



"Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога с детьми СДВГ"

**Подготовил:
педагог - психолог
МАДОУ «Детский сад №267
Юрганова Евгения Борисовна**

Здоровьесберегающие технологии :

- ✓ Точечный массаж
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Гимнастика для глаз
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Цветотерапия
- ✓ Кинезиология
- ✓ Песочная терапия
- ✓ Су-джок терапия



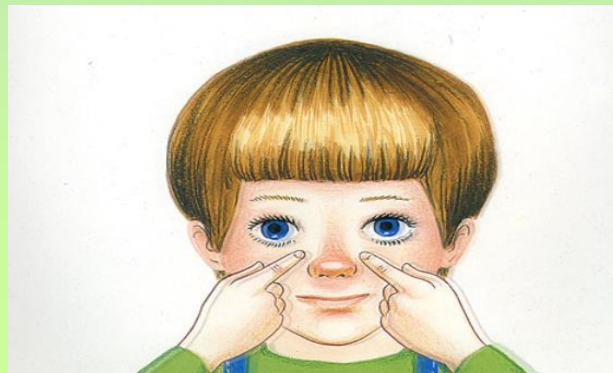
Точечный массаж

Массаж всегда был основой основ для лечения многих болезней и профилактики заболеваний не только суставов и спины, но и других органов. Этот факт известен давно и не требует доказательств. В Древнем Китае и Японии, в также и других странах были разработаны методы, благодаря которым человеку помогали и давали возможность продлевать жизнь. Точечный массаж Уманской первоначально был разработан для младенцев. Позже уже стал применяться и для детей в возрасте 3-6 лет, так как усилилась тенденция ухудшения здоровья малышей дошкольного возраста. Он не сложен по выполнению, поэтому может свободно применяться в дошкольных учреждениях.

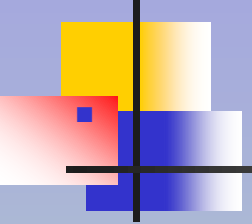


**Точечный массаж по Уманской в стихах «Солнышко»
позволяет легко и быстро избавиться от насморка и
заложенности носа:**

*Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)
Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»).*
*Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх),
Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),
Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),
Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),
Гладит ушки (растирать ладонями уши),
Гладит ручки (растирать ладони).
Загорают дети. Вот (поднять руки вверх).*



Гимнастика для глаз.

- 
- *Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты:*
 - *на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:*
 - *наружный овал – красный,*
 - *внутренний – синий,*
 - *крест коричнево-золотистый,*
 - *восьмерка – зеленым цветом. Каждый цвет выполняет определенную функцию*
 - *Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.*
 - *Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.*
 - *Желтый (коричневый) - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.*
 - *Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.*
 - *Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.*

Гимнастика для глаз.

Тренажер Базарного В.Ф.



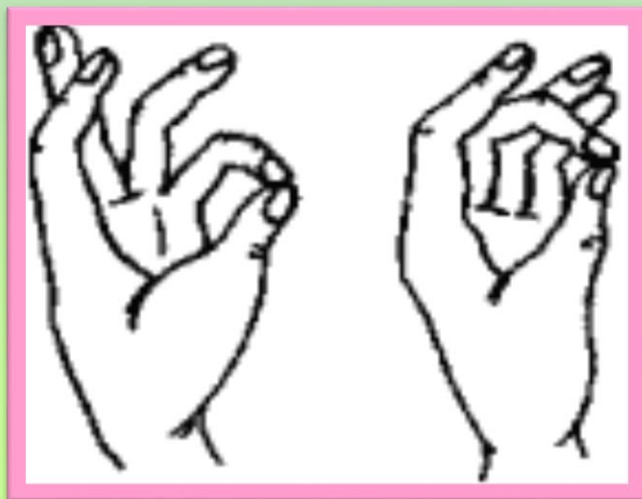
Дыхательная гимнастика.

