**Применение сберегающих здоровье технологий в детском саду**

**на примере проведения Недели психологии**

педагог-психолог ДОУ «Детский сад № 120»

Звягинцева Арина Сергеевна

В настоящее время проблема здоровья детей и его сохранения является одной из самых актуальных. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

В соответствии с ФГОС в дошкольных образовательных учреждениях уделяется особое внимание здоровье сберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Особо актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы, а также технологий, как эффективной системы мер профилактической работы с детьми, направленных на сохранение и укрепления здоровья воспитанников в дошкольном образовательном процессе.

Поэтому, использование здоровье сберегающих технологий педагогом-психологом в детском саду имеет большое значение не только для укрепления психического здоровья в целом, что является значимым компонентом познавательного, социально-коммуникативного, эмоционального развития воспитанников, так и для укрепления физического здоровья детей.

Здоровье сберегающие технологии – это комплекс мероприятий, создающий максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Одной из трудовых функций педагога-психолога в ДОУ, согласно Профессиональному стандарту «Педагога-психолога (психолог в сфере образования)» (п. 3.1.7), является **психологическая профилактика, которая направлена на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного детства**, а одним из трудовых действий по реализации этого направления, является **разъяснение субъектам образовательного процесса необходимости применения сберегающих здоровье технологий, а также оценка результатов их применения.**

Существуют множество видов здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании:

* медико-профилактические,
* технологии обучению ЗОЖ,
* технология обеспечения социально-психологического благополучия,
* технология сохранения и стимулирования здоровья,
* коррекционные технологии,
* технология здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

Одним из видов сберегающих здоровье технологий, применяемой в моей работе, является **технология социально-психологического благополучия ребёнка или коррекционные технологии.**

К этим технологиям относятся: специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми, релаксация, музыкатерапия, сказкатерапия, психогимнастика, песочная терапия, ароматерапия, танцевальная терапия и другие.

Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия.

 Одной из **нетрадиционных форм применения технологий социально-психологического благополучия ребёнка,** положительно влияющих на развитие его личности, семьи и детского коллектива в целом, является, на наш взгляд, проведение **Недели психологии в детском саду.**

Каждый учебный год в ДОУ «Детский сад № 120» педагогом-психологом проводится традиционная ***Неделя психологии «Мы вместе»*** (далее Неделя) с применением здоровьесберегающих технологий. В Неделе принимают участие воспитанники, родители, педагоги и специалисты ДОУ. Неделя психологии состоит из цикла мероприятий, каждый день имеет свое название и содержание.

Цель проведения Недели - ***создание благоприятного психологического климата в ДОУ***, а также, согласно ФГОС ДО, ***содействие личностному и интеллектуальному развитию воспитаннико***в.

Сама идея проведения «Недели психологии в детском саду» заимствована ***от технологии М.Р. Битяновой*** и ее коллег. По мнению авторов, «Неделя» - это один из способов проектирования развивающих ситуаций внутри образовательной среды. М.Р. Битянова называет «Неделю психологии» особым видом психологической акции или «… совокупность психологических акций, подчиненных одной теме, одной идее, которая для включенного в нее человека разворачивается как некое целостное завершенное действо».

В ходе проведения «Недели психологии» с детьми, родителями и педагогическими работниками использовались разнообразные формы и методы **работы с применением сберегающих здоровье технологий:**

* занятия с воспитанниками с элементами арт терапии «Мир моих эмоции»
* конкурс для воспитанников «Всезнайка»,
* занятие с элементами арттерапии «Мандала моей души»
* занятия по сплочению детского коллектива «Я хочу с тобой дружить»,
* мастер-классы «На что похожа моя ладошка?», «Мои эмоции»
* психологические акции «Калейдоскоп настроения», «Веселый смайлик», «Цветок настроения», «Портрет моей группы» др.

На примере занятий «Недели психологии», рассмотрим применение некоторые из них.

