

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*Остапенко Мария Николаевна*

педагог-психолог

ГБОУ «Школа» №1191

г. Москва

### СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗПР НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья. Автор статьи описывает свой педагогический опыт работы в коррекционном учреждении, отмечается эффективность организации подвижных игр и упражнений при работе с особыми детьми. По мнению автора, подвижные занятия вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, коррекции и совершенствованию всех психических процессов и помогают ребенку перейти к более высокой ступени развития.

*Ключевые слова:* психосоматическое здоровье, физическое здоровье, психомышечное расслабление, коррекционная направленность, психокоррекция, психологическое воздействие.

Проблема воспитания и обучения дошкольников с ОВЗ является одной из наиболее важных и актуальных проблем коррекционной педагогики.

Следуя традиционным представлениям о психологических воздействиях в контексте нормального онтогенетического развития, «психокоррекция» рассматривается как совокупность психологических средств и методов по «созданию оптимальных возможностей и условий для полноценного и своевременного психического развития». Это существенно расширяет само понятие «коррекция» и позволяет говорить о комплексе психологических воздействий. В контексте профессиональной деятельности практического психолога данный комплекс представлен психокоррекцией, психопрофилактикой, психогигиеной и психореабилитацией. Психопрофилактика обеспечивает предотвращение нервно-психических и психосоматических заболеваний, психогигиена сохраняет и укрепляет нервно-

психическое здоровье, а психореабилитация восстанавливает и компенсирует нарушенные психические функции и состояния, личностный и социальный статус.

Дошкольное детство – период наиболее интенсивного формирования познавательной деятельности и личности в целом. Если интеллектуальный и эмоциональный потенциал ребенка не получает должного развития в дошкольном возрасте, то впоследствии не удастся реализовать его в полной мере. Особенно это касается детей с задержкой психического развития (ЗПР).

С позиции неискушенного наблюдателя дошкольники с ЗПР не так уж отличаются от сверстников. Родители нередко не придают значения тому, что их ребенок чуть позднее начал ходить самостоятельно, действовать с предметами, что задерживается его речевое развитие. Повышенная возбудимость, неустойчивость внимания, быстрая утомляемость сначала проявляются на поведенческом уровне и лишь впоследствии – при выполнении заданий учебного типа. К старшему дошкольному возрасту становятся очевидными трудности в усвоении программы детского сада: дети мало активны на занятиях, плохо запоминают материал, легко отвлекаются. Уровень развития познавательной деятельности и речи оказывается более низким по сравнению со сверстниками. Эмоционально-волевая сфера таких детей отличается: психоэмоциональной незрелостью, склонностью к демонстративному поведению, пониженной самокритичностью, преобладанием импульсивных реакций, неумением тормозить свои эмоции. Несформирована произвольная регуляция поведения, наблюдается общая моторная неловкость. В связи с высокой психофизической ослабленностью и социальной уязвимостью детей ЗПР, наблюдается тенденция снижения уровня их психосоматического здоровья.

Поэтому целью практической психологической работы с детьми ЗПР становится психологическое здоровье детей, которое является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Насколько оно взаимосвязано с физическим здоровьем? Здесь нужно

отметить, что само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость и того, и другого для полноценного функционирования. Кроме того, проблема взаимосвязи психики и тела хорошо изучена психосоматической медициной, поэтому возможность влияния психологических факторов на развитие и течение болезней достаточно очевидна. Поэтому в качестве предпосылки сохранения физического здоровья можно принять здоровье психологическое и выделить его в качестве предмета психологической поддержки детей.

Как правило, задержка психического развития детей дошкольного возраста осложнена общим недоразвитием речи, что в свою очередь вызывает трудности в общении со сверстниками, закомплексованность и повышенную тревожность. В результате этого психолог может решить эти проблемы, используя в психокоррекционной работе психомышечное расслабление (ауторелаксация), направленное на снятие психоэмоционального напряжения и тренировку психомоторных функций. Ввести расслабляющие упражнения в повседневную жизнь возрастных коррекционных групп дошкольного учреждения. Для снятия психоэмоционального напряжения мы используем варианты психомышечной тренировки, разработанные А.В. Алексеевым и адаптированные для детей дошкольного возраста М.И. Чистяковой.

