

Я, как педагог-психолог, реализую в своей **работе следующие виды здоровьесберегающих технологий.** Это технологии социально-психологического благополучия ребенка, **технологии здоровьесбережения, здоровьедобогащения педагогов и воспитателей ДОУ и технологии валеологического просвещения родителей, а так же элементы физкультурно-оздоровительных технологий.**

Цель: здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня **реального здоровья** воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к **здоровью и жизни человека**, знаний о **здоровье и умений оберегать**, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи **здорового** образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры **здоровья**, в том числе культуры профессионального **здоровья** воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Исходя из определения **здоровьесберегающих технологий** дошкольного образования, данный вид **технологий** используется в **работе с детьми, педагогами и родителями.**

Дети:

В своей **работе** использую элементы данных видов **здоровьесберегающих технологий:**

- Медико-профилактические **технологии**
- Физкультурно-оздоровительные **технологии**
- **Технологии** социально-психологического благополучия ребёнка
- **Здоровьесберегающие педагогические технологии:**
 - Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**
 - Технологии** обучения **здоровому образу жизни**
 - Коррекционные **технологии**

Технологии сохранения и стимулирования **здоровья:**

Динамические паузы (*физкультминутки*) (Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения **работоспособности**. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых)

Релаксация (*Снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил*)

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры

Дыхательная гимнастика

Подвижные и спортивные игры

Технологии обучения **здоровому образу жизни:**

Игротренинги и игротерапия (метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с **использованием игры**)

Коммуникативные игры (Это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества, где партнеры находятся в позиции *«на равных»*, стараются учитывать особенности и интересы друг друга. Развитие позитивного самоощущения, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки).

Коррекционные **технологии**

Технологии воздействия цветом

Арттерапия (это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Проводится с детьми с нарушениями в развитии)

Сказкотерапия (это течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта **используются придуманные истории**. Проводится 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия **используют** для психологической терапевтической и развивающей **работы**. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.)

Музыкотерапия

Родители:

Технологии валеологического просвещения родителей - это **технологии**, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Валеология - изучение формирования, развития и сохранения физического и нравственного **здоровья** человека в течение всей жизни, а также школьный предмет (с 80-х гг. XX в., формирующий **здоровый образ жизни**. от одного из значений лат. valeo — *«быть здоровым»*) — *«общая теория здоровья»*, претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному **здоровью человека**.

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления **здоровья детей:**

Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе **работают рубрики**, освещающие вопросы **оздоровления без лекарств** (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры); Папки-передвижки.

Информационный уголок **педагога-психолога;**

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели **здоровья**, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);

Консультации, беседы с родителями;

Личный пример педагога.

Педагоги:

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры **здоровья педагогов детского сада**, в том числе культуры профессионального **здоровья**, развитие потребности к **здоровому образу жизни**.

Семинары-тренинги *«Психологическое **здоровье педагогов**»*;

Тренинги, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, сплочение коллектива

Консультации для педагогов *«Признаки утомляемости ребёнка дошкольника»*, *«Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста»*, *«Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками»*, *«Профилактика утомляемости дошкольников в ДООУ»* **«Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей»** и др.;

Практикум для педагогов ДООУ **«Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»**;

Мастер-классы на тему **«Здоровьесберегающие технологии в работе психолога»**;

Участие в районных семинарах, посвященных здоровьесберегающим технологиям;

Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах.

Создание благоприятного психологического климата в ДООУ и семье.

Анализ **работы** по сохранению и укреплению психического **здоровья** детей нашего ДООУ показали снижение заболеваемости в адаптационный период, снижение уровня тревожности.

Это говорит об успешности **использования в работе педагога-психолога** данного вида **педагогических технологий**. Ведь только **здоровый** ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Список литературы:

1. Ахутина Т. В. **Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход** // Школа **здоровья**. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.
2. Капская А. Ю., Мирончик Т. Л. *«Подарки фей»*. Развивающая сказкотерапия для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
3. Клаус Фопель. Подвижные игры для детей 3-6 лет. – М.: Генезис, 2005.
4. Никифоров Г. С. Психология **здоровья**: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003.

5. Мухина В. С. Возрастная психология: Учебник для студ. вузов. – 7-е изд. Стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Погосова Н. М. Погружение в сказку. Коррекционно-развивающая программа для детей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
7. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое **здоровье дошкольников**. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.
8. Интернет-ресурс: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/11/02/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tehnologii>