**Здоровье сберегающие технологии в работе педагога – психолога.**

Одной из задач ФГОС дошкольного образовательного учреждения является: «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» и инструментом для решения этой задачи будет внедрение педагогом-психологом в работу с детьми здоровье сберегающих технологий. В этой статье я расскажу о технологиях, которые я использую в своей работе с детьми дошкольного возраста.

**Что такое здоровье сберегающие технологии?**

Здоровье сберегающие технологии — это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей.

**Виды здоровье сберегающих технологий**

1. Технологии обучения здоровому образа жизни.

2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

3. Коррекционные технологии.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование технологии** | **Направленность технологии** |
| 1 | Самомассаж кольцами и шариками «су-джок», грецким орехами, шишками, каштанами. | Укрепляются мышцы кистей рук, совершенствуется тонкая координация кистей и пальцев рук, стимулируется речевое развитие дошкольников. Улучшение кровообращения. |
| 2  3 | Игротерапия  Коммуникативные игры | В игротерапии дети «проигрывают» свои проблемы. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.  Через коммуникативные игры ребёнок учится вступать в контакт с другими детьми, у ребёнка развивается инициативность, способность к эмпатии, уверенность в себе, формируется ощущение собственного эмоционального благополучия. |

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование технологии** | **Направленность технологии** |
| 1 | Кинезиологические упражнения | Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможности его мозга. Упражнения способствуют снятию напряжения, помогают ребёнку справиться со стрессовыми ситуациями. |
| 2 | Пальчиковая гимнастика | Упражнения способствуют развитию мелкой моторики пальцев рук. |
| 3 | Релаксационные упражнения | Данные упражнения способствуют снятию психомышечного напряжения. Помогает полностью сосредоточиться на себе, своих переживаниях и ощущениях. |
| 4 | Дыхательная гимнастика | Вырабатывает правильное дыхание. Улучшается кровообращение, стимулируется мозговая деятельность. |
| 5 | Гимнастика для глаз | Предупреждение и снятие утомления глаз во время занятий. |
| 6 | Динамические паузы | Удовлетворяется потребность детей в двигательной активности, снимается напряжение, снижается утомляемость. |

**Коррекционные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование технологии** | **Направленность технологии** |
| 1 | Сказкотерапия | Сказкотерапия помогает в решении личностных и эмоциональных проблем ребёнка. |
| **2** | Арт-терапия | Арт-терапия помогает в решении личностных и эмоциональных проблем ребёнка. Способствует созданию возможности для самовыражения ребёнка. |
| **3** | Психогимнастика | Способствует коррекции и развитию различных сторон психики ребёнка, снятию психическое напряжение, созданию возможности для самовыражения ребёнка. |
| **4** | Песочная терапия | Способствует развитию мелкой моторики, снятию напряжения, а также для коррекции эмоциональной и личностной сферы. |

**Заключение**

В заключение хочется сказать, что здоровье сберегающие технологии являются обязательным элементом любого коррекционно-развивающего занятия и должны внедряться в практику педагога-психолога системно.  
