Е. В. Шураева

Использование здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогическом сопровождении детей с особыми образовательными потребностями

В соответствии с ФГОС в дошкольных образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования — сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Психоэмоциональное напряжение, которому подвержены многие дети, лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, нарушению в познавательной сфере (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой сферах, а также к нарушениям в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношениях. Для детей с нарушениями подобного типа характерны незрелость эмоционально-волевой и мотивационной сфер, низкий уровень познавательной деятельности, двигательная расторможенность, повышенная аффективная возбудимость.

В коррекционно-развивающей работе по предупреждению психоэмоционального напряжения у детей применяют следующие здоровьесберегающие технологии:

- игровая деятельность (игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические, оздоровительные игры, игры-драматизации);
- физическое развитие (физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, психогимнастика, су-джок-терапия);
- музыкальная терапия;
- песочная терапия;
- изобразительная деятельность;
- сказкотерапия;
- релаксация.

Практика показывает, что детям с особыми образовательными потребностями просто необходимы **релаксационные упражнения** — небольшие паузы для того, чтобы снять накопившееся психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности. В связи с этим появилась необходимость подобрать для работы с детьми релаксационные игры, упражнения и занимательный аутотренинг, которые помогут им почувствовать «энергию паузы».

С помощью разнообразных игровых действий и движений в воображаемой ситуации дети передают свои впечатления и представления о ней. Это развивает у них воображение, связную речь, выразительные движения, что очень важно также для умственного и познавательного развития. Одна игра или упражнение проводятся в течение недели. Продолжительность — 15—20 мин. Это позволит закрепить формируемые поведенческие навыки и развить психические функции. Игры можно проводить в первой и во второй половине дня, на прогулке, в свободное время, в перерывах между образовательной деятельностью.

Цель: охрана и укрепление психического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Задачи

Обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировке.

Снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения.

Восстановление энергии для дальнейшей активной деятельности.

Результаты

Снижение психоэмоционального напряжения.

Снятие скованности.

Пополнение запасов энергии для дальнейшей активной деятельности.

Создание положительного эмоционального настроя.

Развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, артикуляционного аппарата, мелкой моторики.

Улучшение в целом психического здоровья детей.

Релаксационные упражнения

«Море»

Исходное положение — сидя на полу или стоя. Детям предлагается вместе с педагогом-психологом рассказать историю, сопроводив ее соответствующими движениями «море».

Инструкция

На море плещутся волны —
маленькие и большие.

Руками поочередно «рисуют» в воздухе маленькие волны, затем уже сцепленными в «замок» руками — большую волну.

По волнам плывут дельфины...

Синхронные волнообразные движения руками вперед.

Они сначала вместе, а потом
по очереди ныряют в воду —
один нырнул, другой нырнул.

Поочередные волнообразные движения руками.

За ними плывут
и дельфинята.

Руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед.

Они ныряют вместе
и по очереди.

Одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.

Вот так двигаются
их хвостики!

Каждый палец поочередно совершает волнообразные движения.

Вместе с дельфинами
плывут медузы.

Руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются.

Все они танцуют и смеются.

Вращение рук в лучезапястных суставах.

«Жемчужина»

Материал: бусинки — на каждого ребенка.

Инструкция. А теперь поиграем в ловцов жемчуга. Сядьте друг напротив друга. Одни из вас будут раковинками, другие — ловцами жемчуга.

Жемчужина живет в раковинке. Раковинка — это ваш кулачок, жемчужины — вот эти бусинки. Ловцу жемчуга нужно будет достать жемчужину, которую раковинка крепко зажмет в кулачке.

Раковинки кладут руки на стол ладошкой вверх. Я положу в нее жемчужину, и створка раковинки должна закрыться.

По сигналу ловцы начинают раскрывать раковинку, чтобы достать жемчужину, но делать это надо так, чтобы товарищу не было больно. Как только прозвучит второй сигнал, вы прекращаете доставать жемчужину.

Примечание. Упражнение проводится со сменой ролей. На каждый подход дается 30 секунд, после чего детям задают вопрос: «Кому удалось достать жемчужину?»

По окончании упражнения детям предлагается ответить на вопрос: «Что было труднее — доставать или удерживать жемчужину?»

«Сон на берегу моря»

Детям предлагается отдохнуть на берегу моря (используется аудиозапись шума моря). Педагог-психолог говорит о том, что всем снится один и тот же сон, и пересказывает события дня, в которых участвовали воспитанники (закрепление полученных положительных впечатлений и навыков).

После небольшой паузы педагог-психолог сообщает, по какому сигналу дети будут просыпаться — по счету, когда заиграет дудочка, и т.п. После очередной небольшой паузы звучит сигнал, дети спокойно открывают глаза.

«На солнышке загораем» (мимическая гимнастика)

Инструкция. Выглянуло солнышко. Подставьте солнышку подбородок — слегка разожмите губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из вас на язык — крепко закройте рот. Жучок улетел — слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигайте губами. Нос загорает — подставьте нос под солнечные лучи, рот приоткройте. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, — сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым. Бабочка улетела — расслабьте мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, покачаемся на качелях — подвигаем бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем — расслабьте мышцы лица. Глубоко вздохните, потянитесь. А теперь вернемся в нашу группу.

«Шарик»

Инструкция. Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох — пауза, выдох — пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь сделайте новый вдох... Воздух легко входит внутрь... Выдох свободный, ненапряженный.

«Прогулка»

Инструкция. Усаживайтесь поудобнее. Сегодня мы отправимся в путешествие на ковре-самолете. А чтобы он смог подняться в воздух, нужно расслабиться. Вы уже умеете это делать. Лягте на спину... Закройте глаза... Расслабляем ноги... От кончиков пальцев вверх идет тепло, ноги тяжелые... Согреваются руки... От кончиков пальцев идет вверх по руке тепло... Руки тяжелые и теплые... Расслабляется туловище... Тепло от рук, ног идет к животу, груди, спине... Расслабилось лицо, приоткрылся рот. Отдыхайте...

Наш ковер-самолет поднимается медленно вверх. Вы летите над огромным озером, над ним кружат чайки. У берега качаются на волнах лодки. Вы летите дальше. Над вами в голубом небе бегут облака. Одно облако похоже на пушистого зайчика, другое — на большой ком белой ваты. А вот совсем маленькое облако, похожее на белого котенка.

Ковер-самолет медленно опускается на землю. Вы в цветущем саду. Вокруг много цветов, они кивают вам своими головками. Вы идете по тропинке сада и выходите на лужайку, на которой дети играют в мяч. Мяч катится к вашим ногам. Вы поднимаете его, высоко подбрасываете, и мяч летит вверх.

Но что это?.. Вы тоже летите. Летите сами. Без ковра-самолета. Вы раскинули руки. Вы парите, как птица. Вот знакомое озеро, чайки приветствуют вас, машут крыльями. Рыбак сидит в лодке. Смотрит на вас, машет вам рукой. Вы летите дальше. Рядом летит пушистый белый котенок-облако. Вот и наш детский сад. Вы медленно опускаетесь. Котенок спешит за вами. И вот вы здесь. Теплый котенок лежит у вас на животе, мурлычет. Слушайте,

как он мурлычет... Погладьте его нежно правой рукой... Теперь погладьте его левой рукой... Потянитесь, откройте глаза... Возьмите котенка в руки... Ласково... Сядьте, усадите котенка рядом с собой... Погладьте его по головке... Наша прогулка окончена. Надеюсь, что она вам понравилась.

«Игра-танец»

Все участники становятся в круг. Под веселую музыку один из них показывает какое-нибудь танцевальное движение, остальные в течение минуты повторяют его. Так по очереди группа танцует различные танцы.

«Путешествие на облаке»

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните... (*2—3 раза.*) Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на ней... Начинается наше путешествие...

Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер обдувает ваше лицо?.. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы... Постарайтесь увидеть это место как можно более точно... Что это?.. Лесная поляна?.. Берег реки?.. Остров?.. Волшебный сад?.. Что?.. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное...

Пауза 30 секунд.

Вы снова на белом облаке, и оно везет вас назад, в группу. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало... Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе... Потянитесь, выпрямитесь... Вы снова добрые и внимательные.

«Огонь и лед»

Упражнение включает в себя переменное напряжение и расслабление всего тела. Исходное положение — лежа. По команде воспитателя «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.

Педагог-психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

«Насос»

Инструкция. Давайте представим себе жаркий-жаркий день. Растения хотят пить, головки у них поникли, листочки опустились. Покажите... Спасибо.

Напоить растения водой можно, если включить насос. Насосом будем мы. Сядьте прямо... Ноги слегка расставьте... ступни прижмите к полу... Руки слегка согните в локтях, ладони положите на ноги, перед животом... Глаза закройте...

Насос начал качать воду. Она глубоко под землей. Приготовились. Глубоко вдыхаем через нос... Голова, плечи тянутся вверх, живот втягивается... Набрал насос воду, а теперь выливаем воду — выдыхаем через рот... Делаем медленный выдох... Плечи опускаются, живот выпячивается... Молодцы! Хорошо получается! Снова набираем воду. Медленно вдыхаем через нос... Поднимаем плечи... Тянемся вверх, живот втягиваем... Много воды набрали. А теперь поливаем наши цветочки. Выдыхаем воздух ртом медленно... Опускаются плечи... Выпячивается живот... Молодцы!

Упражнение повторяется еще 2—3 раза.

Обрадовались наши цветочки. Ожили. Вытянули свои головки, протянули листочки к солнышку. Покажите, какими стали наши цветочки... Молодцы!

