

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

**Черникова Нина Геннадиевна,**

учитель-логопед,

**Афанасьева Анна Викторовна,**

педагог-психолог,

**Черникова Анна Федоровна,**

воспитатель,

**Козлова Наталья Петровна,**

инструктор по физвоспитанию,

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Сказка»,

п. Троицкий, Белгородская область

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья через применение здоровье сберегающих технологий.

**Ключевые слова:** сопровождение, дошкольники, ограниченные возможности здоровья, здоровье сберегающие технологии.

Не секрет, что современное общество переживает не самый лучший этап своего развития. Занятость родителей, перекладывание их ответственности на образовательные учреждения, эмоциональное выгорание педагогов, наплыв мощной, агрессивной информации, перегруз образовательной программы приводят к нарушению эмоционально-личностной сферы детей и являются причинами их психоэмоционального напряжения.

К сожалению, сейчас обозначилась реальная тенденция ухудшения здоровья детей, увеличилось число детей с ограниченными возможностями здоровья.

Поэтому приоритетной задачей специалистов дошкольного учреждения является сохранение психологического здоровья ребенка, профилактика его переутомления и психоэмоционального напряжения, то есть создание атмосферы благоприятного психологического комфорта для детей в ходе образовательного процесса в ДОО. И особый упор делается на группы компенсирующей направленности.

Одним из путей решения возникших нарушений в развитии дошкольников является комплексный подход к формированию его психологического здоровья через использование здоровье сберегающих технологий.

Профилактическая и коррекционно-развивающая деятельность в работе с детьми с ОВЗ включает следующие здоровье сберегающие технологии и методы:

**Метод песочной терапии**

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

Любые самостоятельные игры детей в песке, начиная от простых манипуляций (пересыпание, закапывание, сжимание и т. д.) до сложных сюжетно-ролевых игр обладают психопрофилактической ценностью. Поэтому игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья ребенка.

В рамках песочной терапии составлена игротека песочных игр «Развивающая песочница», в которую вошли психопрофилактические игры для детей старшего дошкольного возраста («Песочный ветер», «Песочный дождик» и т.д.). Психопрофилактические песочные игры проводятся перед началом или в конце индивидуальных занятий в кабинете педагога-психолога или подгрупповых занятий в Центре игровой поддержки с детьми «группы риска» с периодичностью 1 раз в 2 недели.

Широкой популярностью у ребят пользуются игры с тканью, имитирующей песок. Можно расслабиться и тихонечко полежать, поглаживая ткань - представить, что лежишь на берегу моря, трогаешь сыпучий песок. А можно представить себя в пустыне и с силой выбираться из зыбучего песка.

### **Упражнение «Песочный дождик»**

**Цель:** регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

### **Упражнение «Песочный ветер» (дыхательное)**

**Цель:** научить детей управлять вдохом-выдохом.

Дети учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, “задувая его в песок”, можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

### **Медитация на песке**

**Цели:** Развитие воображения, снижение психоэмоционального напряжения, релаксация.

Рисование на песке дыханием через трубочку для коктейля. Создание мандалы на песке с использованием мелких предметов (пуговиц, бусинок, ракушек, фасоли, макарон). Пересыпание песка из разных емкостей. Рисование песком на стекле методом посыпания.

### **Релаксации.**

Излишнее возбуждение в нервной системе ребенка, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам и, как следствие, к появлению у него страхов, тревожности, неуверенности в себе, помогают снять релак-

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

сационные упражнения. Релаксация - это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, контролирующим свои эмоции и действия. Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно – часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным, детям с ОВЗ.

Педагогами составлена картотека релаксационных упражнений, которые систематически используются в групповой и индивидуальной коррекционно-развивающей работе с дошкольниками в течение учебного года. Разработано перспективное планирование релаксационных упражнений для детей 5 - 7 лет на учебный год. Так же используются видео-презентации с различными сюжетными линиями (природа в различные времена года, животные и т.д.)

### ***Упражнения на снятие речевых и мышечных зажимов***

Согласно телесно-ориентированной психотерапии освобождение от телесных зажимов – это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических. Это так называемые «разогревающие процедуры», которые раскрепощают детей и подготавливают к деятельности.

Поэтому перед началом группового коррекционно-развивающего занятия с ребятами групп компенсирующей направленности проигрываются упражнения на снятие речевых зажимов (чистоговорки), а затем мышечных зажимов.

### ***Игры и упражнения в сухом бассейне***

Сухой бассейн несет в себе не только развлекательную функцию, но и оказывает благоприятное многостороннее влияние на организм ребенка. Он нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, создает положительный психоэмоциональный эффект.

В целях профилактики психоэмоционального напряжения у детей «группы риска», в конце каждой недели с ними проводится подгрупповая (2-3 ребенка) работа в сухом бассейне. Игры подобраны и систематизированы в соответствии с возрастом ребят, их индивидуальными особенностями.

### ***Коммуникативные игры***

Важным фактором психологического здоровья ребенка является его благополучие в детском обществе. И коммуникативные игры, нацеленные на сплочение детского коллектива, формирование навыков общения, уверенности в собственных силах, являются одним из удачных методов снятия психоэмоционального напряжения у дошкольников. Коммуникативные игры проводятся 1 раз в месяц, чаще всего на прогулке в каждой возрастной

## **СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

группе, начиная со среднего возраста. Инициатором новой игры является педагог-психолог, далее по его рекомендациям воспитатели в течение месяца ее закрепляют.

В детском саду функционирует сенсорная комната. Для снятия психоэмоционального напряжения используются настольные воздушно-пузырьковые колонны, магический шар, электрический аквариум с рыбками 20х30, ночник-проектор «Звездное небо», игрушки-мякиши.

Таким образом, каждая из представленных технологий имеет психо-профилактическую направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность специалистов способствует психологическому здоровью дошкольников.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Башмакова, С. Б. Психология нарушенного развития с основами организации коррекционной помощи: учебное пособие / С. Б. Башмакова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2007. – 102 с.
2. Богдан Н.Н., Мозильная М.М. Специальная психология: учебное пособие / Под общ. ред. Н.Н. Богдан. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2003. - 220 с.
3. Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; Под ред В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. - 272 с.
4. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. - М.: Просвещение – 143 с., 1990.
5. Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике. Для средних специальных учебных заведений. – М.: Владос, 2002. – 332 с.
6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.; Советский спорт, 2004. – 464 с.