

**Тема встречи «Здоровьесберегающие технологии
в психолого-педагогической деятельности
с участниками образовательных отношений»**

Исполнитель:
Качалкова Л.В. педагог-психолог, первая категория

Цель встречи: развитие информационной компетентности у специалистов ДОО по проблеме здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности.

Задачи:

Сообщить педагогическому сообществу о здоровьесберегающих технологиях в работе педагогов-психологов;

Освоить предложенные здоровьесберегающие технологии в практической части встречи;

Снятие эмоционального напряжения, формирование благоприятной психологической атмосферы,

Что такое здоровье. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения).

В ходе качественных новообразований современного образовательного пространства, специалисты стали уделять применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, способствующих развитию успешной и адекватной личности.

Слово «технология» происходит от греческого *techne*, что в переводе означает «искусство», «мастерство», «умение». С определенной точки зрения, все перечисленные понятия могут трактоваться как процессы. Под процессом следует понимать определенную совокупность действий, направленных на достижение поставленной цели.

Главная *цель* здоровьесберегающих технологий — обеспечить каждому участнику образовательных отношений возможность сохранить и преумножить своё психическое здоровье, сформировать необходимые знания, умения и навыки, развить умение пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии в организации психолого-педагогического процесса основываются на принципах гуманистической психологии: самоценности личности, глубокого уважения и эмпатии к ней, учет ее индивидуальности и т.д. Такие технологии учитывают личностно-ориентированное обучение – это обучение, центром которого является личность, его самобытность, самоценность: объективный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования. Каждый человек на протяжении своей жизни налаживает самые разнообразные социальные отношения и роли, поскольку они являются неотъемлемой составляющей нашего Бытия. Важно поощрять детей к сотрудничеству и взаимному обмену.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного (антропоцентрического: от греч. *anthropos* – человек и лат. *centrum* – центр) подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым мы учимся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие дошкольников и партнеров (родителей, специалистов ДОО) в воспитательно-образовательном процессе в освоении культуры человеческих отношений, в формировании позитивного опыта, который приобретается через постепенное расширение сферы предметно-практической деятельности и коммуникативных возможностей, развитие саморегуляции, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей в социокультурном пространстве.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- Арт-терапия (рисование) наиболее благотворно влияет на внутренний психологический эмоциональный мир человека. В ходе такой деятельности происходит гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

- музыкотерапия (через восприятие музыки, вокалотерапия – через пение)

- кинезитерапия (танцевальная терапия, коррекционная ритмика, психогимнастика – лечебное воздействие движениями); йоготерапия
- библиотерапия (коррекционное воздействие чтением), сказкотерапия, сочинение историй;
- имаготерапия (воздействие через образ, театрализацию): куклотерапия, образно-ролевая драматизация, психодрама;
- изотерапия (рисуночная терапия) – коррекционное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т.д.
- метод игровой деятельности – это психотерапевтический метод, основанный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального стресса с помощью разнообразных выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов
- методы тренинговых упражнений, использование упражнений по снятию эмоционального напряжения, создание благоприятного психологического климата и атмосферы. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку, дать сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость проблемы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Принципы здоровьесбережения

По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью». Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

1. «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью.
2. Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день.
3. Субъект-субъектные взаимоотношения – дошкольник является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий в образовательном процессе.
4. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
5. Комплексный, междисциплинарный подход - единство в совместных действиях всех специалистов (воспитателей, учителей-дефектологов, логопедов, педагогов-психологов и врачей).
6. Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
7. Активность - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым специалистом неизбежно встает задача качественного обучения и воспитания, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации и интереса. В решении таких задач помогают здоровьесберегающие технологии. Для маленького человечка, познающего окружающую действительность, игра как здоровьесберегающая технология, считается одним из важных средств социализации и изучения социокультурного пространства. Для детей с ограниченными возможностями здоровья роль игровой деятельности значительно возрастает. В процессе такой деятельности они начинают проявлять активность, эмоциональную открытость, свои возможности и способности, свои чувства и переживания, усваивать новый опыт, социокультурные ценности, приобретать свойственные человеку формы поведения.

