**Здоровьесберегающие технологии**

**в работе педагога-психолога**

Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И особенно хорошо, что о его поддержании и формировании рассуждают педагоги и психологи дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир.

Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды.

Действительно, если мы понаблюдаем за детьми, то поймём, что они страдают и теряют здоровье не от самих занятий, а от способа их организации. Ребёнок с рождения, как губка, впитывает всё, что его окружает.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости), педагоги многих дошкольных учреждений до конца еще не осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки.

Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Следовательно, вся работа по изменению сложившегося положения легла на меня, как на педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения. Моя деятельность связана с преодолением повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развитием навыков эффективного общения и саморегуляции поведения, формированием подходов к взаимодействию с педагогами и родителями по вопросам охраны психического здоровья детей.

Поэтому учитывая основную цель МДОУ: **обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности***,* передо мной встала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья в ДОУ. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей;

- комплектование «группы риска», а затем проведение коррекционно-развивающих занятий;

- создание благоприятного психологического климата в ДОУ и семье;

- применение педагогами здоровьесберегающих технологий в режиме дня и на занятиях.

**Выявление факторов, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей.**

Специалистами не разработаны прямые методики, которые позволили бы изучить психическое здоровье. Такие психологи как О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М.Первушина, в качестве показателя психического здоровья предлагают использовать степень адаптированности ребенка к социуму и уровень тревожности.

Оценка показателей психологического здоровья проводится мной посредством предварительного тестирования детей, позволяющее выявить личностные нарушения, определить механизмы негативных воздействий на развитие дошкольников. Уровень развития эмоционально-волевой и личностной сферы детей оценивается по результатам диагностики, наблюдений за детьми, бесед с педагогами и родителями, анализа адаптационных листов. Для этого используются методики:

* Тест тревожности (авт. Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен);
* Методика «Кактус» (авт. Панфилова М.А.);
* Проективная методика «Расскажи историю» (авт. Махортова Г.Х.);
* Методика «Азбука настроений»;
* Детский апперцептивный тест – САТ;
* Проективная методика «Несуществующее животное»;
* Проективная методика «Моя семья»;
* Цветовой тест М. Люшера;
* Опросник на выявление страхов Захарова А.И.

**Комплектование групп особого контроля (ГОК)**

**для коррекционно-развивающей работы**

Проводимое исследование, целью которого является изучение особенностей психического здоровья развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в нашем ДОУ показывает, что у большинства детей имеются неадекватные проявления эмоционального развития, кроме того, у некоторых дошкольников проявляется негативное отношение к детскому саду и проблемы общения со сверстниками. Иногда эти дети склонны к агрессии, замкнутости, повышенной тревожности, робости. В данном случае, такие реакции являются, своего рода, психологической защитой в новой социальной среде.

С целью коррекции эмоциональных состояний, нарушений в личностно-поведенческой сфере, общения со сверстниками и взрослыми проводятся подгрупповые занятия. Использую коррекционно -развивающие программы Капской А.Ю., Мирончик Т.Л. «Подарки Феи», Погосовой Н.М. «Погружение в сказку», Крюковой С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»**,** Рабочие коррекционно-развивающие программы, разработанные педагогами-психологами Подольского района («Мы», « Школа чувств», «Эмоционально-двигательное развитие», « Сотрудничество»), авторскую программу «Коррекция тревожности у детей дошкольного возраста).

Коррекционно-развивающая организованная совместная деятельность строится **на сочетании элементов разных технологий** (игровой, групповой, здоровьесберегающей, личностно-ориентированной), **методик** (ТРИЗ, сказкотерапии, кинезиологии, библиотерапии, арт-терапии, музыкотерапии, изотерапии, песочной терапии). Широко используются следующие **методические приёмы:**

* Игровые мини-тренинги;
* Игры и игровые упражнения (на развитие ППП, взаимодействие детей, повышение самооценки, развитие произвольной сферы, личностной сферы, навыков общения и т.п.);
* Психогимнастические упражнения;
* Элементы массажа;
* Релаксационные игры и упражнения;
* Пальчиковые игры и упражнения;
* Танцы-имитации, игры-имитации;
* Игры – превращения;
* Элементы дыхательной гимнастики;
* Психологические и психогимнастические этюды.

