного возраста,
- ✓ Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №28 «Огонек».

В соответствии с вышеизложенным, был разработан проект: «Применение видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики педагогом-психологом в образовательной деятельности».

Новизна: включает в себя создание модели взаимодействия педагога-психолога с родителями, педагогами во всесторонней гармонизации развития личности ,укреплении психического здоровья детей

3. Цель, задачи, ожидаемые результаты и продукты

Цель: Создать условия, обеспечивающие ребенку всестороннее гармоничное развитие личности ,укрепление психического здоровья детей;

Задачи:

- Обучение здоровому образу жизни с помощью игротренингов и коммуникативных игр;
- Сохранение и стимулирование здоровья через релаксацию и дыхательную гимнастику;
- Развитие и коррекция познавательной и эмоционально-личностной сферы ребенка;

Развитие познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям;

Ожидаемые результаты реализации проекта:

— присутствует положительная динамика в познавательном и социальном развитии и развитии коммуникативных навыков;

— педагоги эффективно используют здоровьесберегающие технологии и методики сопровождения для детей с разными образовательными возможностями и потребностями;

— родители занимают активную позицию сотрудничества и эффективного взаимодействия с педагогами и специалистами сопровождения;

— педагоги и специалисты сопровождения повышают профессиональную компетенцию;

— педагоги и специалисты сопровождения транслируют опыт работы на мероприятиях разного уровня.

Продукт: Игры с элементами психогимнастики.

II. Обоснование содержания проекта

Релаксация (ослабление, расслабление) – снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Является одним из видов здоровьесберегающих педагогических технологий сохранения и стимулирования здоровья.

Дыхательная гимнастика- это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезней, вегето-сосудистой дистонии, позволяющих очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

Является одним из видов здоровьесберегающих педагогических технологий сохранения и стимулирования здоровья.

Игротренинги - комплексные занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, направленные на развитие всех каналов восприятия: аудиального, визуального и кинестетического. Это система игровых упражнений, которые активно тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и слуховую память, осязание и осязательную память, зрительное внимание и зрительную память, воображение и творческую фантазию.

Являются одним из видов здоровьесберегающих педагогических технологий обучения здоровому образу жизни.

Психогимнастика - курс специальных занятий (этюдов), упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) (по книге М.И.Чистяковой «Психогимнастика»).

Является одним из видов здоровьесберегающих педагогических коррекционных технологий.

Психогимнастика:

- *важна* для использования в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки;
- *направлена* на:

  - обучение элементам техники выразительных движений;

  - использование выразительных движений в воспитании эмоций (изучение различных эмоций и обучение управления ими, овладение выражений эмоций);

  - приобретение навыков в саморасслаблении.
- *помогает*:

  - преодолевать барьеры в общении;

  - лучше понять себя и других;

  - снимает психическое напряжение;

  - дает возможность самовыражения.

В основу данного проекта положены следующая идея:

Составление календарно-тематического плана игр с элементами психогимнастики.

В соответствии с ФГОС ДОО проект опирается на научные принципы ее построения:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствование основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- комплексно-тематический принцип построения образовательной деятельности;
- принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках НОД, но и при проведении режимных моментов в в соответствие со спецификой дошкольного образования;

- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах раюоты с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.
:

Основные этапы психогимнастики

1 этап: Разминка

Задача: сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. На этом этапе выполняются игры на внимание и подвижная игра.

2 этап: Психогимнастика

Задача: работа с мышечными ощущениями. Здесь необходимо соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений:

- ✓ напряженных и расслабленных;
- ✓ резких и плавных;
- ✓ частых и медленных;
- ✓ дробных и цельных, гармоничных;
- ✓ едва заметных шевелений и совершенных застываний;
- ✓ вращений тела и прыжков;
- ✓ свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами,

сопровождаемых переменно мышечным напряжением и расслаблением. Такое чередование движений влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: в коре головного мозга снижается инертность тормозного состояния или застойного возбуждения, достигается большая уравновешенность процессов возбуждения и торможения, изменяется и упорядочивается нервно-психическая активность мозга в целом.

