Здоровый образ жизни дошкольников

Воспитатель ГБДОУ д/с №81
Красногвардейского района: Годынская Н.В.

Воспитать валеологическую культуру
Обеспечить высокий уровень реального здоровья
Цели
Дать знания о здоровье и привить умения оберегать, поддерживать и охранять его
Научить оказывать элементарную медицинскую, психологическую помощь.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка:

- **Игротерапия**
- **Сказкотерапия**
- **Куклотерапия**
- **Анималотерапия**
- **Музыкотерапия**
- **Арт-терапия**

Игротерапия

Метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром – игра.

Игровая терапия

Игры драматизации, образноролевые игры, раскрепощающие игры в преодолении комфортного поведения детей

Игры с правилами, игры соревнования, длительные совместные игры

Сюжетно-ролевая игра в коррекции демонстративного поведения

Коллективные дидактические игры по коррекции демонстративного поведения

Народная игра как универсальное средство коррекции недостатков личностного развития и неконструктивного поведения

Сказкотерапия

Метод, использующий сказочную форму для

- ❖Интеграции личности детей
- ❖Речевого развития
- ❖Развития творческих способностей
- ❖Расширения сознания
- ❖Совершенствования взаимодействия с окружающим миром

Приемы работы над сказкой

- ❖Рассказывание сказки по определенной проблеме (народной, литературной или сочиненной воспитателем)
- ❖Обсуждение, ответы на вопросы
- ❖Высказывание ребенком своего мнения об услышанном
- ❖Сочинение новой концовки сказки (при необходимости)
- ❖Рисование (позволяет снять напряжение, вызванное обсуждением проблемы)
- ❖Драматизация сказки

Куклотерапия

Метод комплексного воздействия на детей, предполагающий использование кукол и театрализованных приемов для профилактики и коррекции эмоционально-личностных проблем у ребенка

Задачи куклотерапии

- **Совершенствовать мелкую моторику руки и координацию движений**
- **Развивать способы выражения эмоций, чувств, состояний, движений, которые по каким-либо причинам ребенок не может или не позволяет себе проявлять**
- **Обучать способам адекватного телесного выражения эмоций, чувств, состояний и др.**

Музыкотерапия

Контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка.

Музыка- это лекарство, которое слушают.

Арт-терапия

Арт-терапия

- Хромотерапия
  - Изучает свойства цвета
- Изотерапия
  - Метод коррекционного воздействия изобразительными средствами

Целебная сила и негативное влияние цвета

успокаивающее действие, расслабляет, снимает напряжение

успокаивает, создает хорошее настроение, благотворно влияет на ослабленных детей и детей с ослабленным зрением

тонизирует при подавленном настроении

цвет радости и покоя, нейтрализует негативные действия

активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы, однако может вызвать раздражение

оказывает угнетающее действие, вызывает страх

Цвет	Мелодия	Оздоровительный эффект
Красный	Марш из к/ф «Цирк» Дунаевского; «Танец с саблями» Хачатуряна.	Возбуждающий; активизирует все функции организма; повышает артериальное давление; лучше работает щитовидная железа.
Оранжевый	«Вальс цветов» Чайковского; «Соната № 7» Бетховена.	Тонизирующий; ускоряет пульсацию крови, улучшает пищеварение, способствует излечению язвы желудка.
Желтый	«Времена года» Чайковского	Наименее утомляюще; стимулирует зрение и нервную систему.
Зеленый	«Полонез» Огинского; «Метель» Свиридова; «Лунная соната» Бетховена.	Физиологически оптимальный; нормализует артериальное давление; снимает головную боль и невроз, повышает работоспособность.
Голубой	Музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.	Успокаивающий; снимает мускульное напряжение, неврозы и раздражительность.
Синий	«Утро» Грига; «Времена года» Чайковского; «Романс» из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.	Успокаивающее действие (при длительном прослушивании может перейти в угнетающее); профилактика утомляемости, хорошо действует на глазные нервы.
Фиолетовый	«Болеро» Равеля.	Повышает работоспособность; прекрасный стимул для работы легких, сердца, кровеносных сосудов.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!