**Здоровьесберегающие технологии**

**в работе педагога – психолога ДОУ**

Психологическое здоровье - индикатор физического здоровья. Поэтому в течение всего учебного года в свою работу включаю здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки:

* Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников;
* Технологии обучению здоровому образу жизни;
* Коррекционные технологии

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников:**

1. Пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика;
2. Гимнастика для глаз;
3. Дыхательная гимнастика;
4. Релаксация;
5. Физминутки и динамические паузы.

**Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры** - форма работы по развитию мелкой моторики пальцев рук у ребенка.

**Гимнастика для глаз** – это комплекс упражнений, направленный на улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз; укрепления мышц глаз; улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

**Дыхательная гимнастика** - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

**Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы)

**Динамическая пауза (физминутки)** — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

**Технологии обучению здоровому образу жизни.**

* Игротерапия;
* Коммуникативные игры;
* Самомассаж и точечный массаж;
* Сухой бассейн.

**Игротерапия** - метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами и т.п.

**Коммуникативные игры**- игры, которые направлены на формирование и развитие у детей дошкольного возраста навыков общения.

**Самомассаж** – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус.

**Точечный массаж** (су-джок терапия)- оказывает тонизирующее действие на ЦНС, в результате чего улучшается ее регулирующая роль в работе всех систем органов. Преобладание наглядно-образного мышления у дошкольников вызывает необходимость ко многим массажным комплексам подбирать стихотворные тексты или соответствующие образы.

**Применение сухого бассейна** способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижения двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует развитию: кинестетической и тактильной чувствительности, образа тела, пространственных восприятий и представлений. Используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности.

**Коррекционные технологии**:

**Сказкотерапия –** способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений.

В сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять. Для сказочного героя легче придумать выход из положения – ведь в сказке все можно! И потом этот выход можно использовать для себя.

Можно использовать следующие методические приемы:

* Рассказать сказку с позиции сказочного персонажа;
* Отгадывание сюжета или персонажей;
* Превращение в сказку любой жизненной истории;
* Сочинение сказки экспромтом.

**Технология музыкального воздействия (музыкотерапия)** - техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

**Технология воздействия цветом (цветотерапия)** - это немедикаментозный метод лечения. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

**Психогимнастика** – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развития и коррекцию различных сторон психики ребенка (как её познавательной, так и эмоционально – личностной сферы).

**Список литературы:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

2. Никифоров Г.С. Психология здоровья – СПб.: Питер, 2003.

3. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.