Применение здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической деятельности в сочетании с традиционными методами значительно повышает эффективность воспитания и обучения дошкольников, активизирует познавательную активность, способствует развитию

социально-личностных компетенций, психических познавательных процессов, укрепляет психическое здоровье и эмоциональное благополучие всех участников образовательного процесса.

Вариант первого упражнения: *Стоп-кадр*

Цель: развитие навыка экспрессии, предоставить возможность участникам в новом ракурсе взглянуть на свое отношение к жизненным сферам.

Время: 10 минут

Процедура: Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 с, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения или в конце тренинговой встречи.

Можно использовать, например, такие наборы слов: время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех; встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.

Салфетное представление. 1 часть

Вначале, раздаём пачку салфеток. Задача каждого взять салфетку: инструкция «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

Перед началом встречи можно предложить посмотреть на психологические тесты из серии: «Что увидели первым!» Тренер произносит: «Известное выражение гласит: «В хорошем настроении принимайся за работу». И мы предлагаем Вам это сделать. Для начала посмотрите на экран, и что Вы видите на первом (девушка, старец, лебедь, гора и т.д.). Затем с кратким описанием о первом выборе участников.

Цель: Поднимает настроение, мобилизует группу на работу, снятие напряжения.

Салфетное представление. 2 часть

После того как у всех участников салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Вариант: Можно попросить участников поделиться фактами о себе. Имена и качества. Цели и возможности применения. Упражнение используется для знакомства участников и для того, чтобы помочь им запомнить имена друг друга.

Время. 3-10 минут в зависимости от размеров группы.

Процедура:

1. Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например: «Я Виктор — веселый».

2. Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе: «Это Виктор — веселый, а я Александр — активный».

3. Каждый последующий участник повторяет все, что сказали до него, и добавляет информацию о себе.

Лучше не просить участников назвать свое качество, так как обычно в начале тренинга они еще скованны и могут говорить: «Ну, я не знаю, какой я!», поэтому лучше попросить их назвать любое абстрактное качество. И также нужно пояснить, что группа обязательно поддержит и подскажет, если они вдруг забудут что-то, когда будут представлять других.

Невидимая связь

Цели и возможности применения. Упражнение помогает знакомству участников, их раскрытию, созданию в группе позитивной атмосферы.

Необходимые материалы. Небольшой клубок шерсти. Время. 5-10 минут.

Процедура:

1. Вся группа стоит в общем кругу. Тренер отматывает от клубка часть нитки, после чего, продолжая держать конец нити, передает клубок любому из участников.

2. Этот участник должен представиться и рассказать немного о себе, своих увлечениях, ожиданиях от тренинга и т. д. После этого он, продолжая держать нитку, передает клубок следующему участнику.

3. Каждый участник, рассказав о себе, передает клубок следующему участнику, продолжая держаться за нить клубка.

4. После того как представились все, оказавшись связанными нитью от клубка, тренер может попросить участников распутаться, аккуратно сматывая клубок и вспоминая о том, что говорил о себе каждый из присутствующих.

Можно подчеркнуть, что все люди в команде объединены невидимой связью и команда представляет собой единое целое, даже когда мы не держимся за нить клубка.

2. Можно использовать упражнение не для представления участников, а для того, чтобы прийти к новым идеям, собрать информацию или подвести важные моменты встречи (итоги) тренинга. Например, попросить участников вспомнить о видах здоровьесберегающих технологий. В этом случае использование клубка помогает сосредоточить внимание участников и вовлечь группу в процесс в большей степени, чем если бы проводился обычный опрос группы.

Хороший - плохой

Цели и возможности применения. Упражнение помогает группе сформулировать факторы успеха проблемной встречи по теме, отмечаем важное в педагогической деятельности.

Время. 10-15 минут.

Процедура:

1. Группа получает следующую инструкцию: «У каждого из нас есть свое представление о том, что такое успешный и неуспешный педагог. Я прошу вас вспомнить одного конкретного человека, который был действительно успешен в своей деятельности, и подумать над тем, какие качества помогли ему стать таким. Также я прошу вас вспомнить человека, который был неудачливым в работе, и попробовать понять, почему так вышло. Когда вы вспомните таких людей, пожалуйста, напишите три качества хорошего педагога и три качества педагога «плохого».

