

Здоровье – берегающие технологии в работе педагога-психолога с детьми!

Василий Александрович Сухомлинский писал: «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества». Психологическое здоровье – это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Психологическое здоровье - индикатор физического здоровья. Поэтому в течение всего учебного года в свою работу я включаю здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

Коррекционные технологии:

- Сказкотерапия - это метод психологической работы с детьми, который помогает скорректировать поведение, избавляет от страхов и способствует здоровому психо-эмоциональному развитию.
- Арттерапия - представляет собой комплекс психотерапевтических методов и приемов, ключевой особенностью которых является активное задействование искусства. Занимаясь творчеством, ребенок учится понимать свои проблемы, самостоятельно их решает, учится выражать себя, разбираться с чувствами и переживаниями.
- Цветотерапия - это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка.
- Музыкаотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства, а также это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка.
- Песочная терапия - это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания.
- Психогимнастика - чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, дети учатся владеть мышцами лица для передачи определенных эмоциональных состояний.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников:

- Пальчиковые игры - развивают координацию движений, совершенствуют деятельность артикуляционных органов губ, языка, нижней челюсти, развивают речь, манипуляции рук влияют на функции высшей нервной деятельности.
- Кинезиологические упражнения - это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение.
- Гимнастика для глаз - снимает усталость, расслабляет внутриглазную мышцу и помогает сохранить хорошее зрение.
- Релаксация - это не просто расслабление, а путь ...к здоровью! Умение перезагрузить свой организм, погрузиться в состояние покоя и душевного равновесия, необходимо в нашем мире.
- Физминутки и динамические паузы - прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом.

Технологии обучению здоровому образу жизни:

- Игротерапия - лечение с помощью игры, помогает поднять самооценку, отреагировать все негативные внутренние эмоции, понизить тревожность, ощущение вины и беспокойства.
- Су-Джок терапия - является одним из эффективных приемов нетрадиционного обучения, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребёнка и благотворно воздействует, на весь организм в целом. Су-джок терапию можно отнести к методам самопомощи. ... Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности.
- Коммуникативные игры - игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях.
- Сухой бассейн - хорошо подходит для развлечения и развития детей, позволяет улучшить сердечно-сосудистую деятельность малышей, расслабить их нервную систему, игры с шариками полезны и для органов дыхания, а еще улучшают опорно-двигательный аппарат.