

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

«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества».

В.А.Сухомлинский

Психологическое здоровье –

это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Психологическое здоровье - индикатор физического здоровья.

Поэтому в течение всего учебного года в свою работу включаю здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников;
- Технологии обучению здоровому образу жизни;

### ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников:***

- пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- релаксация;
- физминутки и динамические паузы;
- Растяжка;
- Ходьба по сенсорной дорожке;
- Музыкаотерапия;
- Ароматерапия;
- Цветотерапия.

***Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры*** - форма работы по развитию мелкой моторики пальцев рук у ребенка.

***Гимнастика для глаз*** – это комплекс упражнений направленный на улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз; укрепления мышц глаз; глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

***Дыхательная гимнастика*** - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нарушение ритма организма (*электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.*) непременно приводят к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

***Релаксация*** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы).

**Динамическая пауза (физминутки)** — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

*Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц.* Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития.

**Технологии обучению здоровому образу жизни:**

- **Музыкотерапия** - техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.
- **Цветотерапия** используется для влияния на настроение и общее состояние человека:  
Красный – активизирует, стимулирует;  
Оранжевый – восстанавливает, согревает;  
Желтый – укрепляет, тонизирует;  
Зеленый – компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;  
Синий – успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции;  
Фиолетовый – вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.
- **Ароматерапия** позволяет улучшить самочувствие человека, используя целебные свойства масел. Натуральные эфирные масла положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.