2. На выполнение задания дается 3 минуты.

3. Тренер опрашивает аудиторию и фиксирует список качеств на доске.

4. После формулирования списка можно попросить участников оценить самих себя по выделенным параметрам и наметить области для совершенствования.

Круг – треугольник – квадрат - спираль

Цели и возможности применения. Упражнение помогает участникам задуматься о мерах по улучшению деятельности своей команды. Время. 20-30 минут.

Процедура :

1. Тренер рисует на доске круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится.

2. После этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали. Мини-группы получают следующие задания:

♦ Люди, любимой фигурой которых является круг, как правило, хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому группа людей, выбравших круг, придумывает, что можно сделать для того, чтобы внутри команды всегда были хорошие отношения, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда — сплоченной.

♦ Люди, выбравшие квадрат, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил. Поэтому группа «квадратов» придумывает нормы и правила, по которым должна существовать хорошая команда, что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура.

♦ Любители треугольников обычно люди, хорошо знающие свои цели и умеющие их достигать. Поэтому мини-группа из участников, выбравших треугольник, придумывает меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задач.

♦ Участники, выбравшие спираль, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовы придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое. Поэтому группа, состоящая из этих людей, придумывает, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире.

3. Мини-группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы.

Можно попросить участников каждой мини-группы сформулировать факторы эффективности деятельности команды согласно своим геометрическим фигурам:

♦ Квадрат — что помогает поддерживать порядок и структуру.

♦ Треугольник — что помогает достигать результатов.

♦ Круг — что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения.

♦ Спираль — что помогает быть творческими и создавать новые идеи.

Упражнение «Антивремя»

Суть упражнения в том, чтобы рассказать последнее культурное событие из своей жизни задом наперед. Например, про поход в кино вы рассказываете не с момента наведения марафета, а с момента окончания сеанса. «Антивремя» помогает разрабатывать мозг, тренировать творческое мышление. «Эти упражнения нужно делать минимум раз в день. Результаты регулярного выполнения упражнений порадуют Вас». Все практические упражнения нацелены на то, чтобы человек лучше ощущал время, понимал, что оно не может остановиться. Время идет и его нужно использовать достойно. Человек, который знает цену времени никогда не будет бесцельно сидеть за телевизором или просиживать часы, читая ленту в соцсетях.

Шарики

Цель: Упражнение тренирует навыки совместной деятельности команды, можно использовать, чтобы активизировать и развеселить участников.

Необходимые материалы. Воздушные шарики (количество шариков примерно равно количеству членов команды).

Время. 10-12 минут.

Процедура:

1. Все участники стоят в общем кругу. Тренер просит каждого надуть по шарiku и отпустить в центр круга.

2. После того как это будет сделано, тренер просит всех взяться за руки и, не разжимая рук, лопнуть все шарики, не давая ни одному шарiku выскользнуть из круга.

Вопросы для обсуждения

1. Как команде удалось справиться с заданием, что было сложно, а что легко?

2. Кто наиболее активно участвовал в лопании шариков?

3. Вся ли команда работала слаженно или иногда усилия участников мешали друг другу и шарики выскользали за круг?

Вариант. Можно лопать шарики в мини-группах по 3-4 человека на время, после чего провести обсуждение того, почему одни мини-группы были слаженнее и эффективнее других.

Расскажите историю «Волшебный мешочек»

Цель: Упражнение показывает, насколько участники способны эффективно передавать друг другу инициативу, формирование позитивного самоощущения. Время. 10-15 минут.

Процедура:

1. Тренер или группа пишут на доске:

- ♦ Название любого предмета, который можно увидеть в магазине.
- ♦ Название любого предмета, который можно подарить на день рождения маме.
- ♦ Любой вид спорта.
- ♦ Любую еду.
- ♦ Имя любой знаменитости.
- ♦ Любое преступление.
- ♦ Любую профессию.

