

Здоровьесбережение в подготовительной к школе группе

С Целью формирования социально-психологического благополучия дошкольников в группе «Непоседы» применяется метод психогимнастики.

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений, эмоций и чувств, на приобретение навыков саморасслабления.

Дети по руководством педагога-психолога Е.И.Думчевой изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения, что в дальнейшем поможет благополучно адаптироваться в школе.



Самомассаж кистей пальцев рук является хорошим средством развития мелкой моторики. самомассаж организуется воспитателями Л.И.Мандеш и Т.М.Худовой с целью улучшения координации произвольных движений, восстановления ослабленных мышц, снятия излишнего напряжения.

Массажирюя поверхности рук с помощью «колючих мячиков», ручных эспандеров, дети воздействуют на биологически активные точки, при воздействии на которые активизируются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, приходит в норму мышечный тонус, стимулируются тактильные ощущения.

Массаж позволяет повысить активность и скоординировать деятельность как левого, так и правого полушарий головного мозга, подготовить руку к письму.