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу ребенка, мы идем по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов. Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчают знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Кроме того, подвижная игра – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и другими детьми. Все свои жизненные впечатления и переживания ребенок отражает в игровой форме, помогающей перевоплотиться в яркий, живой образ. Психика управляет движениями, а целенаправленные движения, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных условиях, а иногда в экстремальных ситуациях.

Строя и выполняя специфические движения, ребенок создает образ, вживается в него, становясь, по словам К.С. Станиславского, своего рода «космической плазмой», принимающей любую воображаемую форму. Ребенок принимает правила игры легко и безоговорочно и настолько вживается в образ животного или растения, что начинает чувствовать его внутреннее состояние. И осознает свое внутреннее состояние по мере сопоставления с тем образом, в который «входил». А все эмоции, переживаемые ребенком во время подвижной игры, несут импульс творчества, который развивает его как личность.

Кроме того, позитивное действие подвижных игр отличается высокой устойчивостью, что благоприятствует удержанию психоэнергетического тонуса (нормостеничности) ребенка. Подбирая игры для детей ЗПР, мы учитываем, какая проблема у ребенка, например, особенности гиперактивных детей: дефицит внимания, импульсивность, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, заострять внимание на деталях, быстрая утомляемость. Таких детям в игре трудно дожидаться своей очереди и считаться с особенностями других. Поэтому мы включаем таких детей в коллективную работу поэтапно. Начинаем с индивидуальной работы, а затем привлекаем ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходим к коллективным играм. Стараемся использовать игры с четкими правилами, способствующими развитию внимания. Например, индивидуальная игра «Найди отличие», «Запрещенное движение» (внимание), а затем групповые игры типа: «Передай мяч» (внимание), «Море волнуется» (контроль двигательной активности), «Съедобное-несъедобное» (контроль импульсивности).

Особенно дети любят народные игры. В них много юмора, движения точны, образны. Фольклор, живые персонажи игр, с одной стороны – помогают развивать речь, с другой стороны решают психологические проблемы детей. («Яблонька», «Страшный зверь», «Чиж»). Например, игра «Страшный зверь» решает сразу несколько задач. Изображая страшного зверя, ребенок учится внимательно слушать ведущего и вовремя имитировать то, что говорится о звере, имитируя,

изображая то или иное состояние зверя, происходит развитие эмоционально-выразительных движений, отсюда снятие психоэмоционального напряжения, дети же, идущие к страшному зверю, учатся вести себя согласованно, т.е. обучаются умению сотрудничать. Не все сразу готовы близко подойти к зверю и убежать именно после пятого звонка, здесь мы решаем и задачу формирования произвольности и диагностируем устойчивые страхи, помогая таким детям в игре, взяв их за руку, стараясь каждый раз, проигрывая эту игру, подойти ближе и ближе к зверю, тем самым освобождаясь от собственного страха.

Таким образом, становится очевидным значение народных игр и других подвижных игр в психокоррекционных занятиях, которые могут быть объединены в единый блок – психомоторная организация, направленная на коррекцию многих психомоторных расстройств у детей ЗПР (гиперактивность, гипоактивность, двигательная расторможенность, двигательный автоматизм), а также оптимизацию двигательной нагрузки в повседневной жизни детей. Практический материал по психомоторной организации выносится на прогулки в качестве свободных игр и упражнений, а также используется на занятиях в качестве «пауз», разделяющих различные виды деятельности.

