

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»**

Проект

**«Применение видов здоровьесберегающих технологий на
примере игр с элементами психогимнастики педагогом-
психологом в образовательной деятельности»**

**Составила:
педагог – психолог
Воробьева Г.Ф.**

г. Когалым, 2018г.

I. Введение.

Здоровье народа превыше всего
Богатство земли не заменит его
Здоровье не купишь — никто не продаст
Берегите здоровье как сердце, как глаз.

Джабаев Джамбул.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека. Это – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в столь ответственный жизненный период, для чего необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном учреждении.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей.

Многие факторы агрессивно воздействуют на здоровье дошкольника:

- экологические проблемы;
- различные отрицательные бытовые условия;
- химические добавки в продуктах питания;
- некачественная вода;
- неудовлетворительное экономическое положение;

Это лишь немногие из существующих факторов.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В настоящее время в дошкольных учреждениях чаще всего используют следующие здоровьесберегающие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Проект ориентирован в конечном итоге на решение одной главной проблемы – применение видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики педагогом-психологом в образовательной деятельности.

Проектом предусмотрен объект испытуемых - дети всех возрастных групп МАДОУ «Колокольчик»

Предметом деятельности является процесс влияния игр с элементами психогимнастики на укрепление психического здоровья и обеспечение психологической безопасности испытуемых.

2. Актуальность создания проекта

Актуальность проекта заключается: для разностороннего и гармоничного развития и воспитания детей, обеспечения их полноценного здоровья, развития двигательных и физических качеств, укрепления психического здоровья и обеспечение психологической безопасности, необходимо применение здоровьесберегающих технологий.

Именно поэтому актуально становится разработка проекта «Применение видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики педагогом-психологом в образовательной деятельности».

Воспитание здоровых детей, здорового общества и здорового населения – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики в сегодняшних современных условиях, поскольку любой стране нужна здоровая нация.

3. Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты

Стратегические цели:

- Укрепление психического здоровья детей;
- Всестороннее гармоничное развитие личности ребенка.

Тактические цели:

- Создание условий для психологической безопасности детей;
- Формирование убеждений и привычки к сохранению и стимулированию здоровья через релаксацию и дыхательную гимнастику;
- Составление календарно-тематического плана игр с элементами психогимнастики для всех групп.
- Организация проведения игр с элементами психогимнастики во всех группах

Задачи:

- Обучение здоровому образу жизни с помощью игротренингов и коммуникативных игр;
- Сохранение и стимулирование здоровья через релаксацию и дыхательную гимнастику;
- Развитие и коррекция познавательной и эмоционально-личностной сферы ребенка;
- Развитие познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям;

Ожидаемые результаты:

- Укрепление психического здоровья детей;
- Всестороннее гармоничное развитие личности ребенка.

• Развитие познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям;

Продукт: Игры с элементами психогимнастики.

4. Аннотация проекта:

Релаксация (ослабление, расслабление) – снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Является одним из видов здоровьесберегающих педагогических технологий сохранения и стимулирования здоровья.

Дыхательная гимнастика- это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезней, вегето-сосудистой дистонии, позволяющих очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

Является одним из видов здоровьесберегающих педагогических технологий сохранения и стимулирования здоровья.

Игротренинги - комплексные занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, направленные на развитие всех каналов восприятия: аудиального, визуального и кинестетического. Это система игровых упражнений, которые активно тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и слуховую память, осязание и осязательную память, зрительное внимание и зрительную память, воображение и творческую фантазию.

Являются одним из видов здоровьесберегающих педагогических технологий обучения здоровому образу жизни.

Психогимнастика - курс специальных занятий (этюдов), упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) (по книге М.И.Чистяковой «Психогимнастика»).

Является одним из видов здоровьесберегающих педагогических коррекционных технологий.

Психогимнастика:

- *важна* для использования в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки;

- *направлена* на:

- обучение элементам техники выразительных движений;

- использование выразительных движений в воспитании эмоций (изучение различных эмоций и обучение управления ими, овладение выражений эмоций);

- приобретение навыков в саморасслаблении.

- *помогает:*

- преодолевать барьеры в общении;

- лучше понять себя и других;

- снимает психическое напряжение;

- дает возможность самовыражения.

В основу данного проекта положены следующая идея:

Составление календарно-тематического плана игр с элементами психогимнастики.

В соответствии с ФГТ проект опирается на научные принципы ее построения:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- комплексно-тематический принцип построения образовательной деятельности;
- принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках НОД, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

Пути решения проекта:

- найти необходимый материал с текстами релаксации, дыхательной гимнастики, игротренингов, коммуникативных игр, психогимнастики;
- составить календарно-тематический план игр с элементами психогимнастики для всех возрастов;
- оценить риски реализации проекта.

