**Технологии здоровьесбережения в детском саду**

**Педагог-психолог**

**Галай ирина Александровна**

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ставит проблему охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, выдвигая её на одно из первых мест в системе приоритетных задач. Технология как педагогическое явление **-** это описание процесса достижения результатов.В качестве условий реализации технологии сохранения и укрепления психического здоровья воспитанников ДОУ выступает создание психологически безопасной образовательной среды**.**

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, педагога и родителей, родителей и детей. Технология здоровьесбережения, направленная на охрану и укрепление психического здоровья детей в детском саду, может выстраиваться из следующих модулей :

1. Педагогическое сопровождение дошкольников в процессе освоения Основной общеобразовательной программы дошкольного образования
2. Психологическая поддержка ребёнка как субъекта образовательного процесса

Работа педагога-психолога в дошкольном учреждении с воспитанниками по технологии здоровьесбережения состоит из этапов:

1.Дагностический

2.Проектировочный

3.Формирующий

4.Обобщающий

Цель диагностического этапа**,** согласно ФГОС дошкольного образования может быть определена как психолого-педагогическая диагностика развития детей, его динамики, в т.ч. измерение личностных образовательных результатов. Именно особенности динамики психологического развития в целом и его разных сторон позволяет сделать выводы о состоянии психологического здоровья дошкольников.

Задачи диагностического обследования:

- выявление специфики психологических достижений, их динамики в каждой из сфер развития ребёнка;

- установления связей между особенностями развития разных сторн развития ребёнка;

- определение социальных факторов, влияющих на общий ход развития ребёнка и становления отдельных психических функций;

- выделение факторов риска, «проблемных зон» в развитии ребёнка и взаимосвязей между ними;

- выявление индивидуальных особенностей психического развития ребёнка;

- контроль за эффективностью используемых образовательных технологий.

В ходе проектировочного этапа работа с дошкольниками проектируется на основе принципа и интеграции образовательных областей. Предлагаю систематику задач, направленных на охрану и укрепление психического здоровья детей в соответствии с образовательными областями.

Физическое развитие – *задачи:* развитие позитивного психосоматического состояния; повышение работоспособности, уверенности; преодоление нервно-мышечного напряжения; формирование навыков сотрудничества.

Социально-коммуникативное развитие – *задачи:* профилактика и преодоление эмоционального напряжения, невротических тенденций, страхов, вредных привычек, тревожности; освоение моральных норм; развитие самосознания и эмоционально волевой саморегуляции ; формирования структуры и форм общения детей со взрослыми и сверстниками, освоение продуктивных способов коммуникации в разных ситуациях, разнообразных форм сотрудничества со взрослыми и сверстниками; развитие нравственных чувств.

Познавательное развитие– *задачи:* развитие исследовательской активности; обогащения опыта; формирование информативных представлений формирование адекватных представлений о себе, развитие познавательных чувств; формирование навыков сотрудничества.

Речевое развитие- *задачи:* развитие диалогического общения, языковой способности; формирование навыков сотрудничества.

Художественно-эстетическое развитие **–** *задачи:* развитие интересов, индивидуальных способностей, творческого потенциала, адекватной самооценки, уверенного поведения; укрепление позитивного психоэмоционального состояния, формирование адекватных представлений о себе, позитивного самоотношения; развитие эстетических чувств; формирование навыков сотрудничества.

Формирующий этап имеет профилактическую направленность и включает блок развивающих занятий по коррекции трудностей в психическом развитии у дошкольников.

Задачи психолого-педагогической работы*:* максимальная реализация возможностей возраста; развитие индивидуальных особенностей (темпераментных проявлений, интересов и склонностей гендерных отличий); предупреждение и преодоление трудностей развития ребёнка.

Работу по направлениям первого модуля обеспечивают педагоги ДО. Педагог-психолог оказывает помощь педагогам в организации повседневного общения с воспитанниками, в проектировании и осуществлении форм педагогического взаимодействия.

