



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «УЧИТЕЛЬ»

»
Современные технологии здоровьесбережения в
психолого-педагогическом сопровождении
дошкольников: профилактика детских стрессов



Ведущий вебинара:

Шевцова Ирина Александровна
педагог-психолог
высшей квалификационной категории



Стресс - это совокупность защитных реакций организма, состояние напряжения, возникающее в трудных жизненных ситуациях.



«stress» означает «давление, напряжение»



Причины стрессов

физические

физиологические

психические

психоэмоциональные

реакции организма на шум, охлаждение и перегревание, недостаток кислорода, кровопотерю, травму, интоксикацию, физическую нагрузку, лишение пищи и другое



реакции на сигнал опасности



грудные дети и малыши до 2-х лет

симптомы стресса

чрезмерная
раздражительность
демонстративный отказ от
кормления или потеря
аппетита
ухудшение сна

причины стресса

расставание с родными
(с матерью)
какое-либо заболевание
изменение режима дня
эмоциональное расстройство
родителей





дети дошкольного возраста

симптомы стресса

возросшая требовательность и частое проявление негодования
«возвращение в детство»
чрезмерно усиленные детские страхи частые вспышки агрессии, постоянная нервозность или понижение настроения без видимой на то причины
появление дефектов речи
гиперактивность
снижение активности
слёзная реакция на новых людей или новые обстоятельства



причины стресса

конфликты с другими детьми или воспитателями детского сада
столкновение с социальной средой
посещение больницы
просмотр телевизионной программы, содержащей какую-либо негативную информацию
боязнь голода
боязнь одиночества
принуждение соблюдать режим в детском саду



Профилактика стресса у детей

Общие методы профилактики стресса

- родители должны стараться как можно дольше оберегать ребёнка от первого столкновения со стрессовой ситуацией
- родителям следует постоянно демонстрировать любовь к ребёнку, поддерживать доверительные отношения с ним
- не смотреть по телевизору ужасающие новости или волнующие программы вместе с ребёнком и не давать ему это делать самому
- родители должны быть внимательными к собственному чаду, научиться его понимать
- если ребёнок всё же увидел шокирующее событие по телевизору или на улице, родителям следует поговорить с ним об этом
- необходимо морально подготовить ребёнка к возможным стрессовым ситуациям – нельзя полностью ограждать его от всякого негатива и ответственности
- родителям следует помогать ребёнку в освоении любых новых видов деятельности, нельзя оставлять его один на один с трудностями
- важно убедить своего ребёнка давать выход отрицательным эмоциям: делиться с родителями, вести дневник, рисовать и т.д.

Профилактика стресса у грудных детей и малышей до 2-х лет

- родители должны стараться как можно меньше нервничать, так как ребёнок в таком возрасте способен заражаться настроением окружающих
- внимательно следить за настроением и поведением
- быть ласковыми и заботливыми родителями



Профилактика стресса у детей дошкольного возраста

- ❑ необходимо каждый день по несколько часов позволять им сидеть в тишине
- ❑ хорошей мерой профилактики стресса является общение
- ❑ почаще обнимать своего ребёнка, брать на колени
- ❑ если ребёнка мучают какие-то страхи или ночные кошмары, необходимо поговорить с ним об этом, постарайтесь объяснить ему, что он находится в полной безопасности