3 этап: Эмоции

Задача: работа над воспроизведением чужих эмоций, умением фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций. На этом этапе выполняются разнообразные игры, представления, задания на отражение основных (базовых) эмоций: интерес, радость, удовольствие, гнев, удивление, обида, страх, испуг, стыд, вина, тревога, беспокойство, сочувствие, жалость, нежность, грусть, другие.

4 этап: Общение

Задача: тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга. Это могут быть эмоциональные контакты посредством пантомимы, обмена ролями партнёров. На этом этапе исключается словесное общение, ребенок учится точно выражать и проживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия других

детей, овладевает главным инструментом эмоционального контакта и регуляции общения - умением сопереживать.

5 этап: Поведение

Задача: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Ей отвечает сюжетное и психологическое содержание упражнений, взятое из бытовых ситуаций и конфликтов: ссоры, стеснительность, переживание наказания, обиды и т. д. В играх ребенок учится искать и находить выходы из ситуаций затруднений. У него появляется реальная возможность сделать выбор, а не беспомощно расплакаться и убежать.

6 этап: Релаксация

Задача: снятие психоэмоционального напряжения, закрепление положительного настроения, приведение в равновесие эмоционального состояния, улучшение самочувствия. Обычно это или релаксационный комплекс или свободная игра, в которой может спонтанно продолжиться понравившееся упражнение.

Продолжительность программы занятий: **6 занятий (ноябрь-декабрь)**

Время одного занятия: **30 – 35 минут**

Количество детей в группе: **не более 12 человек**

Пути решения проекта:

• найти необходимый материал с текстами релаксации, дыхательной гимнастики, игротренингов, коммуникативных игр, психогимнастики;

• составить календарно-тематический план игр с элементами психогимнастики для всех возрастов;

• оценить риски реализации проекта.

5. Этапы реализации проекта программы

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап.

- Диагностика;
- Определение цели и задач проекта;
- Изучение педагогической и психологической литературы по данной теме и определение основных направлений работы над проектом
- Составление плана основного этапа проектирования;
- Создание конспектов занятий для дошкольников с использованием приёмов и методов психогимнастики;
- Подбор и изготовление дидактического материала, игр;
- Создание развивающей среды.

Основной этап.

- Введение в практику работу с применением методов психогимнастики;
- Разработка консультаций для педагогов ДОУ, родителей применение психогимнастики при проведении утренней гимнастики;

Заключительный этап.

- Анализ созданных педагогических условий для развития проекта

6. Нормативная основа, реализации проекта.

- Конституция РФ
- Конвенция по правам ребенка.
- Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273- ФЗ
- Закон «Об образовании РМ» от 30.11.1998 № 48-З (ред. 26.03.2013)
- Приказ Минздрава РФ "Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений" № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Устав ДОУ.
- Локальные акты учреждения.
- *Материально-технические ресурсы:*

Календарно-тематический план игр с элементами психогимнастики;

Материал с текстами релаксаций, дыхательной гимнастики, игротренингов, коммуникативных игр, психогимнастики.

Проигрыватель СД и музыкальные материалы

Критерии оценивания проекта

1. Соответствие условий обучения дошкольников нормам СанПиНа.

2. Донесение до родителей о проведении игр с элементами психогимнастики во всех группах на родительских собраниях, на консультациях.

4. Пополнение и улучшение музыкального материала по релаксации, методических пособий и литературы по релаксации, дыхательной гимнастике, игротренингами, коммуникативным играм, психогимнастике.

5. Отсроченный результат: укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

7. Выводы:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются

основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, проект должен послужить импульсом для коллектива нашего дошкольного образовательного учреждения, для продолжения укрепления психического здоровья воспитанников с помощью применения видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики всех участников образовательного процесса.

В целом, проект применения видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики педагогом-психологом в образовательной деятельности, с моей точки зрения, имеет прогрессивный характер и позволит не только улучшить здоровье детей, но и даст толчок для активной работы всего коллектива по здоровьесбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения, а так же применения других существующих видов здоровьесберегающих технологий участниками образовательного процесса.