Второй модуль осуществляется педагогом-психологом.

Задача педагога – выступать в роли экспертов, каждодневно оценивая эмоциональное благополучие ребёнка, при необходимости своевременно адресовать педагогу-психологу запрос об оказании адресной психологической помощи ребёнку, а также создавать условия для закрепления позитивных изменений в развитии ребёнка, которые являются результатом психологической работы с ним.

Направления работы по психологической поддержке дошкольников:

1.Развитие эмоциональной саморегуляции.

Важной задачей является формирование эмпатии – способности эмоционально отзываться на переживания другого, мысленно или эмоционально вставать на место другого человека, переживающего какие –либо чувства.

В связи с этим организуется работа по закреплению в сознании детей положительных переживаний, решается задача по овладению детьми языком эмоций, на основе чего и формируется умение управлять своей эмоциональной сферой.

2.Развитие коммуникативной саморегуляции.

В дошкольном возрасте межличностные отношения со сверстниками являются существенными факторами, влияющими на здоровье, эмоциональное состояние детей. Не все дети умеют конструктивно общаться со сверстниками, что является причиной возникновения нарушений во взаимоотношениях с товарищами. Хотя они хорошо знакомы с нравственными нормами поведения, нов общении забывают пользоваться правилами, нередко импульсивны , не всегда проявляют эмоциональную отзывчивость. Поэтому важным моментом здоровьесбережения является развитие коммуникативной сферы ребёнка, преодоление конфликтности, формирование дружеских взаимоотношений со сверстниками.

3.Развитие уверенности, адекватной самооценки.

Если в детстве ребёнок постоянно чувствует себя неуспешным, то у него накапливается отрицательный опыт, нарастает беспомощность, страх, скованность, робость.

Уверенность развивается как продукт положительного самоощущения, позитивного самопринятия, адекватных представлений о себе.

4.Развитие моральной саморегуляции.

Особое значение в дошкольном возрасте имеет работа по формированию нравственного сознания и самосознания личности. Развитие моральной саморегуляции предполагает по развитию моральных чувств, освоение моральных норм, формирование морального поведения. Речь идёт о создании условий для формирования у дошкольников так называемой сознательной нравственности, которая предполагает саморегуляцию своих поступков и действий на основе их соотнесения с моральными нормами.

Каждое направление психологической работы по психологической поддержке детей включает два аспекта деятельности педагога – психолога:

1. Развивающе - профилактическое (реализация возможностей возрастного развития)
2. Коррекционно-развивающее (преодоление трудностей развития детей – тревожность, страхи, агрессивность и пр.)

Формы деятельности педагога-психолога – это не только проведение специально разработанных психологических занятий, но и интегрирование психологических приёмов в разнообразные виды детской деятельности, повседневную жизнь воспитанников.

Основными психологическими средствами деятельности педагога-психолога являются:

* Психотехнические упражнения
* Психологические игры
* Этюды
* Проблемно-практические и проблемно-интеллектуальные ситуации
* Техники визуализации
* Создание творческих продуктов

Критерием эффективности психолого-педагогической работы с дошкольниками является овладение детьми нормами здоровьесберегающего поведения, важнейшие из которых:

* Умение осуществлять самоконтроль и самоанализ своего поведения;
* Умение положительно оценивать свои возможности, способности;
* Умение переживать эмпатию;
* Умение словесно выражать свои желания, чувства;
* Умение конструктивно общаться со взрослыми и сверстниками, продуктивно разрешать конфликтные ситуации;
* Умение проявлять себя в творческой деятельности.

Литература:

1. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков.-М.,2000.  
2. Иванова Н.Ф. Формирование социального пространства отношений ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.- Череповец,2002.  
3. Истратова О.Н., Широкова Г.А. Большая книга детского психолога.-Ростов-на-Дону,2008.  
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры.- М.,2000.  
5. Пахальян В.Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья//Прикладная психология.- 2002.