

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми

МБДОУ №40 «Детский сад комбинированного вида»
Педагог –психолог: Ермакова Зоя Алексеевна

Невербальное общение

- это неречевая форма **общения** , включающая в себя жесты, мимику, позы, визуальный контакт.
- В основе лежит использование двигательной экспрессии.
- Одной из основных форм невербального общения является психогимнастика. Это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы).

Достоинства невербального общения

- **Мимика** – главный показатель чувств Легче всего распознаются положительные эмоции - счастье, любовь и удивление. Трудно воспринимаются, как правило, отрицательные эмоции - печаль, гнев и отвращение.
- **Визуальный контакт** является исключительно важным элементом общения. Смотреть на говорящего означает не только заинтересованность, но и помогает нам сосредоточить внимание на том, что нам говорят
- **Интонация и тембр голоса** - Дети слышат и оценивают силу и тон голоса, скорость речи. Они замечают отклонения в построении фраз, как, например, незаконченность предложений, отмечает частые паузы. Эти вокальные выражения наряду с отбором слов и выражением лица полезны для понимания сообщения.



Кинезиологические упражнения

- комплекс упражнений, направленных на развитие и активизацию межполушарного взаимодействия.
- Дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика)
- Глазодвигательные упражнения: снижение умственного напряжения
- Телесные упражнения: снижение тревожности и стрессовых состояний

Достоинства Кинезиологических упражнений

- Упражнения развивают мозолистое тело
- повышают стрессоустойчивость
- синхронизируют работу полушарий
- улучшают мыслительную деятельность
- способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма



Арт-терапия

- комплекс методов художественной деятельности, позволяющий корректировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности).

- Изотерапия: применение традиционных способов изобразительной деятельности (краски, пластилин).
- Игротерапия (куклы, мягкие игрушки)

Достоинства Арт - терапии

- Средствами искусства человек может не только выразить себя, но и больше узнать о себе и о других людях.
- В творчестве воплощаются чувства, надежды и страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения. Творческие возможности ребенка, реализуемые в процессе арт - терапии - это его развитие, интеллектуальное, эмоциональное, раскрытие творческого потенциала, осуществление его прав на достойную жизнь, возможность преодолеть ограничения, вызванные болезнью или травмами вплоть до инвалидности.
- Переживание момента творения дает силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов.



Релаксационные комплексы

- Релаксационные упражнения (для мышечного расслабления): «Кукла», «Птички»
- Упражнения, используя элементы музыкотерапии (звуки природы)



Достоинства релаксации

- расслабление
- снятие стресса
- терапевтический эффект