Последствия стресса у детей

замкнутость
и проблемы
с психикой

стремление
причинять
боль себе и
окружающим

жестокость
и
циничность



задержка или
остановка
психического
развития

астма,
сахарный
диабет

сердечные или
инфекционные
заболевания,
язва желудка

невроз



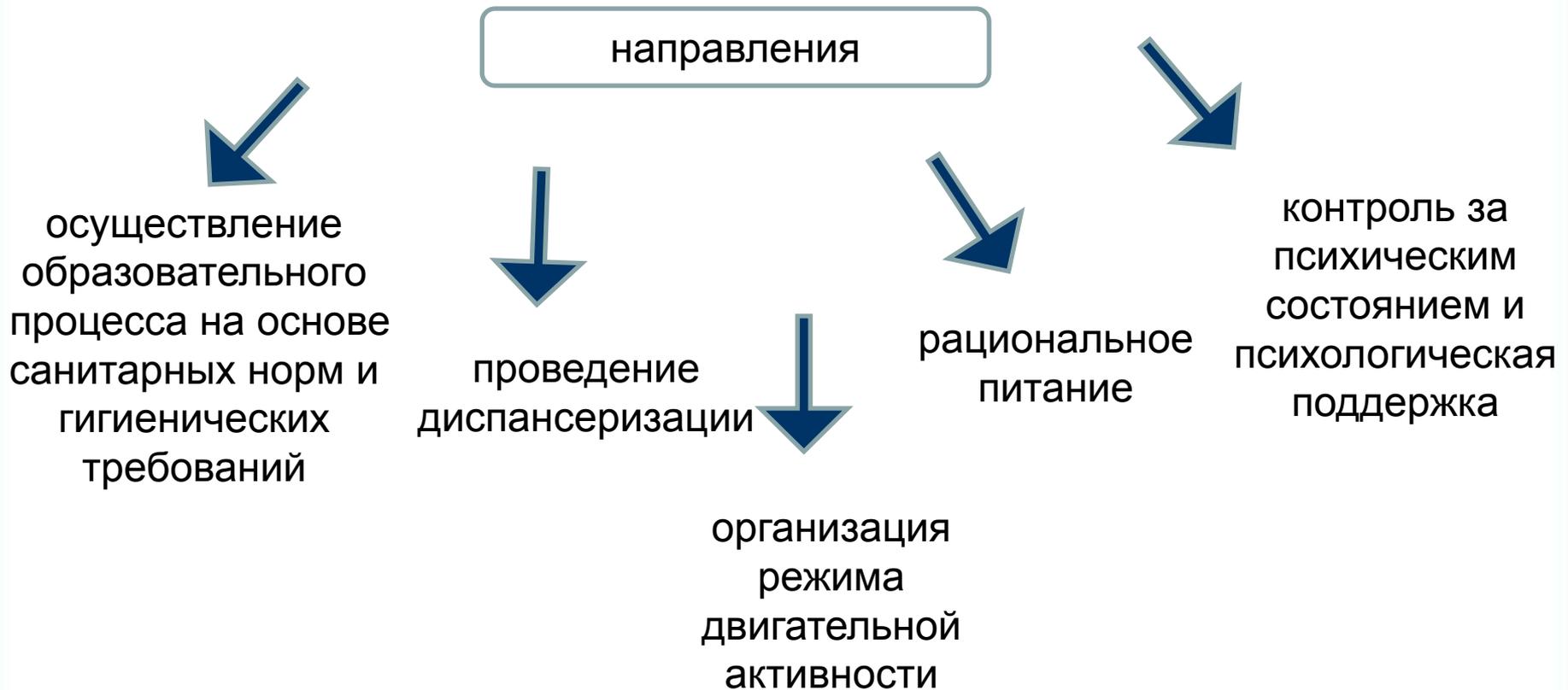
Факторы риска, влияющие на здоровье детей в ДОУ

- ❑ применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям
- ❑ неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН)
- ❑ отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей





Здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей





Здоровьесберегающие технологии

медико-
профилактические

укрепление иммунитета
коррекция здоровья
профилактика
заболеваний под
контролем медицинских
работников



физкультурно-
оздоровительные

созидание
здоровья через
различные формы
двигательной
активности

социально-
психологические

поддержка
эмоционального
благополучия

образовательные

просвещение
детей на тему
здорового образа
жизни



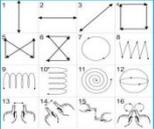
Физкультурно-оздоровительные технологии

- ❑ Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками.
- ❑ Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук.
- ❑ Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
- ❑ Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом.
- ❑ Офтальмотренаж — система упражнений для глаз.
- ❑ Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме.



Бумажные офтальмотренажеры:

- майки газини для дигитални: творадици, сосенгай, овални до всег парамидни: квадрат, ромбик, черниче, зогенни и т.д.
- овални у гирландо: колесниче, овални, дельниче, квадрат и т.д.
- овални дога: овални у всег парамидни?
- Овални дога: колесниче?



