

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми

«Дети должны жить в мире красоты,
игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества».
В. А. Сухомлинский

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

Психологическое здоровье - индикатор физического здоровья. Поэтому включаемые в течение всего учебного года здоровьесберегающие технологии, способствуют интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата за более короткие сроки в развитии детей.

Коррекционные технологии:

- **Сказкотерапия** - это метод психологической работы с детьми, который помогает скорректировать поведение, избавляет от страхов и способствует здоровому психоэмоциональному развитию;
- **Арттерапия** - представляет собой комплекс психотерапевтических методов и приемов, ключевой особенностью которых является активное задействование искусства. Занимаясь творчеством, ребенок учится понимать свои проблемы, самостоятельно их решает, учится выражать себя, разбираться с чувствами и переживаниями;
- **Цветотерапия** - это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка;
- **Музыкотерапия** - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства, а также это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка;
- **Песочная терапия** - это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания;
- **Психогимнастика** - чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, где дети учатся владеть мышцами лица для передачи определенных эмоциональных состояний.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников:

- **Пальчиковые игры** - развивают координацию движений, совершенствуют деятельность артикуляционных органов губ, языка, нижней челюсти, развивают речь, манипуляции рук влияют на функции высшей нервной деятельности;
- **Кинезиологические упражнения** - это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение;
- **Гимнастика для глаз** - снимает усталость, расслабляет внутриглазную мышцу и помогает сохранить хорошее зрение;
- **Релаксация** - это не просто расслабление, а путь к здоровью! Умение перезагрузить свой организм, обрести состояние покоя и душевного равновесия, необходимого в нашем мире;
- **Физминутки и динамические паузы** - прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом.

Технологии обучению здоровому образу жизни:

- **Игротерапия** - лечение с помощью игры, помогает поднять самооценку, отреагировать все негативные внутренние эмоции, понизить тревожность, ощущение вины и беспокойства;
- **Су-Джок терапия** - является одним из эффективных приемов нетрадиционного обучения, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребёнка и благотворно воздействует, на весь организм в целом. Су-джок терапию можно отнести к методам самопомощи;
- **Коммуникативные игры** - игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях;
- **Янтарь** - хорошо подходит для развлечения и развития детей, позволяет улучшить сердечно-сосудистую деятельность малышей, расслабить их нервную систему, игры на янтаре полезны и для органов дыхания, улучшают опорно-двигательный аппарат, благотворно воздействует на весь организм в целом.

Выше представленные здоровьесберегающие технологии применяются и разнообразят психолого-педагогический процесс в нашем детском саду с целью сохранения и укрепления психологического здоровья воспитанников.

Подготовила: Сливная Л.А., педагог-психолог