**МБДОУ «Детский сад №78 «Василек»»**

**педагог-психолог**

**Петрова Светлана Викторовна**

**Значение и разнообразие**

**здоровьесберегающих технологий на развивающих занятиях, педагога-психолога**

**«Забота о здоровье ребёнка –это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил…и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде вс**его забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» В.А.Сухомлинский

Итоги всероссийской диспансеризации детей показали, что только 32% из них являются здоровыми, 52% имеют функциональные отклонения или факторы риска заболевания, 16% детей страдают хроническими заболеваниями. За прошедшие годы изменились социально-экономические, экологические условия обитания, увеличилось число факторов риска, влияющих на здоровье детей. Среди них -неудовлетворительное состояние здоровья родителей, ухудшение качества окружающей среды, увеличение числа новорожденных высокого социального и биологического риска, рост числа семей медико-социального риска, некачественные стандарты медицинской помощи, которые не обеспечивают в полном объеме необходимые профилактические мероприятия и др.

С началом обучения в школе ребенок подвергается активному воздействию новых факторов внешней среды. Комплексное влияние неблагоприятных факторов учебного процесса приводит к ухудшению адаптационных резервов нервной, эндокринной, иммунной и других систем растущего организма, формированию функциональных расстройств и хронической патологии.

Именно это объясняет наличие заболеваний, формирующихся в школьном возрасте, и довольно часто встречающиеся у взрослых: патология желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, миопия, нервно-психические расстройства, гипертоническая болезнь. Реформирование системы образования привело к многообразию видов образовательных учреждений, широкому внедрению педагогических инноваций, авторских и различных развивающих программ, которые ухудшили условия и режим обучения.

Таким образом, на сегодняшний день школа превращается из фактора призванного охранять здоровье детей, в фактор, разрушающий его. Учитывая неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детей, именно сейчас большую значимость приобретает проблема обучения ребенка в соответствии с его возможностями и уровнем здоровья.

Необходима профилактика факторов риска и создание оптимальных условий в процессе обучения, физиолого-гигиеническая коррекция неблагоприятных факторов школьных технологий образования, психолого-педагогическое и медицинское сопровождение учебного процесса. В федеральной программе «Здоровый ребенок» это направление выделено как важнейшее и приоритетное.

Организация учащихся в коллективы и их длительное пребывание в учебных заведениях позволяет на протяжении всего периода получения образования эффективно осуществлять целенаправленные массовые профилактические и оздоровительные программы. В этих условиях возникает необходимость оценить особенности формирования здоровья детей младшего школьного возраста с новых методологических позиций и выработать подходы к его сохранению и укреплению.

**Рефлексология.** Одним из приемов способствующих сохранению и поддержанию здоровья учеников является использование на занятиях рефлексологии. Такое оборудование как массажный коврик с камнями массажирует рефлексогенные зоны на ступнях ног, стимулирует обмен веществ, улучшает кровообращение, является профилактическим средством при варикозном расширении вен, укрепляет голеностопный сустав, препятствует развитию плоскостопия у детей. Технические характеристики: количество «камней» около 400, вес 950 грамм, синтетика, пластик.

Массажный коврик главным образом предназначен для занятий рефлексологией ступней ног. Рекомендуется просто неторопливо ходить по коврику босиком или в тонких носках минут 15-20 каждый день, перед упражнениями можно выпить стакан теплой воды, если мы ставим перед собой задачу усилить метаболические процессы в организме. В первую неделю (первые 5-10 использований) желательно ограничить занятия пятью минутами, чтобы мышцы ног привыкли к новым нагрузкам и не болели после процедур. Также коврик может быть использован как великолепное средство для расслабления мышц спины и снятия напряжения после уроков (сидения за партами).

**Соляные лампы** - это уникальные приборы, созданные самой природой. Каменная соль, из которой они сделаны, - самая древняя на планете. Ей больше 500 миллионов лет, и добывается она только в одном месте на земном шаре - в Гималаях, на территории Пакистана. При нагревании электролампой или пламенем свечи такая соль выделяет отрицательно заряженные ионы, и воздух, которым мы дышим, становится свежим, подобно морскому воздуху после шторма. Отрицательно заряженные ионы убивают болезнетворные микроорганизмы, действуют как естественный антиоксидант и помогают лечить и предотвращать широкий спектр заболеваний.

Результат действия этих ламп похож на тот, что и в известной люстре Чижевского, с одной лишь разницей: солевые лампы "работают" гораздо мягче, потому что процесс излучения ионов в них идет естественными темпами. Эта соль имеет благородный красноватый оттенок. В лампах используется либо электрический свет, либо свет свечи. Отрицательно заряженные ионы нейтрализуют негативное воздействие современной электронной техники, такой, как компьютеры, телевизоры и т. п. Поэтому солевые лампы - не столько приятный, красивый элемент интерьера, на сколько природный оздоровительный прибор.

