**Алгоритм применения**

**здоровьесберегающих технологий**

**в деятельности педагога-психолога ДОУ**

**Девять десятых нашего счастья**

 **зависят от здоровья человека**

Артур Шопенгауэр

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Психологическое здоровье является индикатором физического здоровья. Охрана и укрепление психологического здоровья является важной задачей деятельности образовательного учреждения в целом и мотивом во взаимодействии каждого педагога с ребенком.

**Психологическое здоровье** - это **гармония** между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Поэтому в течение всего учебного года в свою работу включаю здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению оптимального результата в вопросах сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся.

Использую следующие **виды здоровьесберегающих** педагогических технологий:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровье-****сберегающих технологий** | **Особенности использования** | **Задачи** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья обучающихся** |
| Релаксация | Для всех возрастных групп.Используется спокойная, классическая музыка, звуки природы. Может сопровождаться текстом. | -обучение приемам саморасслабления; -психомышечная тренировка;- тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции;- развитие воображения, образного мышления;- снятие психоэмоционального напряжения;- успокоение и организация возбужденных детей;- создание позитивного фона настроения. |
| Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально или по подгруппам. Как часть занятия. | - переключение внимания; - улучшение координации и мелкой моторики рук, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. |
| Дыхательная гимнастика | Используется наглядный материал, показ, звуковое, голосовое сопровождение. | -улучшение работы головного мозга, сердца, нервной и дыхательной системы организма;- укрепление общего состояния здоровья; -развитие умение управлять своим дыханием формирует умение управлять собой. |
| Гимнастика для глаз | Любая гимнастика для глаз проводится стоя. Выполняются 2-4 мин.При выполнении упражнений голова неподвижна. Используется наглядный материал, показ, ИКТ, музыкальное, звуковое, голосовое сопровождение.  | - предупреждение утомления;- укрепление глазных мышц;- снятие напряжения;- общее оздоровление зрительного аппарата;- благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. |
| Динамические паузы | Во время занятий, по мере утомляемости детей, 2-5 мин.Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида деятельности. | -предупреждение утомляемости; -удовлетворение потребности детского организма в двигательной активности;-создание атмосферы эмоционального комфорта, непринужденной обстановки, творчества;-развитие чувства ритма, пластики, грации, умения владеть своим телом; -совершенствование движений. |
| Ритмопластика | Как часть занятия с детьми старшего дошкольного возраста | -развитие эстетических чувств, умения чувствовать и владеть своим телом;- профилактика застенчивости, скованности. - сплочение детского коллектива. |
| **Технологии обучению здоровому образу жизни** |
| Занятия из серии «Здоровье» | В зависимости от поставленных задач | - ознакомление с правилами ЗОЖ; - создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. |
| Проблемно - игровые (игротренинги и игротерапия) | Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач. | -диагностика, профилактика и коррекция нарушений эмоционально-волевой, поведенческой сферы (страхов, агрессии, и др.) |
| Коммуникатив­ные игры | Как часть занятия, либо отдельное мероприятие из серии игр. | - обучение коммуникативным навыкам, конструктивному выходу из конфликтных ситуаций, -способствует социализации, сплочению детского коллектива. |
| Самомассаж | Сеансами либо в различных формах работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. | -формирование привычки к здоровому образу жизни;- привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д. |
| **Коррекционные технологии** |
| Сказкотерапия | Может быть групповой или индивидуальной формой работы.Сказку может рассказывать взрослый целиком либо дети становятся соавторами.  | - профилактика и коррекция нарушений эмоционально-волевой, поведенческой сферы (страхов, агрессии, и др.) |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 20-30 мин. со средней группы или как часть занятия. | - формирование правильного отношения к себе и окружающей действительности;- способствовать  здоровому и радостному взрослению; - развитие умения воплощать свои внутренние чувства во внешние. |
| Песочная терапия | Как специальное занятие в зависимости от поставленных задач. | - диагностика и коррекция особенностей поведения ребенка (тревожность, страхи, агрессивность и др.) |
| Музыкотерапия | Использование музыкального сопровождения в зависимости от поставленных задач. Продолжительность и частота использования регулируется индивидуально. | - снятие напряжения, поднятие эмоционального тонуса;- развитие умения переключать внимание;- воспитание эстетических, духовно-нравственных чувств;- повышение эмоциональной отзывчивости. |
| Технология цветового воздействия | Использование стимульного материала. | - развитие зрительного восприятия;- диагностика и коррекция эмоционального состояния;- снятие напряжения и повышение эмоционального настроя. |
| Технология коррекции поведения | Проводится по специальным методикам. Количество и продолжительность занятий варьируется в зависимости от сложности случая. | - коррекция и профилактика особенностей поведения. |

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.