

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№ 106 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
(СРЕДНЯЯ ГРУППА № 1)**



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

В. А. Сухомлинский писал:

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:

забота о здоровье – это важнейший

труд воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В литературе существует множество определений здоровья. Так, Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровью: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.» (*ВОЗ: Устав – Женева, 1968*).

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе, неблагоприятная экологическая обстановка в свою очередь приводят к неизбежному снижению уровня здорового населения. Как известно, здоровье человека закладывается еще в дошкольном детстве. Ребёнок 21 века, по мнению академика Н. М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией.



ФГОС дошкольного образования направлен на решение ряда задач, среди которых:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (*законных представителей*) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности.

Отсюда следует, что задачи сохранения и укрепления здоровья воспитанников являются приоритетными в ходе реализации всего образовательного процесса.

В нашей группе применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- Элементы песочной терапии:

Песочная терапия - один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.



Цель:

- сохранение и укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей

Задачи: - развитие общей и тонкой моторики; - снятие эмоционального напряжения;

- повышение уверенности в себе;

- развитие восприятия, мышления, памяти, внимания, речи, навыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии; - формирование у ребёнка представления об окружающем мире;

Принципы

Для многих людей, и особенно для детей, выражение мыслей словами является трудновыполнимой задачей.

Однако имеется еще целый арсенал способов их передачи – жесты, мимика и, конечно, использование творческих способов самовыражения. Лепка, рисование помогают выстроить мост между внешним и внутренним мирами, отражая внутренний образ в созданном руками творении. Именно это и является основным принципом песочной терапии.

Содержание

Песочная терапия - уникальный способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Песочная терапия ориентирована на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы. Её акцент - на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений в творчестве, принятие человека таким, какой он есть, вместе со свойственными ему способами самоисцеления и гармонизации. Это удовлетворяет потребность современного человека в наиболее естественных, комплексных способах лечения и гармонизации, в которых равную роль играют разум и чувства, тело и дух, мужские и женские качества, способность к интроспекции и активному действию.

Формы и методы работы

В песочной терапии используется индивидуальная и групповая форма работы.

Песочная терапия может применяться как монотерапия (самостоятельная техника, единственная в курсе лечения), а также в сочетании с другими психотерапевтическими методами, такими как арттерапия, сказкотерапия, символдрама и др.

В начале первого сеанса песочной терапии ребенку обязательно знакомят с песочницей, указывая на возможность различных манипуляций с песком (оставление поверхности песка ровной; рисование линий, узоров, оставление различных отпечатков на песке; создание гор, холмов, пещер, тоннелей; разгребание песка для создания морей, рек, озер и т. д.). После этого показывают по очереди все полки или лотки с игрушками, и начинается игра в зависимости от целей и поставленных задач.

Планируемые результаты

Песочная терапия для детей дошкольного возраста позволяет развить речь, моторику, слух, общительность, креативность, творческие способности.

Кроме того, она снимает стресс, избавляет от страхов, помогает выразить внутренние конфликты и переживания, повысить самооценку.

Песочная терапия способствует формированию у маленькой личности самоуважения, и научит понимать себя.



ЭЛЕМЕНТЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ



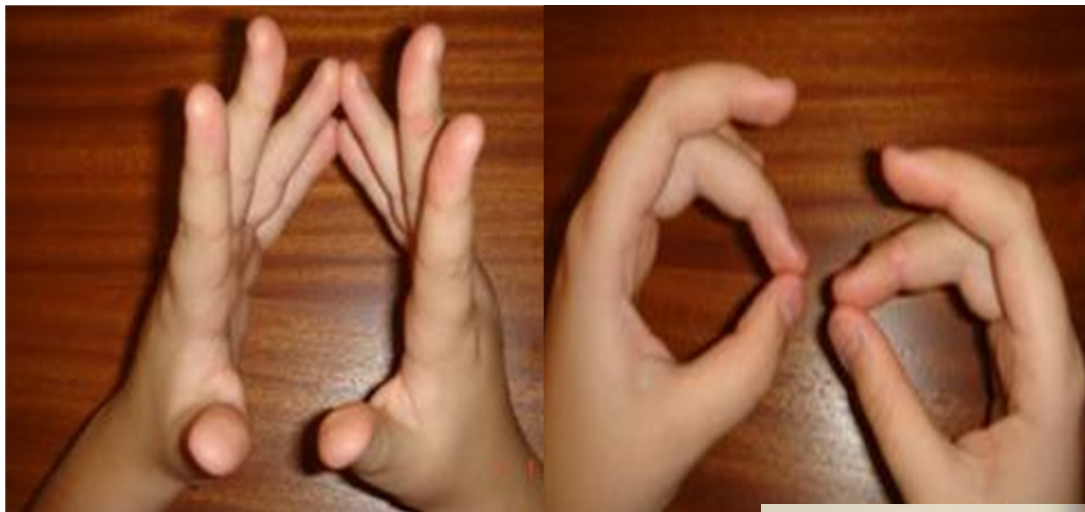
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ДРУГИЕ



Будьте здоровы!

