

**Саушкина Наталья Сергеевна**

педагог-психолог

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №122 «Красное солнышко»

г. Тольятти, Самарская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ДЕТСКОМ САДУ**

***Аннотация:** в данной статье затронута проблема приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Отмечена цель психологической службы в детском саду. Обобщен опыт применения здоровьесберегающих технологий в учреждении дошкольного образования. Приведены методы, используемые в работе с дошкольниками. Перечислены упражнения и игры, используемые педагогом-психологом на занятиях. Обоснована важность внедрения в работу педагога-психолога здоровьесберегающих технологий.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, дошкольники, дети, педагог, психолог.*

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной, и начинать решать эту важную задачу необходимо с самых первых дней жизни ребенка.

По данным медицинских карт выпускников 2015 года выявлено, что 61,9% детей имеет вторую группу здоровья, 9,5% – третью, и только – 28,6% детей имеют первую группу здоровья. Если детально рассматривать карты детей с 1 основной группой здоровья, то можно заметить, что основания для присвоения данной группы спорно.

Растёт процент детей с неблагополучным психоневрологическим статусом: последствиями перинатального поражения центральной нервной системы в виде минимальной мозговой дисфункции, гидроцефального синдрома, синдрома

дефицита внимания с гиперактивностью и т. п. Наиболее частыми являются отклонения со стороны лор-органов, желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления.

В связи с этим основной задачей детского сада является приобщение детей к ценностям здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Цель психологической службы – создание в детском саду условий для обеспечения психологического здоровья воспитанников, ведь оно находится в прямой взаимосвязи с физическим самочувствием. В целом, здоровье необходимо рассматривать не только как физическое состояние и самочувствие, но и гораздо шире, с точки зрения осознания свое телесности как способа контакта с миром, и как эмоциональное, душевное и психологическое благополучие человека.

По результатам диагностики детей нашего детского сада №122 «Красное солнышко» за последние три года было выявлено ряд проблем: повышенный уровень тревожности у детей старшего возраста, недостаточное развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста, нарушения в эмоционально – волевой сфере.

Изучив на курсах здоровьесберегающие технологии, педагогом-психологом были внесены корректировки в профилактическую, коррекционно-развивающую и консультативную работу с детьми, педагогами и родителями.

Так, реализуя данное направление, в своей работе с дошкольниками, используем на каждом занятии следующие методы:

- пальчиковая гимнастика;
- подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- игровой самомассаж;
- релаксационные техники;
- упражнения на развитие крупной и мелкой моторики;
- психогимнастики.

Пальчиковые игры помогают снять у детей мышечное и эмоциональное напряжение, активизировать у ребенка работу мозга, способствует развитию речи и мышления, памяти и внимания, увеличивает подвижность и гибкость кистей рук, что в дальнейшем помогает дошкольникам овладеть навыками рисования и письма. У детей развивается воображение и фантазия. Уже в конце первого года пребывания в детском саду наши дети могут «рассказывать руками» целые истории. На каждом занятии проводится одна из представленных игр, в зависимости от тематики занятия или желания детей. («Рыбки», «Ёжики», «Мышь», «Паучки», «Черепашка», «Червячки», «Апельсин», «Помидор», «Ёлочка», «Снег пушистый», «Было у кошечки 10 котят», «Зайка», «Бабушка, бабушка купим себе...», «Колобок», «Семья», «Дружат в нашей группе», «Капустка», «Колобок», «Солнышко». «Сорока-белобока», «Капуста», и др.)

Включение упражнений на развитие крупной и мелкой моторики, психогимнастик «Покачаем головой», «Большие-маленькие», самомассажей «У жирафа пятна, пятна», «Колобок»; дыхательных упражнений («Пушинка», «Мыльные пузыри», «Уточка плыви»); подвижных игр «У медведя во бору», «Жужа», «Иголка и нитка», «Море волнуется», «Минута шалости», «Весёлый мячик» и т. п. в психопрофилактические занятия позволяет развивать ловкость, быстроту, координацию движений, учит соблюдению правил, а также позволяет оценить уровень развития психомоторной функции и провести коррекцию при необходимости.