♦ Движение глазного яблока по заданным направлениям
♦ Самомассаж
♦ Использование бумажных офтальмотренажеров

Точечный массаж для детей



Точка 1. Массаж этой точки способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.

Точка 2. Эта точка способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.

Точка 3. Массаж этой точки способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.

Точка 4. Эта точка способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.

Точка 5. Для точечного массажа этой точки необходимо использовать указательный палец.

Точка 6. Массаж этой точки способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.

Точка 7. Массаж этой точки способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.

Точка 8. Для точечного массажа этой точки необходимо использовать указательный палец.

Точка 9. Массаж этой точки способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.

Точка 10. Для точечного массажа этой точки необходимо использовать указательный палец.



Социально-психологические технологии

- ❑ **Психогимнастика** — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).
- ❑ **Музыкотерапия** — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.
- ❑ **Сказкотерапия** — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.
- ❑ **Песочная терапия** — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.
- ❑ **Цветотерапия** — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).
- ❑ **Тренинги** – один из популярнейших и эффективных методов достижения результата, использующийся в практической психологии. Он основан на применении ряда психокоррекционных и психотерапевтических приемов.
- ❑ **Арт-терапия** – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.
- ❑ **Сенсорная комната** – использоваться не только с целью оказания успокаивающего и расслабляющего действия, но и для достижения тонизирующего и стимулирующего эффекта.



Образовательные технологии

- ❑ Проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа — привитие детям правильного пробуждения организма для продуктивной работы и хорошего настроения.
- ❑ Занятия по валеологии — непосредственно образовательная деятельность (НОД) по вопросам здоровья
- ❑ Технологии по укреплению здоровья





Медико-профилактические технологии

- ❑ Мониторинг здоровья воспитанников — непрерывное наблюдение за состоянием детей.
- ❑ Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру).
- ❑ Оксигенотерапия — методика насыщения организма кислородом.
- ❑ Фитотерапия — технология профилактики заболеваний и лечения при помощи трав



Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы

Подвижные, спортивные игры

Ритмопластика

Релаксация

Гимнастика для глаз

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика дыхательная

Гимнастика пробуждения

Закаливающие процедуры

Ходьба по «дорожке здоровья»

Технологии эстетической направленности

Технологии обучения ЗОЖ

Занятие по физической культуре (сюжетные, занятия-путешествия)

Игротренинги, игротерапия

Коммуникативные игры

Дни здоровья

Самомассаж

Точечный массаж

Коррекционные технологии

Арт терапия

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Психогимнастика

Технология коррекции поведения

Фонетическая ритмика



ВАЖНО

- развивать стрессоустойчивость
- регулярный отдых, здоровый режим, занятия физической культурой
- гигиена сна
- ограничение компьютерных игр
- физическая активность
- сбалансированное питание
- гармония с самим с собой



Принципы

- не навреди!
- принцип непрерывности
- соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний
- взаимодействие медицинских, педагогических работников и РОДИТЕЛЕЙ!

Шкала детских стрессоров по Дэвиду Элкинду

Если в течение одного года ребенок в сумме набирает:

- менее 150 баллов — у него средний уровень стресса
- от 150 до 300 баллов — ему грозит проявление симптомов стресса
- более 300 баллов — у него могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем или поведением из-за стресса

Смерть одного из родителей	100
Развод родителей	73
Раздельное проживание родителей	65
Командировка одного из родителей	63

Смерть близкого родственника	63
Болезнь или травма	53
Повторное вступление в брак одного из родителей	50
Примирение родителей	45
Выход матери на работу	45
Болезнь члена семьи	44
Беременность матери	40
Трудности в школе	39
Рождение брата или сестры	39
Перемены в школе (новый учитель, новый класс)	39
Изменение финансовой ситуации в семье	38
Болезнь или травма близкого друга	37
Новый кружок или увлечение	36
Ссора с братьями и сестрами	35
Угроза насилия в школе	31
Кража личной вещи	30
Уход из дома старшего брата или сестры	29
Сложности с бабушкой и дедушкой	29
Личная исключительная удача	28
Переезд в другой город	26
Приобретение или утрата питомца	25
Сложности с учителем	24
Семейный отпуск	19
Каникулы в лагере	18
Смена друзей	17
Изменение привычек отхода ко сну	16
Изменения привычного режима питания	15
Изменение количества часов, отведенных на телевизор	13
Празднование дня рождения	12
Наказание за обман	11



