**Использование природных материалов в здоровьесберегающих технологиях при психолого-педагогическом сопровождении детей с особыми образовательными потребностями**

**Королева Людмила Николаевна, педагог-психолог**

В соответствии с ФГОС в образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи школьного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Психоэмоциональное напряжение, которому подвержены многие дети,  лишает ребёнка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сфере (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений.  Для детей с нарушениями подобного типа характерна незрелость эмоционально-волевой и мотивационной сферы, низкий уровень познавательной деятельности, двигательная расторможенность, повышенная аффективная возбудимость.

В коррекционно-развивающей работе по предупреждению психоэмоционального напряжения у детей педагог-психолог применяет следующие здоровьесберегающие технологии:

– игровая деятельность (игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические, оздоровительные игры, игры-драматизации);

– физическое развитие (физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, психогимнастика, су-джок терапия);

– музыкальная терапия;

– песочная терапия;

– изобразительная деятельность;

– сказкотерапия;

– релаксация.

Практика показывает, что детям с особыми образовательными потребностями просто необходимы релаксационные упражнения – небольшие паузы для того, чтобы снять накопившееся психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности. На наш взгляд, взаимодействие с природными, живыми материалами наиболее естественно способствует заряду энергией. В связи с этим появилась необходимость подобрать для работы с детьми релаксационные игры, упражнения и занимательный аутотренинг, которые помогут не только почувствовать «энергию паузы», но и развивать воображение, сенсорное восприятие и учиться взаимодействовать-играть с тем, что «под руками(ногами)».

С помощью разнообразных игровых действий и движений в воображаемой ситуации дети передают свои впечатления и представления о ней. Это развивает у них воображение, связную речь, выразительные движения, что очень важно также для умственного и познавательного развития. Одна игра или упражнение проводятся в течение недели. Продолжительность – 5–10 мин. Это позволит закрепить формируемые поведенческие навыки и развить психические функции. Игры можно проводить в первой и во второй половине дня, на прогулке, в свободное время, в перерывах между образовательной деятельностью.

Цель: охрана и укрепление психического здоровья детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи:

1) обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировке;

2) снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;

3) восстановление энергии для дальнейшей активной деятельности.

Результаты:

- развитие коммуникативных навыков;

– снижение психоэмоционального напряжения;

– снятие скованности;

– пополнение запасов энергии для дальнейшей активной деятельности;

– создание положительного эмоционального настроя;

– развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, артикуляционного аппарата, мелкой моторики;

– улучшение в целом психического здоровья детей.

Релаксационные упражнения

**1.Упражнение «Море».**

1. Задача: обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировке;

Материал: морские ракушки.

Инструкция. Исходное положение — сидя на полу или стоя. Детям предлагается вместе с педагогом-психологом рассказать историю, сопроводив ее соответствующими движениями море:

На море плещутся волны маленькие и большие (руками поочередно рисуются в воздухе маленькие волны, затем уже сцепленными в замок — большая волна).

(Взять ракушки кончиками пальцев и представить, что это носик дельфинчиков) По волнам плывут дельфины (синхронные волнообразные движения руками вперед).

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул (поочередные волнообразные движения руками).

За ними плывут и дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед).

Они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук).

(убираем ракушки и продолжаем без них). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).

Вместе с дельфинами плывут медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются).

Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

**2.1 Упражнение «Жемчужина».**

Задача: развитие коммуникативных навыков и обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировке;

Материал: бусинки на каждого ребенка.

Инструкция педагога-психолога: А теперь поиграем с вами в ловцов жемчуга. Сядьте друг против друга. Одни из вас будут раковинками, другие — ловцами жемчуга.

Жемчужина живет в раковинке. Раковинка — это ваш кулачок, жемчужины — вот эти бусинки. Ловцу жемчуга нужно будет достать жемчужину, которую раковинка крепко зажмет в кулачке.

Раковинки кладут руки на стол ладошкой вверх. Я положу в нее жемчужину, и створка раковинки должна закрыться.

По сигналу ловцы начинают раскрывать раковинку, чтобы достать жемчужину, но делать это надо так, чтобы товарищу не было больно. Как только прозвучит второй сигнал, вы прекращаете доставать жемчужину.

Примечание. Упражнение проводится со сменой ролей. На каждый подход дается 30 с, после чего детям задается вопрос: «Кому удалось достать жемчужину?»

По окончании упражнения детям предлагается ответить на вопрос: «Что было труднее — доставать или удерживать жемчужину?»

**2.2 Упражнение «Картошка».**

Вариант упражнения «Жемчужина», но с использованием самых-самых маленьких картошек, которые легко помещаются в ладонь ребенка. Данный материал детям гораздо ближе и понятнее процесс «выкапывания» картошки, чем ловля жемчуга. Поэтому эмоциональное сопровождение процесса яркое и позитивное.

Задача: развитие коммуникативных навыков, обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировке;

Материал: маленькая картошка на каждого ребенка.

Инструкция педагога-психолога: А теперь будем с вами капать картошку. Сядьте друг против друга. Одни из вас будут «землёй», в которой растёт картошка, другой будет копать её.

Картошка растет в земле. Земля — это ваш кулачок, вот эти картошечки там спрятаны. Копателю картошки нужно будет выкопать картошку, которую земля крепко держит в кулачке.

Инструкция: те кто «Земля» кладут руки на стол ладошкой вверх. Я положу в нее картошечку, и земля должна скрыть.

По сигналу копатели начинают раскрывать-раскапывать землю, чтобы достать картошку, но делать это надо так, чтобы товарищу не было больно. Как только прозвучит второй сигнал, вы прекращаете доставать-откапывать картошку.

Примечание. Упражнение проводится со сменой ролей. На каждый подход дается 30 с, после чего детям задается вопрос: «Кому удалось достать-выкопать картошку?»

По окончании упражнения детям предлагается ответить на вопрос: «Что было труднее — доставать или удерживать картошку?»

**3.Упражнение «Шишки».**

Задача: развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, артикуляционного аппарата, мелкой моторики;

Материал: сухие сосновые шишки на каждого ребенка.

Инструкция: детям предлагается взять по шишке. Шишка на ладони. Выполняем круговое движение, постепенно увеличивая нажим и темп.

Проговариваем: На ладошке нашей шишка, Как в берлоге дремлет мишка. Нам тут некогда дремать, Будем шишки мы катать!



**4.Упражнение «Раз-два. (**Шишки)**».**

Задача: развитие коммуникативных навыков, развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, координации, крупной моторики;

Материал: сухие сосновые шишки на каждого ребенка.

Инструкция: садимся вкруг, достаточно близко друг к другу. Руки ладонями вверх лежат на бёдрах. Шишку берём в правую руку. На счёт раз –перекладываем шишку в левую руку. На счёт два – перекладываем в руку соседу с лева. Слушаем счёт и перекладываем только по счёту!(Идем с права на лево- перекладываем шишки по кругу).

То же упражнение в другую сторону: с лева на право.

**5.Упражнение «морская Звезда на берегу »**

Задача: снижение гиперактивности, развитие самоконтроля, сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, координации, крупной моторики;

Материал: крупные речные камни, 5 шт. на ребёнка.

Инструкция педагога-психолога: Детям предлагаем превратиться в морскую звезду, которую волной выкинул на берег моря. Ребёнок ложится в позу «звезды». Камни кладутся над головой, по бокам, между туловищем и рукам и около ног. Ребёнку необходимо не отрывая спины от пола, не задевая камней (так как они нагрелись на солнце и звезда может обжечься об них) перевернуться, поменять положение местами голову и ноги.

**6.** **Упражнение «На солнышке загораем»** (мимическая гимнастика)

Задача: развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, артикуляционного аппарата;

Материал: перышко.

