

Приёмы здоровьесберегающих технологий в работе педагога–психолога с учащимися.

Применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения, регулированию мышечного напряжения, развитию кинестетической и тактильной чувствительности, пространственных восприятий и представлений, используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности.

Предлагаются следующие упражнения:

«Море шариков»

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ход игры: Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (животе). Дети имитируют движения, плавание.

«Дыши и думай»

Цель: развитие образа тела, воображения

Ход игры: Дети лежат на спине. Им предлагают сделать глубокий вдох, поднять голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

Сеансы психофизической разгрузки

Цель: снижение уровня психоэмоционального напряжения, тревожности, развитие пространственного восприятия.

Виды упражнений

- медленные перевороты со спины на живот, с живота на спину;
- медленные движения вперед-назад;
- спрятать в шариках руки (ноги);
- спокойно лежать в любой удобной позе.

Песочная терапия

Стабилизирует эмоциональное состояние, способствует развитию познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствует предметно-игровую деятельность, развивает коммуникативные навыки у детей. Все игры по песочной терапии делятся на три направления:

- обучающие игры – направлены на развитие мелкой моторики. Тем самым ребенок говорит, что он чувствует, тем самым развивает речь.

- познавательные игры – с их помощью мы помогаем познать всю многогранность нашего мира.

- проективные игры – с их помощью мы осуществляем коррекцию в развитии ребенка.

Упражнения:

«Песочный ветер» Ребенок через трубочку «выдувает» рисунок.

«Песочная аппликация». Выполняется на листе бумаги на заданную или произвольную тему.

«Следы». Создать отпечатки своих ладошек, пальчиков. Можно использовать фигурки животных.

Проигрывание различных ситуаций, историй.

Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышению самооценки, применяется для снятия агрессивных проявлений.

Можно использовать следующие методические приемы:

- рассказывание сказки с позиции сказочного персонажа;

- групповое рассказывание сказки;
- отгадывание сюжета или персонажей;
- превращение в сказку любой жизненной истории;
- сочинение сказки экспромтом;
- постановка (разыгрывание) сказки;
- сказочная имидж-терапия;
- сказочное рисование;
- изготовление кукол;
- песочная терапия.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы).

Упражнения на релаксацию:

«Ленивчики»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что все детки решили полениться, и легли понежиться на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, детки дышат легко и свободно. Так приятно отдыхать, на ковре тепло, спокойно. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши ручки, отдыхают ваши ножки ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя и тепла наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет, как мягкие волшебные снежинки, падает на ваши ручки. Но эти снежинки не холодные, а теплые и пушистые, они легко прикасаются к вашим щечкам, лобику, задевают шейку. Белый свет, который несут с собой волшебные снежинки, освещает ваши плечики, животик, гладит ваши пальчики, ножки. Ваше тело становится мягким и расслабленным. Всем деткам спокойно и приятно отдыхать под белым светом водопада. Детки спокойно дышат, отдыхают. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебные снежинки белого света наполнили вас свежими силами и энергией.

Релаксация «Цветок»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка.)

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот тёплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток,

поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ...

Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Арт терапия

Применение изотерапии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ позволяет получить

положительные результаты:

- создаются благоприятные условия для развития общения замкнутых детей;
- обеспечивается эффективное эмоциональное отреагирование социально приемлемыми формами — у детей с агрессивными проявлениями ;
- оказывается влияние на осознание ребенком своих переживаний;
- развитие произвольности и способности к саморегуляции;
- уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта,

созданного ребенком.

Виды упражнений в арт терапии

Цель этих занятий, научить ребёнка, освободиться от негативных мыслей, думать, фантазировать, мыслить смело и свободно, в полной мере проявляя свои способности.

«Прижми и отпечатай». Отпечатывать можно всё, что захочется листья, цветы, и т.д. Краски — неизведанный мир, мир цвета. Дети замечают, что лес бывает голубым, утром — оранжевым, вечером выглядит багровым. Работа с красками по-разному влияет на настроение. Разность цвета создаёт разность восприятие действительности, может быть выражена красками.

«Цветовые угадки»: ребенок должен угадать, какие краски из ограниченного набора были использованы, чтобы получить определенный смешанный тон, и воспроизвести этот результат.

«Весёлые кляксы»

«Волшебные нитки»

Для работы нужно взять №10 нитки и нарезать по 20- 25 сантиметров. Развести акварель или взять цветную тушь, опустить в краску нитки, чтобы они пропитались. Держать нитки следует за кончики. Уложить нитку на лист бумаги, сверху придавить другим листом кончик ниточки должен обязательно высываться. Далее потянуть кончик ниточки, одновременно прижимая верхним листом. На каждый новый цвет использовать чистый лист бумаги. Посмотреть на свой рисунок, фломастером или красками и кистью дорисовать тот образ, который увидели на бумаге.

Техника «Мыльные пузырьки»: берём гуашь, мыло, воду. Опустить в смесь трубочку и подуть так, чтобы получились мыльные пузыри. Взять лист бумаги и осторожно прикоснуться ею к пузырям, как бы перенося их на бумагу (как переводную картинку). Получаются удивительные отпечатки. На что же они похожи? Можно дорисовать и сделать картину, открытку и т.д.

Техника выдувание: позволяет нарисовать красивые цветы.

Для этого нужно поставить каплю красной краски на бумагу, взять трубочку, дуть резко на каплю сверху так, чтобы капля разлеталась в стороны и получилась звездочка, рядом с красной нарисовать жёлтую звездочку, получится живописный цветок, рядом нарисовать способом примакивания листики вокруг цветов: опустить одной стороной в жёлтую краску, другой стороной опустить кисть в зелёную краску, приложить кисть боком к бумаге, получится двухцветный отпечаток, нанести темно-зеленым цветом по контуру листика усики. Рисунок можно оформить в рамочку и получится замечательный подарок маме, сестрёнке, бабушке и т.д.

Музыкатерапия

Музыка регулирует психоэмоционального состояния детей:

- уменьшает чувства тревоги и неуверенности;
- уменьшает раздражительность, разочарование;
- снимает напряженность в отношениях с другими людьми ;
- улучшает самочувствие, активность, настроение ;
- уменьшает злобность, агрессию.

Для прослушивания учащимся предлагается различная музыка, но для достижения расслабленного состояния рекомендуются:

- “Канон” Пахельбеля;
- “Маленькая ночная серенада” Моцарта;
- “Адажио” Альбини,

Эффективность применения вышеперечисленных технологий зависит от реализации ряда принципов, которые должны определять характер взаимоотношений педагога и детей:

- принцип партнерского общения;
- принцип гуманного отношения к детям;
- принцип творчества и спонтанности.

Хочется отметить, что сочетание разнообразных методов и приёмов здоровьесбережения, регулярное их использование в практике позволит нам сохранить здоровье наших детей, научит их заботиться о себе.

Список использованной литературы

1. Специальная педагогика. / Под ред. Н.М.Назаровой. – М.: Издательский центр “Академия”, 2009. – 400 с.
2. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 208 с.
3. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва, 2005.
4. Колос Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. Практические рекомендации. – Москва, 2006.
5. С. А. Черняева Психотерапевтические сказки и игры. Санкт – Петербург, 2003