5. Этапы реализации проекта программы

№ п/п	Этапы	Цель	Сроки
1.	Подготовительно-проектировочный этап	Составление календарно-тематического плана игр с элементами психогимнастики, расписания занятий	Август 2010, 2011,2012, 2013,2014,гг.
2.	Практический этап	Проведение игр с элементами психогимнастики во всех группах	С сентября 2010 года по май 2015 года 1 раз в неделю в каждой группе
3.	Обобщающе - результативный этап	Накопление практического материала; опыта проигрывания данных игр у детей	С сентября 2010 года по май 2015 года

6. План мероприятий

№ п/п	Название мероприятий	Сроки	Ответственные
1 этап- Подготовительно-проектировочный этап	Составление календарно-тематического плана игр с элементами психогимнастики	Август 2010	Педагог-психолог
2 этап - Практический этап	Проведение игр с элементами психогимнастики во всех группах	Сентябрь 2010- май 2011 1 раз в неделю в каждой группе	Педагог-психолог
3 этап - Обобщающе - результативный этап	Накопление практического материала; опыта проигрывания данных игр у детей	С сентября 2010- май 2015 г.	Педагог-психолог, воспитатели всех групп

7. Ресурсное обеспечение программы

- **Нормативно-правовые ресурсы**
УСТАВ ДОУ
СанПиН 2.4.1.2660-10
- **Кадровые ресурсы**
Для работы в проекте привлекается педагог-психолог данного учреждения
- **Материально-технические ресурсы:**
Календарно-тематический план игр с элементами психогимнастики;
Материал с текстами релаксаций, дыхательной гимнастики, игротренингов, коммуникативных игр, психогимнастики.
Проигрыватель CD и музыкальные материалы
- **Финансовые ресурсы**
Бумага для принтера, принтер, некоторая литература с текстами релаксации, дыхательной гимнастики, игротренингов, коммуникативных игр, психогимнастики, проигрыватель CD и некоторые музыкальные материалы в наличие имеются.
- *Вся финансово-экономическая деятельность направлена на реализацию данного проекта:*

№ п/п	Наименование мероприятий	Ориентировочная стоимость
1	Приобретение нового: музыкального материала по релаксации, методических пособий, литературы с текстами релаксации, дыхательной	От 200 рублей и выше

гимнастике, игротренингов, коммуникативных игр, психогимнастики	
--	--

Критерии оценивания проекта

1. Соответствие условий обучения дошкольников нормам СанПиНа.
2. Донесение до родителей о проведении игр с элементами психогимнастики во всех группах на родительских собраниях, на консультациях.
4. Пополнение и улучшение музыкального материала по релаксации, методических пособий и литературы по релаксации, дыхательной гимнастике, игротренингами, коммуникативным играм, психогимнастике.
5. Отсроченный результат: укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

8. Риски и пути преодоления рисков

Риски – наименьший риск:

- невозможность частого использования игр с элементами психогимнастики во всех группах в связи с плотным расписанием режимных моментов;
- небольшой объем существующих: музыкального материала по релаксации, методических пособий и литературы по релаксации, дыхательной гимнастике, игротренингами, коммуникативным играм, психогимнастике.

Пути преодоления рисков:

- использование педагогами всех возрастных групп данных игр конкретно для каждого месяца в образовательной деятельности в течение каждого месяца в соответствии в календарно-тематическим планом;
- приобретение музыкального материала по релаксации, методических пособий и литературы по релаксации, дыхательной гимнастике, игротренингами, коммуникативным играм, психогимнастике.

9. Выводы:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, проект должен послужить импульсом для коллектива нашего дошкольного образовательного учреждения, для продолжения укрепления психического здоровья воспитанников с помощью применения видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики всех участников образовательного процесса.

В целом, проект применения видов здоровьесберегающих технологий на примере игр с элементами психогимнастики педагогом-психологом в образовательной деятельности, с моей точки зрения, имеет прогрессивный характер и позволит не только улучшить здоровье детей, но и даст толчок для активной работы всего коллектива по здоровьесбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения, а так же применения других существующих видов здоровьесберегающих технологий участниками образовательного процесса.

10. Литература:

1. А.Алябьева Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.:Сфера, 2003.
2. М.И.Чистякова Психогимнастика/под ред.М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.
3. Л.В.Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, -М.: Сфера, 2008.
4. Н.В.Веракса, Т,С,Комарова, М.А.Васильева и др., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.