2. Тренер объясняет, что сейчас группе нужно будет придумать историю. При этом первый участник должен будет начать со слов «Однажды я обнаружил совершенно необычную вещь...» Следующий в группе продолжает историю. Каждый должен говорить по одному предложению и включать в рассказ действующих лиц и предметы, написанные на доске.

Упражнение по подгруппам: «СЛОН» или какого-то другого животного (жираф, медведь, мышка)

Цель: снятие эмоционального напряжения, эффективное взаимодействие.

Инструкция - группе даётся задание нарисовать слона (один слон от всей мини-группы или в каждой группе, должен быть нарисован на ватманах), подробная инструкция, каким должен быть слон распечатывается и разрезается по числу участников. Каждому участнику достаётся по одному пункту инструкции. Слон должен быть нарисован в соответствии с инструкцией. Участники не имеют права говорить друг с другом, возможно только невербальное общение.

«Сейчас вы должны нарисовать слона. Каким он должен быть написано в инструкции, которую мы разрезали и каждому из вас достанется только часть этой инструкции. Вы должны нарисовать слона в соответствии с этой инструкцией, сложность заключается в том, что вам запрещается разговаривать, показывать друг другу инструкции и писать словами своё задание. Вы можете задавать вопросы до получения инструкции».

Количество участников = кол-ву кусочков

Инструкции.

1. Процессом руководите ВЫ
- 2.Хобот у слона должен быть коротким
- 3.Хобот должен смотреть вверх
- 4.Одна нога должна быть зелёного цвета
- 5.Хобот рисуете ВЫ
- 6.ВЫ рисуете слона
- 7.У слона должен быть 1 бивень
- 8.Бивень рисуете ВЫ
- 9.Передняя нога у слона должна быть поднята
- 10.Слон должен быть красного цвета
- 11.Слон держит в хоботе корзину цветов
- 12.Слон стоит на цирковой арене
- 13.Цветы рисуете ВЫ

Техника «КАРТА ЦЕЛЕЙ»

1. Обведите вашу руку на бумаге и получите контур вашей будущей карты.
2. Заполните карту различным ландшафтом: обозначьте горы, равнины, реки, водопады, ледники, ущелья, пустыни, леса, поляны, моря, океаны и т. д.
3. Флажком укажите цель, к которой вы стремитесь.
4. Обозначьте точку начала движения на вашем маршруте.
5. Пунктиром проложите маршрут, который имеет начало и конец.
6. Обозначьте, на каком этапе пути вы находитесь сейчас.
7. Пропишите условные обозначения - дайте определение своим горам, деревьям, морям...
8. Сопоставьте их с вашими эмоциями, ощущениями, состояниями.

Информация, которую раскрывает рисунок:

- Характер маршрута говорит о том, как человек сам ставит себе преграды в жизни и как их преодолевает
- В какой ландшафт попал флажок цели: пустыню, водопад... и что для вас это значит?
- Если в своём маршруте вы проходите все ландшафты - вы творческая личность, нет - вы исполнитель.
- Если вход и выход совпадают - человек приходит к тому, с чего начинал, но уже на уровень выше.
- Обратите внимание какие эмоции вы испытывали, прежде чем достигнуть цели
- Вход внизу, выход вверх - человек идёт от практики к теории, и, соответственно, - наоборот.
- Вход слева, выход справа - человек доводит дело до конца, хотя очень тревожится вначале.
- Вход справа, выход слева - развита интуиция, чувство нового.
- Поделите на три части по диагонали и по вертикали не страницу, а карту: левая часть - прошлое, центральная часть - настоящее, правая часть - будущее. Верхняя часть - мысли, центральная часть - идеи, планы, нижняя часть - поступки.

Завершающая часть упражнения Стоп-кадр.

Подготовить фотографии (снять на экран), которые были сделаны в начале встречи, на предложенные слова к изображению. Попросить участников вспомнить, что это за слова.

Упражнение «Чемоданчик». Рефлексия пройденного тренинга и темы встречи.

Участникам раздаем листы. Задача участников написать пожелания, мысли о встрече, и положить в чемодан. Можно предложить перед тем, как отправить «вещь» в чемоданчик озвучить их.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у участников образовательных отношений ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья.