Конспект проведения консультации для педагогов

«Интеграция образовательных областей как основа повышения уровня психофизического здоровья дошкольников»

*Цель:* познакомить педагогов со способами повышения психофизического здоровья дошкольников.

*План проведения:*

1.Понятие «психофизическое здоровье», его виды.

2. Интеграция образовательных областей как основа повышения психического здоровья дошкольника.

3. Факторы, влияющие на психическое здоровье дошкольников. Практические упражнения для регуляции психического состояния детей и педагогов.

*Ход мероприятия:*

1.Понятие «психофизическое здоровье», его виды.

Интеграция основывается на общности психических процессов, развитие которых необходимо для успешного осуществления деятельности (эстетическое восприятие, образное представление, воображение, память, внимание, положительное отношение к деятельности).

Цели интеграции способствуют всестороннему развитию ребенка, который познает окружающий мир с разных сторон.

*Психофизическое здоровье* – это наличие у человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, некое внутреннее равновесие и, как показатель, бодрость и жизнерадостность.

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования  и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Интеграция образовательных областей ДОУ построена так, что на выпуске ребенок должен стать гармонически развитой личностью. Это объясняется тем, что в детском саду затрагиваются такие его стороны развития как познавательная, речевая, физическая, социально-коммуникативная и художественно-эстетическая. Участвуя в различных видах занятий, ребенок получает всестороннее развитие. В итоге, мы планируем увидеть следующее:



При интеграции всех 5 образовательных областей активно происходит как психическое, так и физическое развитие.

2. Интеграция образовательных областей как основа повышения психического здоровья дошкольника.

*Психическое здоровье* рассматривается как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических явлений и адекватной регуляцией поведения и деятельности.

Проявляя заботу о здоровье ребенка, мы должны обращать внимание на его чувствам, переживаниям, интересоваться его увлечениями и интересами, к тому, как относится к сверстникам и себе.

Содержание образовательной области «Физическое развитие»направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

♦Содержание образовательной области «Социально - коммуникативное развитие» направлено на достижение целей освоения первоначальных представлений социального характера и включения детей в систему социальных отношений, на достижение целей овладения конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми.

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

♦Содержание образовательной области «Познавательное развитие»направлено на достижение целей развития у детей познавательных интересов, интеллектуального развития детей.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

♦Содержание образовательной области «Художественно - эстетическое развитие» направлено на достижение целей формирования интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

♦Содержание образовательной области "Речевое развитие" предполагает овладение дошкольниками чистой и правильной речью, подготовку к речевой грамотности в школьном обучении, правильной орфоэпии и орфографии.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

3. Факторы психического здоровья в детском саду

Вы все знаете, что невнимание к ребёнку, неуважение его личности лишают возможностей самореализации в будущем. Если окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, уделяют ему внимание, признают его права, он испытывает чувство уверенности, защищенности.

*Как сохранить  психику ребенка здоровой?*

1. Важно принять каждого ребенка таким, какой он есть. Это позволит ребенку чувствовать, что его любят и ценят. Одной из причин нарушений психического здоровья – является дефицит родительской любви. В современных условиях возможно ее частичное восполнение в условиях детского сада.

Дети имеют различные индивидуальные особенности – изъяны в характере или в развитии. Наша задача найти в нем изюминку и помочь раскрыть ее. Взрослые также могут чему-то поучиться у детей.

2.Старайтесь предугадать негативные проявления в ребенке. Подумайте, как перенаправить неблагоприятную энергию ребенка в положительное русло. Исключите те формы, методы воздействия которые вызывают протест, негативную реакцию. Ребенок должен чувствовать, что он любим.

3. Поменьше используйте негативных и неблагоприятных оценок. Не сравнивайте ребенка с другими, не в его пользу.

4.Радуйтесь успехам ребенка. Хвалите ребенка за успехи, как можно больше.

5. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Не фиксируйте внимание на неудачах. Постарайтесь с интересом выслушать рассказы о событиях в его жизни.

6. Соблюдайте  единый  стиль воспитания. Поддерживайте доверительные отношения с родителями с целью выработки единой стратегии. По результатам опроса, около 80% родителей считают воспитателя более компетентным в вопросах воспитания, нежели они сами. Они желали бы получать от воспитателя необходимые советы по воспитанию.

*Практические упражнения*

*на регуляцию психофизического состояния*

Часто бывает так, что эмоциональное состояние детей не соответствует будущей деятельности. Дети либо заторможенны, либо находятся в возбужденном состоянии перед серьезной и ответственной частью занятия. Поэтому порой необходимо поиграть с ними, позволив выплеснуть эмоции, которые отвлекают их на занятии. Ниже приведены игры и упражнения, которые помогут педагогу.

“*Приветствие”*

        Участникам предлагается встать в круг и, двигаясь хаотично по кругу, поздороваться с участниками действия различными способами:

- как люди очень застенчивые, стеснительные;

- как люди куда-то спешащие;

- как люди, которые не видели друг друга несколько лет.