В процессе групповой работы используются приемы, содержание которых отвечает коррекционным и развивающим задачам программы:

* Ритуалы приветствия и прощания;
* Дыхательные гимнастики;
* Упражнения на развитие психофизической регуляции;
* Упражнения на развитие двигательной координации;
* Динамо - статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;
* Упражнения и этюды на развитие умений соотносить и отображать эмоциональные состояния;
* Методики и техники по повышению самооценки и уровня социальной компетентности детей в их взаимоотношениях с окружающим миром;
* Методики и техники по развитию умений находить позитивный выход из проблемных ситуаций;
* Релаксация.

Участие в занятиях помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознание страх, беспокойство, они становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям. В В процессе обучения дети учатся осознавать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания, постепенно овладевают «телесным осознанием», расслабляться, что способствует нормализации эмоционального состояния ребёнка и психического здоровья в целом.

Очень важно, чтобы процесс обучения приносил детям радость, был интересен, доставлял удовольствие. Поэтому все занятия стараюсь проводить на позитиве. Очень большую эмоциональную разрядку приносит использование музыки.

**Создание благоприятного психологического климата в ДОУ и семье.**

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребенок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени (младенчество, ранний возраст) семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь ребенка постепенно включаются такие социальные институты как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

Решающим фактором в возникновении невротических состояний у детей является неправильное воспитание.

Выбирая наиболее эффективные методы работы, способствующие сохранению психического и эмоционального здоровья детей, предпочтение отдаю следующим **формам работы с родителями**:

* Психолого-педагогическое просвещение: тематические выступления на родительских собраниях («Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи», «Адаптация детей к условиям детского сада», «Психофизические возрастные особенности развития дошкольников» (по возрастам), «Кризис 3-х лет», «Правила общения с детьми», «Причины детской агрессивности и методы ее устранения», «Неврозы детей» и т.п.),
* Обеспечение специализированной психолого-педагогической литературой, статьями и памятками в родительских уголках по формированию психолого-педагогической культуры родителей;
* Анкетирование родителей с целью выявления причин возникновения тех или иных отклонений в развитии;
* Тренинговые занятия с целью формирования представлений о методах и приемах взаимодействия родителей с детьми;
* Индивидуальное консультирование по вопросам развития, воспитания и обучения.

В каждой группе созданы психологические уголки. На мягких диванах и креслах ребёнок может отдохнуть, спокойно «почитать» книгу, пообщаться с другом и т.д. Материалы и дидактические игры и пособия и игры для уголков подбирались с учетом возраста детей и их основного назначения:

* Для психологической разгрузки воспитанников и обучения агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
* Обучения дошкольников умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;
* Обучения детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр;
* Повышения самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей;
* Обучения навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

На психосоматическое состояние ребенка оказывает влияние **эмоциональное состояние педагога, стиль его общения с детьми.**

Формы работы, которые я применяю для работы с педагогическим коллективом, предоставили им возможность освоить и внедрить с воспитанниками методические приемы и психокоррекционные методы, способствующие сохранению психического здоровья и предупреждению психоэмоциональных перегрузок у детей:

* Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня: использование в практике детского сада таких *режимных ритуалов* как «Утреннее приветствие», «Минутки вхождения в день», «Психологические настройки», которые объединяют детей, настраивают на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и детьми; *игровое общение* (игры и игровые упражнения на взаимодействие детей, телесный контакт и т.п.); *минутки задушевного общения*, когда воспитатель расположившись на ковре вместе с детьми, хвалит детей, обсуждает их достижения, читает, играет с ними;
* Применение психолого-педагогических приемов, направленных на блокирование и предупреждение нежелательных аффективных вспышек: релаксационные паузы; психологические настройки для привлечения внимания детей, выравнивания психологического климата в группе, выработки дисциплины; снятие напряженности в организации режимных процессов (профилактика переутомления); использование специальных игр для профилактики конфликтов, которые развивают у детей коммуникативность, навыки сотрудничества, эмоциональность, умение рефлексировать, повышают самооценку.

В кабинете собрана картотека психологических игр по различным психологическим проблемам (агрессивность, гиперактивность, тревожность, застенчивость).

Таким образом, создание социально-педагогических условий, обеспечивающих гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в саду, которая способствовала бы формированию навыков эффективного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, становится одной из главных задач в деятельности воспитателей, помощников воспитателей, психологов. Другими словами, в ДОУ должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья детей нашего ДОУ показал, что большинство детей легко и быстро адаптируются к новым условиям. Постепенно снижается заболеваемость в адаптационный период. Меньше стало детей с высоким уровнем тревожности. Психологический климат в группах благоприятный, спокойный, что способствует дальнейшему сохранению и укреплению психического здоровья детей.