

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 1392 ИМ. Д.В. РЯБИНКИНА, ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ,
КОРПУС №7
ГОРОДА МОСКВЫ**

**Семинар-практикум:
«Сохранение психического и
физического здоровья в
условиях ДОУ»**

**Провела и подготовила:
педагог-психолог Медведева Е.О.**

Москва, 2015



Введение

Деньги потерял- ничего не потерял,
Время потерял – многое потерял,
Здоровье потерял – все потерял.
(Русская народная пословица)

Основным в законе «Об образовании», является принцип сохранения общечеловеческих ценностей, жизни, здоровья человека и свободного развития личности. В последнее время обнаруживается устойчивая и заметно прогрессирующая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей всех возрастных групп.

Основные определения

- Здоровье – совокупность физических, психических и социальных качеств человека. Здоровье рассматривается не как постоянная величина, а как динамический комплекс проявления жизнедеятельности человека, изменяющийся изо дня в день.
- Психическое здоровье - это баланс между внешней и внутренней гармонией человека.
- Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в целом.

Здоровьесберегающие технологии

Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье помогают здоровьесберегающие технологии.

В целом здоровьесберегающие технологии – это комплекс мер, направленных на оздоровление, коррекцию и профилактику отдельного человека.

В системе дошкольного образования выделяют три группы здоровьесберегающих технологий, направленных на благополучие детей. Каждая из этих групп делится на виды, к которым относятся:

- **медико-профилактические технологии;**
- **физкультурно-оздоровительные ;**
- **социально — психологические технологии**

Более подробно с данными технологиями можно познакомиться в книге «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», автор Гаврючина Л.В.

К основным направлениям оздоровительной деятельности можно отнести:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организацию здорового сбалансированного питания;
- обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
- физическое воспитание детей.

Наиболее эффективными формами оздоровления в ДОУ являются:

- утренняя гимнастика, пробудки;
- физминутки, динамические паузы, подвижные игры;
- коллективные дидактические и сюжетно-ролевые игры;
- физкультурные занятия, прогулки на свежем воздухе;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;

Формы психологического и физического воспитания

- **Дыхательная гимнастика.** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию и кровообращение в легких, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.
- **Подвижная игра** занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развивает познавательные интересы, коммуникативную функцию, формирует умение ориентироваться в пространстве, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. В процессе этих игр дети учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу.
- **Утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна** являются важнейшими компонентами укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима дня ребёнка. Они направлены на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.
- **Физкультминутки** предотвращают развитие утомляемости у детей, снижают эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.

Формы психологического и физического воспитания

- **Психогимнастика** полезна для детей, у которых наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность. Такое поведение ребенка может быть обусловлено наличием неврозов, различными нарушениями характера, задержками психического развития или нервно-психическими расстройствами.

В психогимнастику для дошкольников входят специальные этюды, игры и упражнения, задача которых — это развитие и коррекция разных компонентов детской психики, куда входит познавательная и эмоционально-личностная сфера.

Благодаря психогимнастике для дошкольников ребенок учиться понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

Практическая часть

▫ Разминка «Леший»

По тропинке леший шёл, (ходьба на месте)

На поляне гриб нашел.

Раз – грибок, два – грибок (наклоны)

Вот и полный кузовок. (приседания)

Леший охает, он устал,

От того, что приседал. (потягивание)

Леший выполнил разминку и уселся на тропинку.

▫ Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох — выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).

2. «Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

К профилактики укрепления психологического здоровья педагогов в целом относятся следующие мероприятия:

- Повышение профессиональной компетентности;
- Укрепление эмоционально – личностной сферы;
- Саморегуляцию негативных психоэмоциональных состояний;
- Дозирование режимов труда и отдыха;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Повышение двигательной активности;
- Совершенствование коммуникативной компетентности;
- Овладение приемами самовосстановления (физического и психического) после перегрузок, нормализации уровня работоспособности.

Практическая часть

В рамках саморегуляции вашему вниманию предлагается упражнение «Пианино».

Сделайте круг. Положите Ваши руки на колени и запоминайте. Сейчас я буду делать хлопки руками:

- один хлопок — движение влево, руки перемещаются на колени соседу слева;
- два хлопка — руки перемещаются вправо. Затем темп движений будет увеличиваться. Итак, попробуем?

1 хлопок — влево.

2 хлопка — вправо. Молодцы!

А теперь можете отдохнуть.

(включается расслабляющая музыка)

Практическая часть

Упражнение «Воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох – выдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Расслабьтесь. Вам спокойно, хорошо и приятно... Вообразите себя на зеленом, цветущем лугу, почувствуйте запах цветов и тепло солнца. Вы видите большой воздушный шар. Рассмотрите эту картину, как можно подробнее.. теперь постарайтесь положить все свои проблемы в корзину этого шара. Когда корзина станет полной и тяжелой, представьте, что веревка шара отвязывается сама, и он медленно набирает высоту. Посмотрите, шар постепенно удаляется от вас, превращаясь в маленькую точку, унося груз всех ваших забот и проблем (2 раза). Вам хорошо и спокойно.... Глубоко вздохните, и резко выдохните. Откройте глаза..



Спасибо за внимание!