В конце своих занятий, я иногда провожу релаксацию («Дождик», «Радуга», «Солнечный зайчик»), где дети, лежа на ковре, слушают расслабляющую музыку, отдыхают, снимая эмоциональное, мышечное и психомоторное напряжение, что способствует здоровью детей и позитивному настроению.

Упражнения и игры на каждом занятии составляются с учётом чередования деятельности. (от подвижных игр к спокойным, от интеллектуальных к дыхательным упражнениям.)

Для определения эмоционального благополучия ребёнка (старшего дошкольного возраста) были разработаны индивидуальные экраны настроения. На

одном из первых занятий в старшей группе мы выстраиваем ассоциативную цепочку между настроением и цветом. Разукрашиваем экран – настроения «Сердечко». На каждом последующем занятии экран пополняется одним смайликом (грустным, весёлым или злым) – это позволяет определить не только уровень эмоционального благополучия ребёнка, но и позволяет ребёнку учиться рефлексии (анализировать своё состояние «здесь и сейчас» и находить причинно-следственные связи).

Если на протяжении нескольких занятий подряд (более 3, ребёнок клеит грустные смайлики), то стоит обратить на это внимание!

В таких случаях приглашаем родителей, беседуем с ними, проводим дополнительную диагностику, выявляем причины эмоционального неблагополучия. Для нормализации эмоционального состояния, как правило, составляется индивидуальная коррекционно-развивающая программа.

Для родителей разработан семинар-практикум «Эмоциональное благополучие ребёнка», который помогает мамам и папам вовремя заметить изменение эмоционального состояния ребёнка и помочь ему.

Одной из важнейших задач в работе психолога является помощь в адаптации детей раннего дошкольного возраста к детскому саду. На успешность процесса адаптации влияет множество факторов: индивидуальные особенности ребёнка (возрастные, психологические, психофизиологические и др.), предшествующие условия воспитания, организация учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, что требует особого внимания к данной проблеме.

Переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное стрессовое состояние могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития. У ребенка, начавшего посещать дошкольное учреждение, могут проявляться беспокойство, страх, повышенная возбудимость, раздражительность, негативизм, упрямство.

Совместно с педагогами, мы способствуем более успешному процессу адаптации детей раннего возраста благодаря комплексному системному подходу и

использованию здоровьесберегающих технологий, начиная с соблюдения режима дня, режима питания, а также создания безопасной, благоприятной эмоциональной обстановки в группе.

Для родителей разработаны памятки: «Как надо готовить ребёнка к поступлению в детский сад», «Как надо вести себя родителям, впервые дни посещения ребёнком детского сада», семинары – практикумы, родительские собрания: «Малыш с 2 до 3 лет. Какой он?», «Навыки, облегчающие адаптационный период при поступлении в детский сад», «Особенности адаптации ребенка к детскому учреждению». Традицией стало проведение круглого стола для родителей «Психологическое здоровье ребёнка».

Опыт по данному направлению был обобщен и представлен в виде адаптационной (психопрофилактической) программы для детей раннего дошкольного возраста «Детский сад без слёз».

Итоговая диагностика детей показала положительную динамику в развитии детей. Увеличилось количество детей с «лёгкой адаптацией», значительно снизился процент детей с «тяжёлой адаптацией»

Использование здоровьесберегающих технологий способствует улучшению психоэмоционального самочувствия и здоровья детей, у дошкольников повысился интерес к играм, увеличилась познавательная активность, формируются предпосылки развития самосознания и самопонимания, а также дети учатся саморегуляции и использованию своего тела как инструмент взаимодействия с окружающим миром.

### ***Список литературы***

1. Запорожец А.В. Воспитание эмоций и чувств ребенка / А.В. Запорожец // Эмоциональное развитие ребенка / Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. – М.: Просвещение, 1986. – С. 68.

2. Терещенко Е.В. Развивающая программа «Развитие навыков социализации и эмоциональных переживаний у ребёнка дошкольного возраста». – Тольятти, 2004. – 68 с.

3. Бокатов А. Детская йога / А. Бокатов, С. Сергеев. – Киев: Ника-Центр, 2004. – 352 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2000. – 240 с.