Как известно, более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. А у ребенка живой язык спонтанных движений и жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации и появляется задолго до отчетливых речевых навыков. Способность ребенка контролировать телесные проявления является важным моментом его социализации и тесно связана с формированием основных черт его психики. Большое значение имеют техники непосредственного телесного контакта, потребность в котором у детей ЗПР очень велика. Техники регрессии помогают создать у ребенка ощущение защищенности, безопасности. Проживая это состояние, ребенок учиться строить свои отношения с миром. Поэтому мы решили целесообразным включить в психокоррекционную работу упражнения и игры телесно-ориентированных психотехник и приемов (И.В. Ганичева «Телесно-ориентированные подходы к психокоррек-

ционной и развивающей работе с детьми)), что позволяет в нашей работе осуществлять диагностику и коррекцию психомоторной функции, эмоционального состояния и различных поведенческих нарушений у ребенка. Например, игра «Заяц и волки». Наблюдая за игрой, психолог фиксирует характер перемещения ребенка, каким образом он ориентируется в пространстве? Подглядывает или нет? Ищет контакты или он достаточно осторожен? Ребенок отказался играть, можно предположить наличие страхов у ребенка. Психолог в дальнейшем индивидуально работает с этим ребенком, подбирая игры для него, с учетом его особенностей. Или упражнение «Болванчик». Психолог фиксирует, насколько водящий доверяет окружающим, насколько он тревожен, насколько его тело напряжено. И в дальнейшей работе над этим упражнением, решаются задачи: научить ребенка управлять своим телом, научить расслабляться, научить внимательно и бережно относиться к своим сверстникам и уже решив эти задачи, научить доверять окружающим.

Таким образом, становится очевидным и целесообразным использование подвижных игр и игровых упражнений в работе с детьми ЗПР. Такие занятия вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, коррекции и совершенствованию всех психических процессов и помогают ребенку перейти к более высокой ступени развития. Подвижные игры коррекционной направленности необходимо вводить в повседневную жизнь детей ЗПР. Тем самым мы решаем задачу по созданию здоровьесберегающей среды для детей ЗПР.

### ***Список литературы***

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы в психокоррекционной и развивающей работе с детьми. Книголюб, 2008.
2. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Сещерякова. М., 1997.
3. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. М. 1995.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика М., 1990.

## Приложение 1

## Тезисы

Особенно дети любят народные игры. В них много юмора, движения точны, образны. Фольклор, живые персонажи игр, с одной стороны – помогают развивать речь, с другой стороны решают психологические проблемы детей. («Яблонька», «Страшный зверь», «Чиж»). Например, игра «Страшный зверь» решает сразу несколько задач. Изображая страшного зверя, ребенок учится внимательно слушать ведущего и вовремя имитировать то, что говорится о звере, имитируя, изображая то или иное состояние зверя, происходит развитие эмоционально-выразительных движений, отсюда снятие психоэмоционального напряжения, дети же, идущие к страшному зверю, учатся вести себя согласованно, т.е. обучаются умению сотрудничать. Не все сразу готовы близко подойти к зверю и убежать именно после пятого звонка, здесь мы решаем и задачу формирования произвольности и диагностируем устойчивые страхи, помогая таким детям в игре, взяв их за руку, стараясь каждый раз, проигрывая эту игру, подойти ближе и ближе к зверю, тем самым освобождаясь от собственного страха.

Начиная играть в народные игры, мы ставили только коррекционные задачи. Проиграв же какое-то количество раз, мы заметили, что дети, которые проявляют в повседневной жизни необоснованную агрессию к другим детям, обращают на себя внимание неадекватным поведением, истериками не хотят изображать отрицательных, страшных персонажей, например, в игре «Страшный зверь». Проведя проективную диагностику «Метаморфозы» (Н.Я. Семаго, М.М. Семаго «Методическое руководство по оценке психического развития ребенка») выяснилось, что все эти дети делают социально одобряемые выборы, из чего делается заключение, что они осознают на самом деле, что ведут себя неправильно, хотят быть хорошими, добрыми, лучшими на занятиях в группе, только не знают как? Не знают как справиться со своей агрессией, со своей гиперактивностью, как дружить с детьми, при этом не обижая никого и не обижаться по пустякам самим. С детьми, которые в игре готовы сорваться и убежать раньше условленного

срока, боялись подойти ближе, чем другие к персонажу, который через несколько минут будет их догонять, была проведена диагностика тревожности («Тест тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), в результате которой подтвердилась гипотеза о повышенной тревожности).

Играя в народные игры можно решать диагностические задачи.