Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №3

Барабинского района Новосибирской области

Межшкольный округ № 4

Сообщение на тему:

***«Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога ДОУ»***

подготовила:

Ященко Г.Г.

педагог-психолог

Барабинск, 2019

Я, как педагог-психолог, реализую в своей работе следующие виды здоровьесберегающих технологий. Это технологии социально-психологического благополучия ребенка, технологии здоровьесбережения,  здоровьеобогащения педагогов и воспитателей ДОУ и технологии валеологического просвещения родителей, а так же элементы физкультурно-оздоровительных технологий.

Цель: здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровьявоспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здоровогообраза жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Исходя из определения здоровьесберегающих технологий дошкольного образования, данный вид технологий используется в работе с детьми, педагогами и родителями.

Дети:

В своей работе использую элементы данных видов здоровьесберегающих технологий:

• Медико-профилактические технологии

• Физкультурно-оздоровительные технологии

• Технологии социально-психологического благополучия ребёнка

• Здоровьесберегающие педагогические технологии:

-Технологии сохранения и стимулирования здоровья

-Технологии обучения здоровому образу жизни

-Коррекционные технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы *(физкультминутки)* (Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущ ность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых)

Релаксация *(Снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил)*

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры

Дыхательная гимнастика

Подвижные и спортивные игры

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Игротреннинги и игротерапия (метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры)

Коммуникативные игры (Это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества, где партнеры находятся в позиции *«на равных»*, стараются учитывать особенности и интересы друг друга. развитие позитивного самоощущения, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки)

Коррекционные технологии

Технологии воздействия цветом

Арттерапия (это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Проводится с детьми с нарушениями в развитии)

Сказкотерапия (это течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории. Проводится 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.)

Музыкотерапия

Родители:

Технологии валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Валеология - изучение формирования, развития и сохранения физического и нравственного здоровья человека в течение всей жизни, а также школьный предмет (с 80-х гг. XX в., формирующий здоровый образ жизни. от одного из значений лат. valeo — *«быть здоровым»*) — *«общая теория здоровья»*, претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры); Папки-передвижки.

Информационный уголок педагога-психолога;

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);

Консультации, беседы с родителями;

Личный пример педагога.

Педагоги:

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Семинары-тренинги *«Психологическое здоровье педагогов»*;

Тренинги, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, сплочение коллектива

Консультации для педагогов *«Признаки утомляемости ребёнка дошкольника»*, *«Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста»*, «Как правильно провести гимнастику *(различные виды)* с дошкольниками», *«Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ»* «Работа воспитателя по разделам программы *«Основы безопасности и жизнедеятельности детей»* и др. ;

Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;

Мастер-классы на тему *«Здоровьесберегающие технологии в работе психолога»*;

Участие в районных семинарах, посвященных здоровьесберегающим технологиям;

Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах.

Создание благоприятного психологического климата в ДОУ и семье.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья детей нашего ДОУ показали снижение заболеваемости в адаптационный период, снижение уровня тревожности, что было указано в моем аналитическом отчете. *(слайд с таблицей из отчета)*

Это говорит об успешности использования в работе педагога-психолога данного вида педагогических технологий. Ведь только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. *(слайд с текстом и фото)* Спасибо за внимание! *(слайд с текстом)*

Список литературы:

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

2. Капская А. Ю., Мирончик Т. Л. *«Подарки фей»*. Развивающая сказкотерапия для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.

3. Клаус Фопель. Подвижные игры для детей 3-6 лет. – М.: Генезис, 2005.

4. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003.

5. Мухина В. С. Возрастная психология: Учебник для студ. вузов. – 7-е изд. Стереотип. – М.: Издательский центр *«Академия»*, 2003.

6. Погосова Н. М. Погружение в сказку. Коррекционно-развивающая программа для детей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.

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

8.Интернет-ресурс: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/11/02/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tekhnologii>