**Методы воздействия ароматерапии на организм.**

Ароматерапия – это метод лечения заболеваний (как психологических, так и физических) с применением натуральных эфирных масел.

Эфирные масла воздействуют на организм тремя путями:  
1. посредством обоняния; 2. через поры кожи; 3. при приеме внутрь

На занятиях применяется только воздействие посредством обоняния. Лампа, которую применяем на занятиях, является ароматизатором – увлажнителем, мягко воздействует на органы обоняния (холодные ингаляции). Обоняние играет очень важную роль в нашей жизни. Из всех чувств человека оно быстрее всего реагирует на внешние раздражители и передает сигналы в мозг. Отсюда и такие быстрые реакции человека на запахи, причем в большинстве своём они носят подсознательный характер и проявляются в психологической сфере. При вдыхании воздуха его молекулы попадают на обонятельный эпителий, раздражая его рецепторы, далее рецепторы передают сигнал по обонятельным нервам в корковый центр обоняния мозга и там обрабатываются. Отделы мозга, входящие в этот центр тесно связаны с лимбической системой, которая участвует в поддержании постоянства внутренней среды организма, регуляции вегетативных функций, формировании эмоций и мотиваций. В эту систему поступает информация от внутренних органов о состоянии внутренней среды организма. Т.о. посредством вдыхания ароматов различных эфирных масел мы можем воздействовать на психологическое состояние человека, его эмоции, иммунную систему, добиваясь нужных нам эффектов (например, тонизирования организма, повышения концентрации внимания с помощью [розмарина](http://www.aromamasla.ru/rozmarin/), или наоборот расслабления организма, снятия нервного напряжения при помощи [лаванды](http://www.aromamasla.ru/lavanda/)). На занятиях запрещено использование воздействие масел на кожу и внутрь.

Так же существует ряд масел запрещенных к использованию. [Опасные эфирные масла](http://www.aromamasla.ru/opasnye-efirnye-masla/)

Аир обыкновенный, Аир тростниковый,Арника,Болдо. Эти масла слишком опасны и их не используют в ароматерапии! Они являются ядовитыми или наркотическими веществами, использование которых может привести к необратимым пагубным последствиям!

**Массажер для Су-Джок МАССАЖНЫЙ ШАРИК с двумя пружинами (MSG-SUJ)** Описание: маленький и компактный массажер, который можно всегда носить с собой. Состоит из двух развинчивающихся полусфер. Внутри полость для хранения двух специальных пружин предназначенных для массажа пальцев. Используется в практике Су-Джок. Су – кисть, Джок – стопа. Системы соответствия всех органов тела на кистях и стопах – это «дистанционное управление», созданное для того, чтобы человек мог поддерживать себя в состоянии здоровья, с помощью воздействия на определенные точки. Су – Джок терапию – можно отнести к наилучшим методам самопомощи, существующим в настоящее время. С помощью колец удобно массировать пальцы – это оказывает благотворное влияние на весь организм. Су – Джок акупунктура – последнее достижение Восточной медицины. Первой ступенью Су – Джок терапии может легко овладеть каждый человек и, не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и своим близким. Массаж пальцев является мощным средством профилактики и лечения артритов межфаланговых суставов. Рекомендуем проводить массаж пальцев после напряженный работы руками.

**Список литературы:**

1. Баранов A.A. Теоретические и практические проблемы профилактической педиатрии / A.A. Баранов, В.Ю. Альбицкий // Социальные и организационные проблемы педиатрии: Избранные очерки. -М.: Издательский Дом «Династия», 2003. С.23.
2. Кучма В.Р. Динамика физического развития детей и подростков как важный показатель здоровья и развития науки // Экология и здоровье детей основа устойчивого развития общества: Материалы Всероссийского конгресса. - СПб., 1997. - С.69-71.
3. Макарова В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова и др. // Российский педиатрический журнал. 2000. -№3. - С.60-62.
4. Макарова Т.Н. Образование и здоровье // Здоровье и образование ребенка: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. -Пермь. 2002. - С.231-232.
5. СкородумоваЕлена Владимировна //Обоснование здоровьесберегающих технологий у детей в начальный период обучения в школе// Самара, 2007
6. Сухарева JIM. Особенности функционального состояния организма детей в динамике начального обучения / JI.M. Сухарева, В.Р. Кучма // Актуальные проблемы педиатрии: Материалы X Конгресса педиатров России. М., 2006. - С.559.
7. <http://www.aromamasla.ru/delenie-efirnyx-masel-na-noty/>
8. <http://www.greenelf.ru/basket/?action=add&product=288>