8. Литература:

1. А.Алябьева Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.:Сфера, 2003.
2. М.И.Чистякова Психогимнастика/под ред.М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.
3. Л.В.Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, -М.: Сфера, 2008.
4. Н.В.Веракса, Т,С,Комарова, М.А.Васильева и др., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.

Тест Панфилова «Кактус».

Ребенку дают задание нарисовать кактус. На столе лежит бумага и простой карандаш.

1.Размещение на листе.

Рисунок в центре означает нормальный уровень самооценки, отсутствие неудовлетворенности своим положением и каких-либо особенных притязаний.

Чем сильнее рисунок сдвинут вверх, тем выше самооценка, и соответственно, чем ниже рисунок – тем меньше уверенности в себе. Сдвиг влево означает – присутствие в характере черт интроверта, вправо – склонность к экстраверсии.

Размер кактуса также имеет значение, чем крупнее рисунок, тем более выражено стремление к лидерству, настаивание на своем мнении как единственно верном.

2. Характеристика линий и силы нажима на карандаш.

Здесь следует отметить, что чем сильнее нажим на карандаш, прерывистость линий, использование внутренней штриховки, тем больше автор рисунка склонен к импульсивности, тревожности, подавленности настроения.
Более тонкие линии, определенная «легкость» нажима, свободность линий в рисунке, присутствие элементов, придающих кактусу привлекательность, позитив, вызывающих симпатию говорят о более покладистом, мягком характере личности, чувстве юмора, положительном настрое, открытости.
Наличие зигзагов, резких выступов рассматривается как замкнутость, малообщительность, уклончивость, предосторожность. Необходимо обратить внимание непосредственно на форму кактуса. Замысловатая, причудливая и витиеватая форма говорит о демонстративности и наигранности характера.
3. Домашний или дикорастущий?
Посмотрите как растет кактус. Если он нарисован в цветочном горшке, то это интерпретируется как желание домашнего уюта, стремление к созданию семьи, ориентирование на дом, семейный очаг.
Соответственно дикий, неокультуренный, нарисованный в пустыне кактус олицетворяет собой одиночество осознанно выбранное или вынужденное .
Если кактус «растет» на рисунке «из ниоткуда», то есть отсутствует даже малейшая основа – значит и в реальности нет опоры в виде домашнего уюта, человек, возможно, не планирует создание семьи или имеет какие-либо трудности, проблемы с близкими людьми и подсознательно чувствует неприятие, отторжение, нехватку домашней защищенности.
4. Наличие иголок (один из самых важных элементов).
Самый отличительный элемент кактуса – это, конечно, иголки. В реальности кактусы в зависимости от видов могут иметь длинные, острые и редкие иголки; более короткие и частые; и очень короткие, практически не колющиеся иголки, покрывающие все растение как белым пушистым облаком.
На этом и строится трактовка рисунка. Чем длиннее, больше по количеству и острее иголки, тем враждебнее, агрессивнее в общении характер автора «кактуса». Но в тоже время иголки могут рассматриваться как определенного рода защиту от окружающей среды, необходимую для сохранения целостности личности. Все зависит от того насколько иголкам уделено внимание, сделан ли акцент на них с помощью штриховки, сильного нажима или других элементов.
На рисунке 1 иголки маленькие, но острые и в большом количестве. Кактус «в пустыне» также нарисован с иголками, их меньше, но они значительно длиннее. Несомненно, автор обладает «колючим» характером, разная длина говорит о варьировании агрессивности в зависимости от обстоятельств.
5. Наличие «деток» на кактусе.
Есть мнение, что «детки» на кактусе обозначают в действительности детей, либо уже имеющихся, либо планируемых в будущем. Чаще всего «детки» встречаются на «одомашненных» кактусах, что уже означает стремление к созданию семьи.
6. Присутствие дополнительных элементов.
При работе с детьми можно задать еще несколько дополнительных вопросов. Например, попросить малыша рассказать про кактус: Как его зовут? Что он любит? Есть ли у него семья?