Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад комбинированного вида №196»

Сообщение по теме:

«Психогимнастика - как метод здоровьесберегающей технологии для детей с нарушением зрения»

Подготовила
Дмитриенко О.В.
воспитатель коррекционной группы

Особое место в детской патологии занимает нарушение зрения. Нарушения зрения негативно влияют на состояние здоровья, работоспособность и развитие ведущих физиологических систем организма ребенка. Отмечается устойчивая взаимосвязь болезней органа зрения с соматическими и психосоматическими заболеваниями. Как правило, у таких детей встречаются сочетанные нарушения: речи, координации движений и др.

Система работы с детьми с патологией органа зрения должна позволять целенаправленно проводить широкий спектр мероприятий для данной категории воспитанников в сочетании с коррекционно-педагогической работой.

Вся работа в ДОУ строится с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий для детей с нарушением зрения: чередование видов деятельности в режиме дня; модификация учебных планов; соблюдение режима зрительных нагрузок и гимнастик; использование дидактических, наглядных пособий, мебели, оборудования в соответствии с требованиями СанПин; обеспечение двигательной активности ребенка; профилактика вторичных отклонений в развитии детей. Известно, что у дошкольников с нарушениями зрения вялое проявление эмоций. Поэтому для их развития включаю в занятия элементы психогимнастика по методике М.Чистяковой. Такие игры и упражнения помогают снятию психоэмоционального напряжения у дошкольников с

амблиопией и косоглазием, развивают умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим, демонстрируют различные эмоции (радость, удивление и т.д.).

Усилия работников ДОУ сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко применяются различные здоровьесберегающие технологии – медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные и.т.д.

В нашем ДОУ применяется один из видов здоровьесберегающей технологии – психогимнастика. **Психогимнастика** для детей представляет собой курс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. **Главной целью** психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика наиболее доступна в применении для воспитателей и педагогов-психологов ДОУ, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Задачи психогимнастики:

· дети приобретают навыки ауторелаксации;
· тренируют психомоторные функции;
· воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
· корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
· избавляются от эмоционального напряжения;
· развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

В моей группе психогимнастика проводится три раз в неделю, в подгруппе 6-7 детей, либо вся группа. Ниже приведены несколько упражнений, направленных на развитие психофизической регуляции; развитие двигательной координации; развитие выразительности мимики и жестикуляции; релаксации и другие.

Дыхательная гимнастика:

- *Упражнение «Мы срываем цветы»*

Дети в группе наклоняются – «срывают» цветы – и вдыхают их запах (глубокий вдох и сильный быстрый выдох). Потом повторяют это действие еще несколько раз.

- *Упражнение «Пузырик»*

Ребенок делает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнения, направленные на развитие координации движений:

- *Упражнение «Шалтай - Болтай»*

Педагог читает стихотворение о Шалтае - Болтае, а каждый ребенок повторяет движение.

Шалтай -Болтай

Сидел на стене (ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки расслаблены, вдоль туловища)

Шалтай -Болтай

Свалился во сне (корпус тела наклоняется резко вниз).

- *Упражнение «Ходьба»*

Педагог читает текст, дети выполняют соответствующие движения.

-Мы проверили осанку (дети становятся прямо, ноги вместе, голова немного поднята).

-И свели лопатки (дети отводят плечи назад).

-Мы ходим на носках (дети идут на носочках).

-Мы идем на пятках (идут на пятках).

-Мы идем как все ребята (шагают маршеобразно).

-И как мишка косолапый (идут размашисто, вразвалку).

- *Упражнение «Прогулка в лес»*

Педагог читает текст, дети выполняют соответствующие движения.

- Перешагиваем через высокую траву (ходьба с высоким подниманием колен).

- Перепрыгиваем через лужу (прыжки на 2 ногах).

- Посмотрите. Какая красота! Выразим восхищение: О-о-о!

- Прислушаемся к шуму листьев. Вдруг подул ветерок (легкий выдох с округлением губ, имитация сильного ветра и ветра во время бури).

- Ветер утих. Будем собирать грибы. Мы по лесу шли, шли, подосиновик нашли (дети наклоняются вниз).

- Теперь пойдем домой. Снова шагаем через высокую траву (ходьба с высоким подниманием колен). Бежим по узкой тропинке (бег на месте). Мы дома.

Упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции:

- *Игра «Пиктограмма»*

Ребенок берет одну из пиктограмм и изображает ту эмоцию, которую символизирует пиктограмма. Остальные дети должны угадать, какую эмоцию он показывает. Если ребенок хорошо показал данное эмоциональное состояние, то ему вручается соответствующая пиктограмма. Затем очередь переходит к следующему участнику.

- *Упражнение «Конфета»*

У ребенка в руках воображаемая коробка с конфетами. Он протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят его, потом

разворачивают бумажки и кладут в рот. По лицам детей видно, что угощение вкусное (улыбка).

- *Игра «Животные»*

Педагог называет животного (заяц, волк, лиса, медведь и др), а дети изображают его движением, мимикой и жестами.

Упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов:

- *Игра с песком*

Дети набирают в руку воображаемый песок, сжимают в кулак, «чтобы не высыпалось ни песчинки», затем потихоньку высыпают песок на колени. Стряхивают последние песчинки с кистей, опускают расслабленные руки.

- *Игра с муравьём*

Дети представляют, что на пальцы ног залез муравей и бегает по ним. Необходимо с силой натянуть носки ног на себя, ноги напряжены (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Затем сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, ноги расслабляются, отдыхают.

Упражнения, направленные на релаксацию:

- *Упражнение «Колокольчик»*

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной. «Пробуждение» происходит под звучание колокольчика.

- *Упражнение «Шум моря»*

Дети ложатся на пол и слушают шум моря. Воспитатель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. Затем пауза. На счет воспитателя (1, 2, 3) дети «просыпаются» и встают.

Регулярное использование в работе с детьми с нарушением зрения здоровьесберегающих технологий доказывает, что у детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, бинокулярное зрение. Совершеннее становится общая, мелкая, артикуляционная моторика и координация движений. Нормализуется речевое дыхание, улучшается ритмико-интонационная сторона речи, повышается речевая и познавательная активность детей. Улучшается психоэмоциональное самочувствие, соматические показатели здоровья дошкольников.