Основные психологические приемы работы с детьми

музыка,
колыбельные
песни

Тактильный контакт
способствует
улучшению
самочувствия ребенка
как элемент телесной
терапии: обнять,
погладить, успокоить

упражнения на
релаксацию

игровые
методы



ролевые
игры

сказкотерапия

чтение поэзии,
стихов



эмоциональное
общение

фольклор

игра на
музыкальных
игрушках

упражнения
для развития
мелкой
моторики



ряженье и
театрализация

природа

игры на
заземление



Способы успокоить и снять стресс у ребенка

- визуализация
- вода
- пение
- «поза собаки мордой вниз»
- рисование
- прыжки в высоту
- мыльные пузыри
- горячая ванна
- холодный душ
- задувание свечей
- теплые напитки
- наблюдение за аквариумными рыбками
- счет
- мантры
- дыхание животом
- бег
- рассказ
- письмо себе





- раскраска
- доска интересов
- объятия
- прогулки на природе
- фантазирование
- подуть на вертушку
- лепка из пластилина, глины
- кинетический песок
- ведение дневника
- толкать стену
- мять бумагу
- катание на качелях
- слушать музыку
- массаж
- танцевальная вечеринка
- покричать
- хобби
- катание на велосипеде
- кулинария





Эффективные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

дыхательная гимнастика

телесно-ориентированные
игры и упражнения, игры с
элементами самомассажа

самомассаж

кинезиологические
упражнения

психогимнастика

пескотерапия



сказкотерапия

ритмопластика

игротерапия

арттерапия

логритмика

су-джок

ролики

Технологии валеологического просвещения родителей

обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ



- родительские собрания
- консультации
- конференции
- беседы
- конкурсы
- спортивные праздники
- праздники здоровья
- дни открытых дверей
- наглядная агитация
- личный пример педагога
- различные нетрадиционные формы работы с родителями(проекты, тематические акции, викторины и др.)



Как справиться со стрессом ребенку?

помощь самих
родителей



педиатр



психотерапия



помощь психиатра



физиотерапия





Методы борьбы со стрессом детей для родителей

- Увидеть ситуацию с точки зрения ребенка.
- Дать время, чтобы ребёнок всё объяснил.
- Приготовить ребенка к неожиданностям.
- Объяснить ребенку, что может произойти.
- Не требовать от ребенка только отличного поведения и высоких оценок.
- Научить ребёнка избавляться от нервного тика.
- Ребенок должен оставаться ребенком.
- Протянуть руку помощи.
- Рассказать о своих воспоминаниях.
- Демонстрировать свой метод контроля над стрессом.
- Установить определенные пределы дополнительным занятиям.
- Включать воображение.
- Укреплять в детях чувство уверенности в себе.
- Демонстрировать детям свою любовь.





СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Дергунская В.А, Никонец И.И, Шитикова Т.Л. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников // Детский сад теория и практика.-2010.-№10.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
4. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
5. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.



Интернет-ресурсы

https://sch423.mskobr.ru/dou_edu/doshkol_noe_otdelenie_3_843/conditions/medicinskoe_obslyzhivanie/zdorov_esberegayuvie_tehnologii_v_pedagogicheskom_processe_detskogo_sada/



Наши координаты

Учебно-методический портал

ООО «Издательство «УЧИТЕЛЬ»

Тел. +7(8442) 42-12-13

Адрес: 400067, Волгоград,
ул. Кирова, д. 143

ООО «Международный центр образования и социально-гуманитарных исследований»

Тел. 8-800-1000-299

Адрес: 109202, г. Москва,
ул. Басовская, д. 16, стр. 1

Наши электронные адреса:

webinar@uchitel-izd.ru

teach@uchmet.org

met@uchitel-izd.ru



Благодарим за участие в вебинаре