“*Эксперимент с песней”*

        Учитель: Споем хором. По первому хлопку начинаем петь, по второму- замолкаем, по следующему - снова поем.

        С помощью упражнения вырабатывается способность держать общий ритм своим внутренним слухом.

“*Солнечный зайчик”*

        Упражнение на снятие эмоционального напряжения.

Учитель: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу: зайчик на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке - нежно погладь его ладонями. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, одну руку, вторую. Погладь его и подружись с ним.

*«Поросячьи бега»*

        Учитель говорит, что мы попали на поросячьи бега - новый олимпийский вид спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать “хрюк” по кругу.

        Сначала дайте возможность каждому из участников потренироваться.

        Это внешне простое и несерьезное упражнение на самом деле, помимо того что повышает эмоциональный уровень, очень хорошо влияет на процесс сплочения в группе и настраивает на взаимодействие.

*«Гром-ураган-землетрясение»*

        Все участники делятся на тройки. Двое берутся за руки и образуют “домик”, а третий становится внутрь и становится “жильцом”. Когда воспитатель говорит : “Гром!” - “жилец” выбегает из “дома” и ищет себе другой “домик”. Когда ведущий говорит: “Ураган”- “домик” взлетает и пытается найти себе другого “жильца”. При слове “Землетрясение!” все игроки рассыпаются в разные стороны и образуют новые тройки и тд.

*«Хи-хи-хо-хо»*

        У всех участников руки сложены как для игры в волейбол, 5 раз дотрагиваются до левого плеча, затем 5 раз до правого, 5 раз до левой ноги, 5 раз до правой, 5 раз произносит “хи”, опустив голову вниз, и 5 раз “хо” - глядя в потолок. Затем проделывается тоже самое на 4 счета, потом на 3, на 2 и на 1, увеличивая темп.

*«Счет до 10»*

        Участники становятся в круг. Опускают взгляд на кончики пальцев ног. Задача: сосчитать от 1 до 10, каждое число может назвать только один человек.

*«Веретена точены»*

        Детей разбивают на 3 команды.

1 команда “Веретена точены”;

2 команда “Веники мочены”;

3 команда “Барыня, барыня, сударыня барыня”.

Учитель указывает рукой на одну из команд, и та кричит свое название. С течением времени темп игры увеличивается.

        Игра способствует повышению уровня эмоционального состояния.

*«Дождик»*

        Все участники стоят в кругу. Учитель идет внутри круга, и, когда он заглядывает в глаза участнику, тот начинает повторять его движения до тех пор, пока учитель не пройдет круг, снова не подойдет к нему, не заглянет в глаза и не поменяет движение.

        Учитель в первом кругу трет ладошкой об ладошку, 2 - щелкает пальцами, 3- хлопает ладонями по коленям, 4 - хлопает в ладоши, и тд.

        Целью этого упражнения является релаксация, снижение мышечного тонуса, настрой на лиричный лад.

*«Егорки»*

        “Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки” - эта присказка, которую говорят все хором, затем каждый участник делает глубокий вдох и самостоятельно на выдохе вслух считает: “Раз Егорка, два Егорка ...” и тд. У кого будет больше “Егорок”  - тот победитель.

        Упражнение основано на дыхательном ритме. Стремление выиграть заставляет участников набирать больше воздуха, дыхательная система находится в активном состоянии, что приводит весь организм к достаточно высокой степени мобилизации.

*Упражнение “Строй”*

        Учитель просит детей построиться молча:

- по росту;

- по цвету волос; от светлого до самого темного и наоборот;

- по алфавиту и тд.

*Упражнение “Ботинки”*

        Все становятся в круг и разуваются. Закрытыми глазами, взявшись за руки, каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, начинается все сначала.

*«Ипподром»*

        Все сидят в кругу. Учитель сидит так чтобы его было хорошо видно. Его стул как бы отделен от всех остальных.

Учитель говорит:

- Есть ли у нас ладони? - Участники показывают. - А колени? - Кто-то неизбежно хлопает ладошкой по коленке. - Отлично! Именно так выходят кони на поле ипподрома. Все вместе, - медленное поочередное похлопывание по коленам. - Кони вышли на старт, одной рукой бьем по колену, как бы взрывая землю. Старт! Побежали! - быстрое похлопывание. - Бежим! Бежим! По мостовой! - удары кулаками в грудь поочередно. - По песочку! - быстро тереть ладонями друг о друга.

- По болту!- быстро захватить колени и вертикально поднять руки с громким чмоканьем.

- Барьер! - руками описывается полукруг на уровне груди.

- Финал! - быстро хлопаем.

- Приближаются трибуны! - Трибуна девочек! - кричат девочек.

- Трибуна мальчиков!- кричат мальчики.

- Мы победили.

*«Карлики-великаны»*

                Учитель говорит “карлики” или “великаны”. На слово “карлики” все приседают, на слово “великаны” все встают. Те, кто ошибся, выполняет какое-либо задание.

Игры на регуляцию психофизического состояния рекомендуется использовать не только в начале, но и в конце занятия для снятия усталости, а также в тех случаях, когда завершается один смысловой блок занятия и начинается другой.