Инструкция педагога-психолога: Выглянуло солнышко. Подставьте солнышку подбородок — слегка разожмите губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из вас на язык — крепко закройте рот. Жучок улетел — слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигайте губами. Нос загорает — подставьте нос под солнечные лучи, рот приоткройте. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, — сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым. Бабочка улетела — расслабьте мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, покачаемся на качелях — подвигаем бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем — расслабьте мышцы лица. Глубоко вздохните, потянитесь. А теперь вернемся в нашу группу.

**7.** **Упражнение «Убаюкать»**

Задача: пополнение запасов энергии через дыхание, обучение навыкам расслабления;

Материал: маленькая мягкие игрушки(или крупная еловая шишка-ёжик) на каждого ребенка.

Инструкция педагога-психолога: Представьте, что пришла зима и маленькие ежата-медвежата готовятся к зимней спячке. Положите игрушку на  живот, придерживайте рукой. Надувайте живот, будто это большая колыбель. Мышцы живота напрягаются. Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох — пауза, выдох — пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь сделайте новый вдох… Воздух легко входит внутрь… Выдох свободный, не напряженный.

**8.** **Упражнение «Прогулка»**

Задача: снизить гиперактивность, развить самоконтроль, воображение

Материал: деревянные полешки

Инструкция педагога-психолога: Возьмите полешки и выложите дорожку. А сейчас представьте, что это мостик через пропасть. Предлагаю преодолеть эту пропасть и не оступиться.

Детям предлагается самим выложить разные варианты дорожек (вдоль, поперёк, перевернуть и т.д.)

**9.** **Упражнение «Балансир»**

**Задачи**

-мозжечковая симуляция коры головного мозга;

-профилактика психических нарушений;

-коррекция речевых нарушений у детей;

-развитие памяти, внимания;

-анализ, синтез информации;

-коррекция эмоционально-волевой сферы.

Материал: деревянные полешки, использовать как  **балансир,**  для развития координации движения.

***Комплекс игр и упражнений.***

**Упражнение 1**. **«Двойные каракули»**.

 Задача ребёнка — стоя на балансире двумя ногами, рисовать в воздухе двумя руками одновременно фигуры и рисунки, расположенные зеркально относительно срединной линии (ею может выступать, например, карандаш, ножка торшера или ось нашего позвоночника). Начинать лучше всего с простых фигур — спиралей, кругов, постепенно переходя к усложнению задачи — рисованию сердечек, звездочек, домиков. Это упражнение развивает моторику, концентрацию внимания, улучшает пространственное восприятие, развития координации движения.

**Упражнение 2. «Стойка-счет»**

Задача ребёнка — стоя на балансире двумя ногами, удержать равновесие и параллельно посчитать до 5(10) (назвать домашних животных, цвета радуги и т.д.) Это упражнение развивает моторику, концентрацию внимания, память, мышление, улучшает пространственное восприятие, развития координации движения Упражнения «Кнопки мозга».

**Игра 3. «Веселый самомассаж».**

Задача ребёнка — стоя на балансире двумя ногами, удерживая равновесие, пальцы правой руки – большой и указательный, дети кладут под ключицы, там, где ямочки. Левая рука – ладонью на пупок.  Под веселую музыку круговыми движениями массируют точки под ключицами. Затем меняются музыка и руки, и ребята массируют подключичные области уже пальцами левой руки.

**Упражнение 4. «Часики».**

Задача ребёнка — стоя на балансире двумя ногами пальцами левой руки – большой и указательный, дети кладут под ключицы, там, где ямочки. Правая рука – ладонью на пупок. Круговыми движениями массируют точки под ключицами, проговаривая слова: «Тик-так, часики идут». Затем произносят: «Дзынь!» – меняют руки и массируют подключичные области уже пальцами правой руки.

**Игра «Будь внимателен!»**

Задача ребёнка — стоя на балансире двумя ногами, удержать равновесие, правильно отвечать на вопросы-шутки.

**Вопросы-шутки:**

-Кошки живут в воде?

-Снег черный?

-Вода сухая?

-Крокодилы летают?

-Ты мальчик (девочка)?

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М., 2002. – 90 с.Используемая литература:

2. Алямовская В.Г. Петрова С.М. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М., 2002. – 79 с.

|  |
| --- |
|  |