

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога

Одной из задач ФГОС ДО 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 здоровьесберегающих технологий. В этой статье я расскажу о технологиях, которые я использую в своей работе с детьми дошкольного возраста.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей.

Виды здоровьесберегающих технологий

- Технология сохранения и стимулирования здоровья.
- Технология обучения здорового образа жизни.
- Коррекционные технологии.

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.

№	Наименование технологии	Направленность технологии
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

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	Игротерапия	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.
3	Коммуникативные игры	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.

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 психического напряжения, 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 здоровьесберегающие технологии являются обязательным элементом любого коррекционно-развивающего занятия и должны внедряться в практику педагога-психолога системно.