

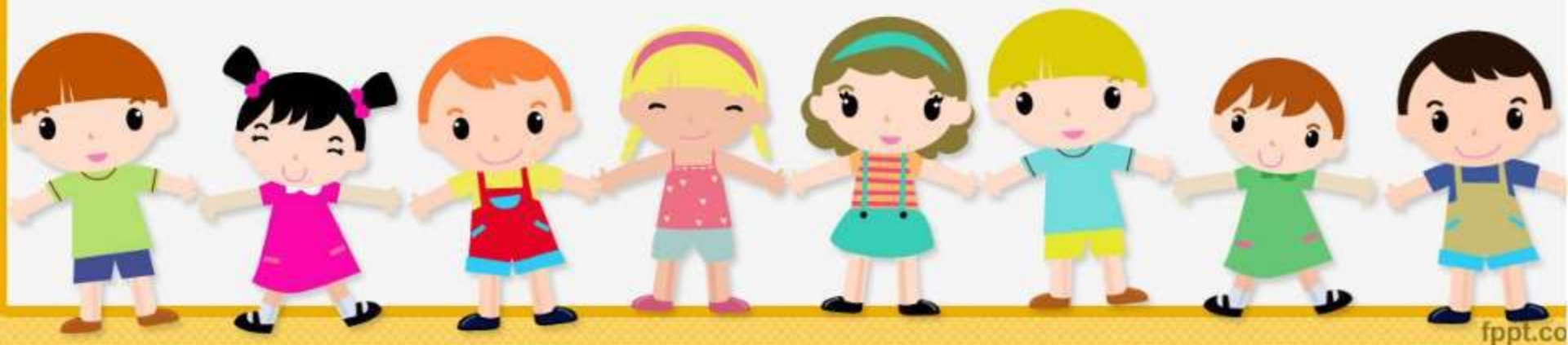
«Игра в системе оздоровительной и воспитательной работе с детьми в ДОО»

Выполнили: воспитатели
Кавка Н.В., Десятова С.В.

Кстово-2018



Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.



Дети могут оказаться в состоянии психоэмоционального напряжения из-за



Физической
неподготовленности к
предлагаемым
учебным нагрузкам



Завышенных ожиданий
со стороны родителей



Отрицательной оценки
педагога, которая может
быть невольно выражена
им в неконтролируемой
реплике или
неосознанном взгляде



Как же узнать, что у ребенка состояние неблагоприятного психоэмоционального напряжения, а не что-то другое?

1. Продолжительность. Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

2. Возрастное соответствие. Ситуация, когда 2-летний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с 6-летним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к нему.

3. Интенсивность. Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

4. Отклонение от нормы. Насколько поведение ребенка не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и других людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

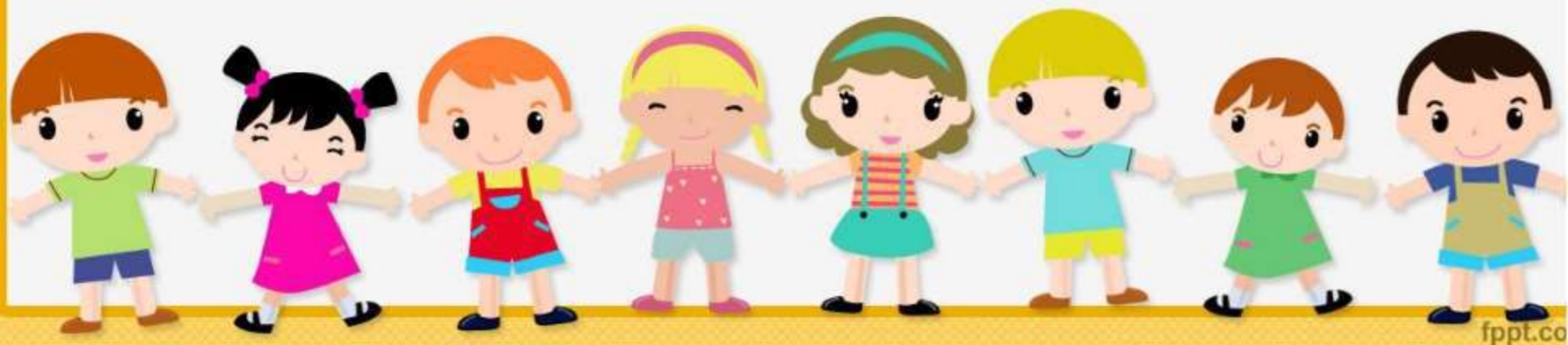


Признаки неблагополучного психоэмоционального напряжения ребенка:

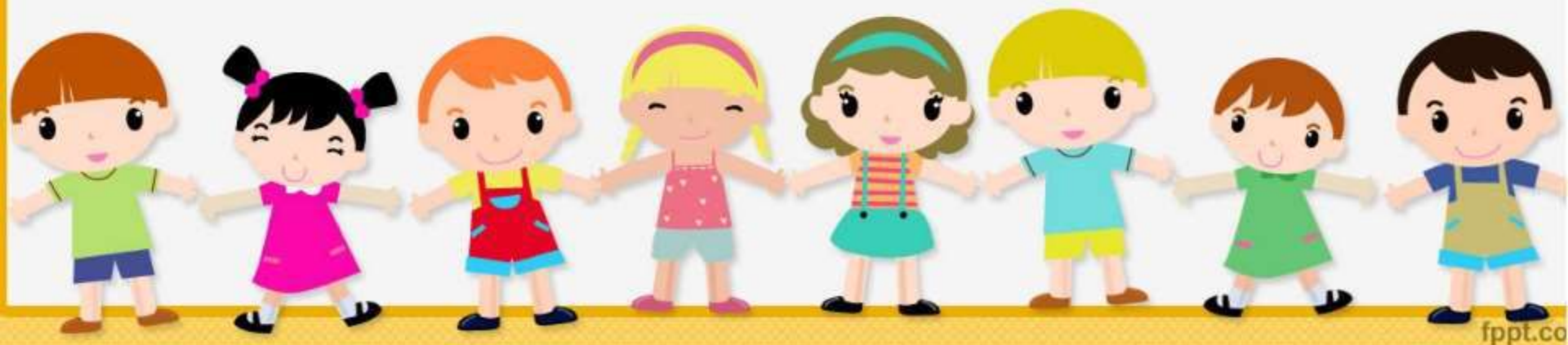
1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
3. Ребенок становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, жметя к ним.
5. Состояние психологического дискомфорта может проявляться в ненаблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины. Случается, что ребенок постоянно что-либо жует или сосет, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.
6. Признаками психоэмоционального напряжения ребенка являются также не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
7. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.



Проблема профилактики психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста остается одной из самых важных. Наиболее эффективным методом профилактики является игровая деятельность. Вся жизнь детей насыщена игрой. Игровые упражнения базируются на принципах развивающего обучения, методы и организация которых опираются на закономерности развития дошкольника. Игра – это психологически комфортная деятельность детей, которая предполагает: снятие всех стрессовых факторов, закрепощенность, развитие творческой активности.



Основными способами снятия психоэмоционального напряжения, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности, являются **игры и упражнения на релаксацию** (расслабление). Такие игры можно проводить в промежутках между режимными моментами, в начале или заключительной части занятия, а также во время свободной деятельности детей. Они выполняются буквально за пять минут, но приносят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение у детей. Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий. Релаксационные упражнения можно проводить как индивидуально, так и коллективно, с музыкальным сопровождением или без него.



Релаксационные упражнения:

«Штанга»

Вы — штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее, вам тяжело, ох, как тяжело... Но вот вес взят — вы подняли штангу.. А сейчас бросаем штангу наклоняемся. Руки устали... потрясли руками... расслабились... отдыхаем...

«Сорви яблоко»

Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, на цыпочки, и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

«Солнышко и тучка»

Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (на выдохе).

«Муравей»

Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на вдохе). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги — ноги отдыхают.



Игры на развитие наблюдательности, умения чувствовать и понимать друга, учат детей договариваться и взаимодействовать в группе сверстников, воспитывают дружелюбное отношение детей друг к другу, развивают атмосферу тепла, любви и ласки:

1. Игра «Пирамида любви».

Цель: воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; развивать коммуникативные возможности.

Описание игры: Дети сидят в кругу. Воспитатель говорит: "Каждый из вас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что любите вы. (Рассказы детей). А сейчас давайте построим "пирамиду любви" из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку. (Дети выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая получилась у нас пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами".

2. Игра «Найди друга».

Цель: Развивать наблюдательность, умение чувствовать и понимать друга.

Описание игры: Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

3. Подвижная игра «Паутинка».

Цель: научить детей договариваться и взаимодействовать в группе сверстников.

Описание игры: Воспитатель говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину-путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и, пролезая под руками по очереди не разжимая рук, запутывают паутинку, а затем распутывают ее. Воспитатель говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредоточиться на чем-то, переживаем, тревожимся. Надо научиться помогать себе.



Игры на снятие агрессии:

«Два барана» Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту".

Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга.

Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е".

Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

«Цыплята» Цель: создание условий для выпуска агрессивными детьми разрушительной, необузданной энергии.

Агрессивному ребенку предлагается приготовить «корм» для цыплят, то есть разорвать лист бумаги на мелкие-мелкие кусочки.

«Голова - мяч» Цель: снижение напряжения, создание позитивного настроения, формирование чувства близости

с другими людьми. Дети играют парами или, что сложнее, тройками. Для игры потребуется мяч средних размеров. Мяч лежит на табурете или кубе. Игроки опускаются на колени и зажимают мяч между головами. Если

играют по двое, то задача детей - поднять мяч со стула и донести его до определенного места, например, до стены. Если играют по трое, то достаточно поднять мяч со стула и удерживать его так некоторое время. Удача

сопутствует тем игрокам, которые действуют медленно и согласованно. Строго запрещается поддерживать

руками.



Таким образом, если уж в нашей жизни невозможно совсем избежать нервных перегрузок, то наши дети должны знать, как с ними справляться, и внимательнее относиться к себе и окружающим. Счастливое детство — это самое главное наследство, которое мы оставляем ребенку. Поверьте, в трудную минуту эти положительные эмоции, уверенность в себе и навыки саморегуляции могут оказаться самыми важными жизненными приобретениями. Мы надеемся, что те игры, которые мы сегодня продемонстрировали, Вы будете применять в своей работе.



Спасибо за внимание!