«Волшебная палочка»

Инструкция. Вы хотите стать волшебниками?.. А с помощью чего волшебник делает чудеса?.. Правильно! С помощью заклинаний и волшебной палочки. Вы знаете какое-нибудь заклинание?.. А у меня есть волшебная палочка. Стоит мне произнести заклинание, прикоснуться палочкой к кому-либо и сказать, кем я хочу его видеть, как сразу произойдет чудо. Не верите?.. Попробуйте сами. Скажите заклинание, прикоснитесь ко мне палочкой и скажите, кем вы хотите меня увидеть. Может быть, рыбкой, цветком?.. Придумали?.. Превращайте меня...

Педагог-психолог изображает названный предмет.

Получилось?..

А теперь я попробую превратить вас в разные предметы. С кого начать?..

Педагог-психолог по очереди дотрагивается до каждого ребенка палочкой, произносит заклинание и называет какой-либо предмет или образ.

А кто сам хочет стать волшебником?..

Дети по очереди исполняют роль волшебника — касаются палочкой игроков и называют предмет или образ.

Молодцы, ребята! Спасибо! Все вы отличные волшебники!

Игры для коррекции и профилактики эмоциональных нарушений

Используя эти игры, вы научите детей:

- управлять поведением и эмоциональными проявлениями;
- выражать эмоциональное состояние вербально, мимикой, движениями;
- контролировать желания;
- понимать эмоциональное состояние других людей;
- действовать согласованно по сигналам, договариваться друг с другом.

«Иголка и нитка»

Цель: развить произвольность.

Музыкальное сопровождение: веселая мелодия.

Выберите водящего — он будет исполнять роль иголки. Остальные дети — роль нитки. «Иголка» под му-

зыку бегает между стульями, «нитка» (дети друг за другом) — за ней.

Если в группе есть зажатый или аутичный ребенок — предложите роль иголки ему. Таким образом вы сможете развить его коммуникативные и организаторские способности.

«Кто за кем?»

Цель: снизить возбудимость.

Музыкальное сопровождение: спокойная мелодия.

Для проведения игры расставьте в комнате стулья. Вызовите первого ребенка. Его задача — двигаться под музыку между стульями. Как только вы выключите ее, ребенок должен сесть на стул. Вызовите следующего. Игру продолжайте до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.

«Перечисли предметы»

Цель: развить восприятие, наблюдательность, память.

Материал: различные предметы, одежда и т.п.

Выберите водящего и попросите его выйти из комнаты. Вместе с детьми задумайте ситуацию и выложите на стол семь предметов, которые могут понадобиться в ней. Например: «Я иду гулять» — тогда на столе должны лежать семь предметов одежды. Пригласите водящего, опишите ему ситуацию и предложите в течение 1—2 мин осмотреть предметы. Затем попросите водящего повернуться спиной к столу, а лицом — к группе и перечислить все, что лежит на столе. После каждого правильного ответа дети хором говорят «правильно», после неправильного — «неправильно». Если водящий забыл какие-то предметы, группа называет их.

«Флажок»

Цель: снизить гиперактивность, развить самоконтроль.

Материал: флажок.

Музыкальное сопровождение: маршевая мелодия.

Предложите детям двигаться под музыку — они могут маршировать или выполнять свободные движения. Объясните им, что, как только вы поднимете флажок, они должны замереть в тех позах, в которых их застал сигнал. Музыку не выключайте. Через 5—7 с опустите флажок — дети могут продолжить движение.

«Найди свою пару»

Цель: развить внимание, способность к самоконтролю.

Музыкальное сопровождение: веселая танцевальная мелодия.

Разбейте детей на пары мальчик/девочка. Попросите партнеров посмотреть друг на друга. Объясните правила игры. Как только зазвучит музыка, игроки свободно перемещаются по комнате. Как только музыка останавливается, участники должны как можно скорее найти свои пары и взяться за руки.

Побеждают те мальчик и девочка, кто быстрее остальных нашел друг друга. Повторите игру несколько раз.

«Мыльные пузыри»

Цель: стимулировать раскованность, выразительные движения, способствовать самовыражению детей.

Предложите детям следующую игровую ситуацию: вы все вместе пошли в парк. И тут навстречу выходит клоун, который выдувает мыльные пузыри. Вы имитируете движение клоуна, дети — мыльных пузырей: свободно двигаются по комнате, сталкиваются, кружатся и т.п. В это время можно читать стихотворение:

Осторожно — пузыри...
Ой, какие! Ой, смотри!
Раздуваются! Блестят!
Отрываются! Летят!

После команды «Лопнули!» дети приседают.

Литература

1. *Алябьева Е. А.* Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. — М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. *Алямовская В. Г., Петрова С. М.* Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. — М.: Скрипторий, 2002.

реклама

Т. А. Андреенко

Использование кинетического песка в работе с дошкольниками.

В пособии представлена система работы с использованием кинетическогопеска: методические рекомендации, конспекты, описания игр и упражнений, предназначенные для работы с детьми младшего дошкольного возраста в период адаптации к детскому саду, а также с детьми других возрастных групп (в томчисле — для детей с ОНР) при организации совместной деятельности. Данный материал может быть использован учителями-дефектологами, учителями-логопедами, педагогами-психологами, воспитателями и родителями.