

## **Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога**

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога - это психолого – педагогические приемы и методы работы, технологии, подходы к реализации педагогических проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Главной целью моей работы в детском саду является обеспечение безопасности и сохранение психологического здоровья детей как основу для полноценного психического развития ребенка на всех этапах дошкольного детства.

Традиционно в детском саду уделяется внимание физическому здоровью детей - зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости, а моя задача заключается в создании психологического комфорта и эмоционального благополучия ребенка. Ребенок в детском саду проводит большую часть времени и, находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, он испытывают серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сферы, (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений. Поэтому в своей работе я использую здоровьесберегающие технологии для разрешения личностных проблем, преодоление повышенной эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения.

Используемые технологии имеют ряд преимуществ и способствуют здоровьесберегающему процессу развития воспитанников.

### **Технология сохранения и стимулирования здоровья**

Пальчиковые гимнастика, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация, физминутки и динамические паузы.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. В своей работе использую ритмические игры под музыку Железновой «Кrab», «Птицы пальчики», «У животных пятна..», «Ёжик» Движения в сочетании со словами представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно влияют темп,

ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма. Также можно использовать видео двигательно-речевые физминутки.

Релаксация - самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя-это расслабиться. Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников. Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. С помощью релаксации можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу нужно ее предварительно сильно напрячь.

Релаксация помогает сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Коммуникативные игры – как правило, на слово «общение» у многих из нас возникает стойкая ассоциация-«речь», в какой-то степени - это правильно: мы общаемся, разговаривая. Однако понятие общение настолько же связано с речью, насколько и с другими понятиями как дружба и диалог. Общение как фундаментальное понятие психологии понимается как взаимодействие с взрослыми, со сверстниками, с животными.

Коммуникативные игры развивают стороны общения: легкости вступления в контакт, инициативности, готовности к общению, эмпатию, сочувствие к партнеру, уверенность в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Проводится в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке.

Применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует развитию тактильной чувствительности. Используется для коррекции агрессивности и тревожности.

### **Коррекционные технологии.**

*Арттерапия, пескотерапия, сказкотерапия, психогимнастика*

**Психогимнастика**- это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей

(познавательной и эмоционально-личностной сферы). Преодолеваются барьеры в общении детей, снимается психическое напряжение, развивается лучшее понимание себя и других, создаются возможности для самовыражения ребенка. В работе использую программу Алябьева Е.А. «Психодиагностика в детском саду», 2003г.

**Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Пескотерапия**- развивает способности ребенка, речи, мышления, снятия эмоционального напряжения. Песочная терапия дает возможность создавать символические образы, отражающие неповторимый, внутренний мир ребенка. Снимает эмоциональное напряжение, развивается самостоятельность и ответственность ребенка, развивается самооценка и в приобретаются навыки общения, развиваются творческие способности ребенка.

**Арттерапия** - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Работа с мандалами, рисование под музыку, выкладывания под музыку нитками различных изображений и т.д. Программа Никитин В.Н. «Арт-терапия», 2014г.

**Музыкотерапия** – это техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

**Игры тренинги** - проигрывание реальных ситуаций, окружающую ребенка, а также найти выход из неё, как с положительным, так и отрицательным результатом.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на:

- здоровый образ жизни;
- отсутствие психического напряжения в процессе общения;
- позитивный эмоциональный настрой детей и доброжелательного отношения к окружающим;
- коррекцию эмоциональной сферы;
- снижение тревожности, формирование адекватной самооценки;
- коррекцию нарушений поведения детей.