На занятии с воспитанниками старшей группы **«Наше настроение»** использовался **метод релаксации и музыкотерапии**. Ребятам предлагалось послушать отрывки разных музыкальных произведений и определить настроение музыки. А также в ходе путешествия окунуться и расслабиться «На берегу моря»:

*«Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...*

*Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам - по всему телу… Наши руки отдыхают... Ваши ноги отдыхают. Дышим легко... ровно... глубоко...Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легкой све­жестью. Вам тепло и приятно...Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согре­вая ее. Вы спокойно отдыхаете и... засыпаете. Дышим легко... ровно... глубоко... Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!»*

На занятии в средней группе **«Наши разноцветные ладошки»** перед рисованием ладошек, использовали **пальчиковую гимнастику и психогимнастику «Бабочка**»:

«*Ваши личики загорают, солнце ласкает щечки, носик… Мышцы лица расслаблены (глаза закрыты). Летит бабочка и выбирает, на чей носик сесть. Надо сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым, задержать дыхание. Прогоняя бабочку, двигайте носом. Бабочка улетела. Но вот она летит обратно и садится к вам на бровки. Покатайте ее на качелях, двигая бровями вверх – вниз (глаза* открыты*). Бабочка улетела, а солнышко продолжает греть ваше личико.* Расслабьте мышцы лица».

На занятии в подготовительной группе **«В гости к дружбе»** использовали сказкотерапию. Психолог рассказывал детям «Сказку о дружбе и ее потере». Дети изображали действия-заклинания о дружбе в парах, с использованием невербальных движений:

***«Вот первое испытание - и зажужжала пчела заклинанья:***

***Елики-горелики,***

***Лики-рели-ка!***

***Сохранится ль дружба***

***Существ без языка?***

***Она тихонько коснулась муравьев своим жалом и – они забыли язык, на котором общались. Но ничуть не повредило это дружбе муравьев. Они сумели прекрасно обойтись без слов и быстро научились понимать друг друга».***

***-Изобразите, как муравьи справлялись без слов и понимали друг друга. Покажите, как они просят прощения друг у друга, как просят помощи, как мирятся.***

В занятии с педагогами «Исцеляющий круг мандалы», в рамках проведения «Недели психологии» в ДОУ опробовали метод арттерапии, в ходе которого педагоги узнали о новом методе арттерапии, нарисовали свою мандалу, а затем смогли её интерпретировать. Приведем фрагмент занятия с педагогами.

*Фрагмент занятия с педагогами «Исцеляющий круг мандалы»*

*- Сейчас мы приступим к рисованию мандал своего внутреннего мира. МУЗЫКА*

*- Важно во время работы соблюдать некоторые рекомендации:​ во время работы не разговаривайте друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;*

*​ дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;*

*​ не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.*

*- Примите удобную позу и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите ровно и спокойно. Вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Послушайте звуки вокруг вас. Ощутите пространство, температуру. Теперь прислушайтесь к звукам внутри вас. Ощутите своё тело.*

*- Выберите цвет, который вам больше всего нравится и нарисуйте контур круг. Это основа вашей мандалы.*

*- Заполните пространство вашего круга. За пределы круга выходить можно, использовать разные элементы.*

*- У вас есть 10 минут, чтобы заполнить круг.*

Таким образом, здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Главное их значение - это обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, так как эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

Использование здоровьесберегающих технологий в рамках проведения «Недели психологии» способствует созданию эмоционально положительного фона в ДОУ, а также сохранению и укреплению здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

**Список используемой литературы:**

1. Азарова Т., Битянова М., Беглова Т. и др. Неделя психологии в школе.

– М.: Чистые пруды, 2005 (Библиотечка первого сентября).

1. Рогов Е.А. Настольная книга практического психолога.: Учеб. Пособие/ И.Е. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002
2. Справочник педагога психолога. «Неделя психологии в детском саду», № 11, 2018
3. Хухлаева О.В. Практический материал для работы с детьми 3-9 лет. Генезис, 2005
4. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М.:2003.
5. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования
6. Приказ Минтруда России от 24.7.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (в сфере образования)»