Цель: активизировать кислородный обмен во всех тканях организма, стимулировать работу мозга, регулировать нервно-психические процессы. При речевом дыхании (короткий вдох и длительный выдох) значительно увеличивается дыхательный объём и вентиляция легких, газообмен, и кровь быстрее и легче обогащается кислородом, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания

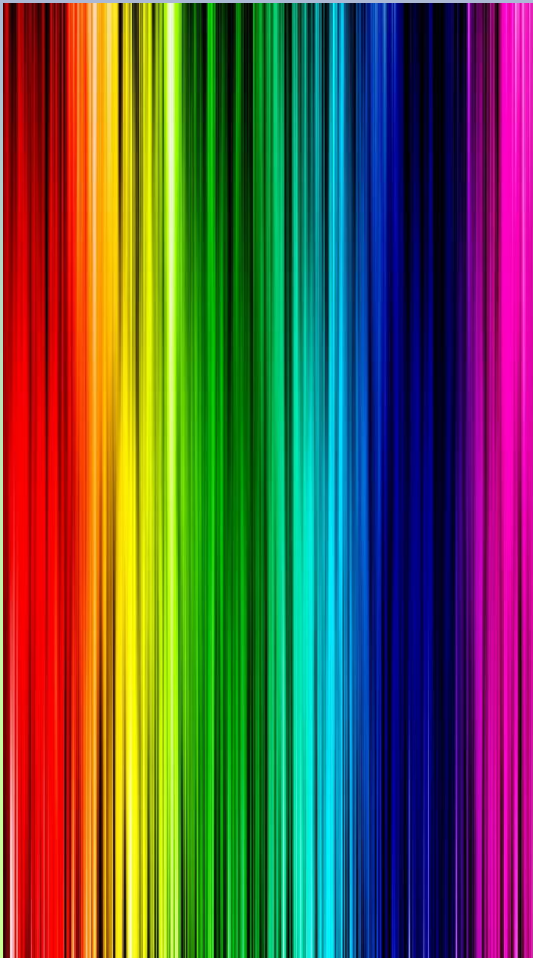
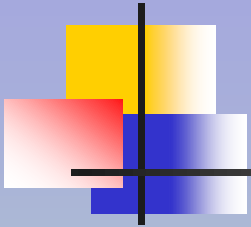


Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, т.к. при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.



Цветотерапия.



Одним из первых ощущений, которое человек получает сразу после рождения является цветовосприятие.

Любой цвет восхитителен. Цвет обогащает нашу жизнь. Цвет оказывает мощное воздействие на всех нас. Пытаться избежать влияния цвета бессмысленно. Цвет действует на настроение, усиливает эмоции, влияет на поведение и даже изменяет внешний вид. Цвет – мощный инструмент. Он влияет на физическое состояние, ум и эмоции, получая глубокие, хотя и незаметные ответы на подсознательном уровне. Даже если мы захотим, то просто не сможем не реагировать на цвет

Цветотерапия.



Цветотерапия основана на индивидуальных свойствах цвета. Здоровый организм имеет в балансе семь основных цветов (**красный**, **оранжевый**, **жёлтый**, **зелёный**, **голубой**, **синий**, **фиолетовый**). Таким образом, когда нарушается равновесие (баланс) наш организм заболевает. Цвет по своему воздействию на всё живое и организм человека, в том числе имеет колоссальное значение. Используя его свойства в сочетании с музыкой определённой направленности можно добиться потрясающих результатов даже в очень тяжёлых случаях. Цвет, безусловно, необходим для живого организма.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения

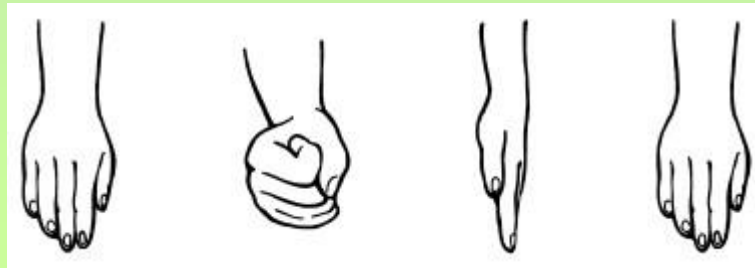
Цель: активизировать межполушарное взаимодействие: повышать стрессоустойчивость, улучшать мыслительную деятельность, способствовать улучшению памяти и внимания. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.



Кинезиологические упражнения.

