

Хромова Алина Олеговна

магистрант

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный
университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

социальный педагог

МБДОУ «Город Архангельск» «Д/С КВ №96 «Сосенка»

г. Архангельск, Архангельская область

ИГРОТЕРАПИЯ КАК ВИД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

***Аннотация:** в статье описано использование игротерапии педагогами дошкольной образовательной организации и родителями детей дошкольного возраста, описаны некоторые приемы игротерапии.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, игротерапия, дошкольная образовательная организация, здоровьесберегающие технологии.*

Состояние здоровья подрастающего поколения – один из самых значимых показателей благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и показывающий перспективу развития.

Родители и педагоги ежедневно сталкиваются с проблемами неблагополучия здоровья своих воспитанников. Решению данной проблемы, на наш взгляд, способствует внедрение в образовательный процесс принципов здоровьесберегающей педагогики. К сожалению, длительное время в образовании не уделялось должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, оно уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние воспитанников, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. Сегодня появилась тенденция к усилению интереса со стороны педагогов к здоровьесберегающим образовательным технологиям [1].

В настоящее время существует несколько подходов к пониманию здоровьесберегающих технологий. В общем виде, под здоровьесберегающими технологиями понимается система мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология – это:

- условия обучения ребенка в образовательных учреждениях (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [2].

Здоровьесберегающие технологии – качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», это совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами сохранения здоровья.

Форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, существует достаточно много: динамические паузы, ритмопластика, релаксация, гимнастика (пальчиковая, дыхательная, бодрящая, гимнастика для глаз), коммуникативные игры, игротренинги, игротерапия, сказкотерапия, арттерапия, психогимнастика, музыкотерапия, цветотерапия и другие [3].

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от видов и типов образовательных учреждений, от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Игротерапия, одна из технологий обучения здоровому образу жизни. Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста. В игре он развивается, учится, приобретает новый жизненный опыт. Игровая деятельность активизирует формирование произвольности психических процессов: произвольного внимания и памяти, способствует развитию умственной деятельности, воображения, переходу ребенка к мышлению в плане представлений, развитию знаковой функции речи, рефлексивного мышления ребенка, совершенствованию опорно-двигательной и волевой активности [4].

Проводить игротерапию в ДОО можно в свободное время, также можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственным за проведение данной технологии является воспитатель и психолог.

Игротерапия применяется очень часто для преодоления детских страхов. Приведем несколько упражнений, которые направлены на эти цели.

Жмурки. Позволяют дошкольникам справиться с боязнью темноты и замкнутого пространства. С завязанными глазами ведущий должен поймать кого-либо из играющих, на ощупь его узнать, четко назвав имя.

Большой пес. Помогает справиться со страхом перед животными, неуверенностью. На стул усаживается ведущий, который изображает лохматое животное, притворяясь, будто спит. Остальные детки подходят медленно, будят его четверостишием:

Посмотрите – страшный пес

Спит, уткнувши в лапы нос.

А давайте-ка, разбудим:

Мы узнаем, что же будет.

Пес на последних словах должен проснуться и броситься ловить детей. Их задача – убежать, не стать пойманными.

Естественно, что полноценные занятия должен проводить специалист, но родители могут оказать неоценимую помощь ребенку, общаясь и играя с ним. Чем можно занять дошкольника вне детского сада? На помощь придут всем нам знакомые упражнения.

Забавы в песочнице. В песочнице, во время игр на свежем воздухе моделируются из влажного песка с помощью разных формочек, лопаток самые причудливые формы.

Магическое зеркало. Сидя напротив, малыш и мама (папа) повторяют друг за другом жесты и мимику, как отражения в зеркале.

Снеговики. Родители с ребенком изображают из себя снеговиков, постепенно тающих вплоть до самой лужи.

Болото. Можно вырезать из бумаги специальные кочки, размером с две ступни, а можно воспользоваться просто газетами и устраивать гонки по комнате, перемещаясь только по таким безопасным местечкам, стараясь не попасть на пол, ставший болотом.

Подобная игровая терапия не отнимает много времени дома, но приносит очень много пользы. Таких игр существует большое количество. Совместные усилия специалистов в детском саду и родителей должны быть скоординированы, направлены на оказание эффективной помощи ребенку для преодоления его трудностей. Игротерапия является очень эффективным инструментом для этих целей. Главное – не оставлять малыша один на один с его страхами и проблемами, вовремя диагностировать их наличие у ребенка, оказать действенную помощь.

Список литературы

1. Концепция развития здравоохранения до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zdravo2020.ru/>

2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триадафарм. – 2002.
3. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ // Методист. – 2007. – №2.
4. Цзян Е.А. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Е.А. Цзян, А.А. Ковалова // Психология и педагогика: Методика и проблемы практического применения. – 2008. – №4 – С. 94–98 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения: 12.01.2017).
5. Тамбовцева А.И. Игротека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/user/676138/page/igrotekaeh-polnym-polna-kopilochka-igr-zanyatiy-i-zatey-zahodi-na-sayt-skorey> (дата обращения: 26.01.2017).