Кулак-ребро-ладонь.

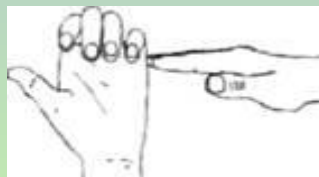
Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



Кинезиологические упражнения.

Лезгинка.

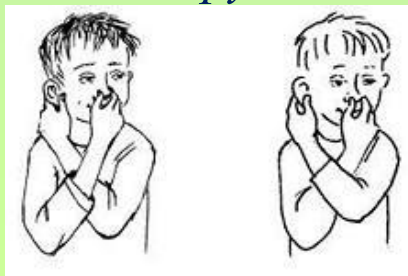
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



Ухо

нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



Песочная терапия.



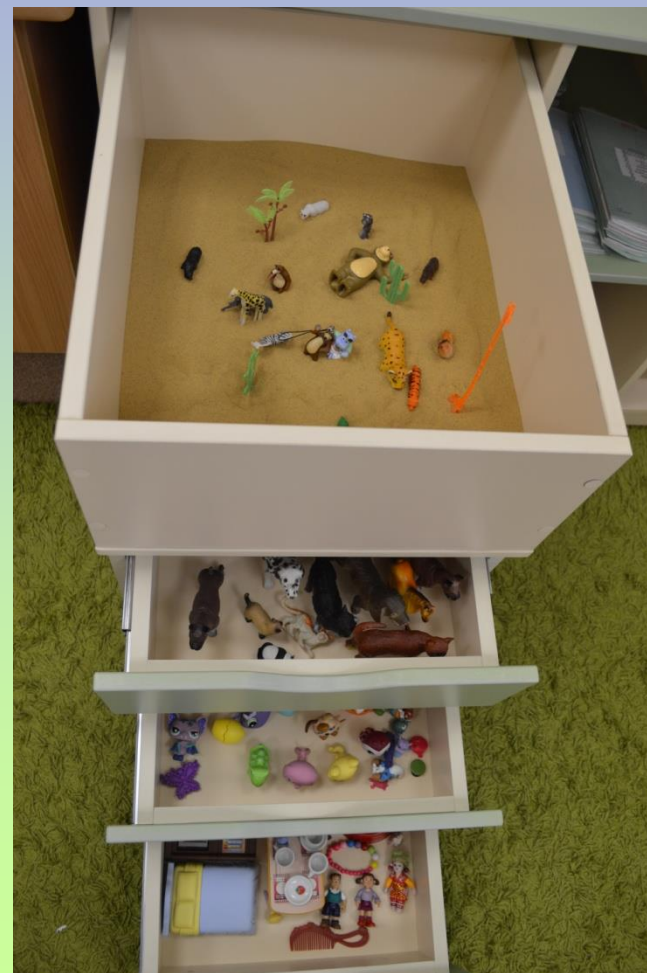
Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает больший образовательный и воспитательный эффект, нежели чем стандартные формы обучения.

Во-первых, усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать или работать самостоятельно.

Во-вторых, в песочнице мощно развивается "тактильная" чувствительность как основа развития "ручного интеллекта".

В третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.

В четвертых, песок как и вода, способен "заземлять" отрицательную энергию.



Су-джок терапия

■ **Цель:** нормализовать мышечный тонус, опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук и пальцев.



Приемы Су-Джок терапии

Массаж специальным шариком



Ручной массаж кистей и
пальцев рук



Массаж эластичным кольцом



Массаж стоп



Результаты применения здоровьесберегающих технологий :

- ✓ *Улучшение памяти, внимания, мышления детей*
- ✓ *Повышение способности к произвольному контролю*
- ✓ *Улучшение общего эмоционального состояния*
- ✓ *Повышается работоспособность, уверенность в себе*
- ✓ *Стимулируются двигательные функции*
- ✓ *Снижение утомляемости*
- ✓ *Улучшаются пространственные представления*
- ✓ *Развивается дыхательный и артикуляционный аппарат*
- ✓ *Стимулируется речевая функция*
- ✓ *Улучшается соматическое состояние*

ДО ВСТРЕЧИ!

