**«Здоровьесберегающие технологии социально-психологического благополучия ребенка в ДОУ»**

**Слайд № 1**

Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Задача взрослого – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития.

**Слайд № 2**

Под здоровьесберегающей технологией социально-психологического благополучия ребенка понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное пребывание ребенка в детском саду.

Игровые тренинги

Релаксация

Музыкотерапия

Сказкотерапия

Психогимнастика

Аромотерапия

Цветотерапия

Песочная терапия

Танцевальная терапия

Для реализации и обеспечения данных технологий в этом направлении должен работать весь педагогический коллектив при непосредственной поддержке и участии родителей.

**Слайд № 3**

**Игровые тренинги.**

Одним из современных технологических средств формирования социального поведения ребенка являются дидактические игры тренингового характера, которые учат принятым в обществе моделям социального поведения. Источником содержания данной разновидности дидактических игр является сама жизнь во всем многообразии социальных взаимоотношений и стилей поведения людей. Дидактическая игра-тренинг ельности, радости общения, симпатии друг к другу, помогает ребенку осознать свою уникальность, неповторимую индивидуальность других детей.

**Слайд № 4**

**Релаксация.**

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Например: - можно использовать минутки покоя;

- посидим молча с закрытыми глазами;

- посидим и полюбуемся на горящую свечу; - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы; - помечтаем под эту прекрасную музыку.

**Слайд № 5**

**Музыкотерапия.**

Музыка - это лекарство, которое слушают. Осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа. Звук не должен быть громким и в то же время чрезмерно тихим. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Мы используем музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для профилактики различных соматических и психосоматических заболеваний.

**Слайд № 6**

**Сказкотерапия.**

Одним из видов здоровьесберегающих технологий является сказкотерапия, которая позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи.

Задачами сказкотерапии является отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, развитие памяти, расширение эмоционально-поведенческих реакций, где на примерах сказочных героев дети учатся разбираться в человеческих взаимоотношениях. Вместе со сказкотерапией можно использовать и метод арт-терапии.

**Слайд № 7**

**Психогимнастика для дошкольников.**

Ее используют в работе с детьми не только воспитатели детского сада и учителя, но и родители. Прежде всего, она полезна для детей, у которых наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность. Такое поведение ребенка может быть обусловлено наличием неврозов, различными нарушениями характера, задержками психического развития или нервно-психическими расстройствами, которые находятся в зоне пограничных нарушений (то есть еще не больной ребенок, но уже и не здоровый).

Особенно важны такие занятия в наше время, ведь нагрузки на дошкольников и школьников постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается.

В психогимнастику для дошкольников входят специальные этюды, игры и упражнения, задача которых — это развитие и коррекция разных компонентов детской психики, куда входит познавательная и эмоционально-личностная сфера.

**Слайт № 8**

**Аромотерапия.**

Большой оздоровительный эффект имеет "Аромотерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг.

Например: запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы и т.д.

**Слайт № 9**

**Цветотерапия.**

Цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов оздоровления. Механизм лечебного воздействия цвета основан на том, что в памяти каждой клетки организма хранятся "настройки" её здорового состояния. Данные от рождения, со временем эти настройки меняются под воздействием стрессов и прочих негативных факторов. Цветокоррекция помогает клетке "вспомнить" свои эталонные настройки и закрепить её работу в здоровом режиме.

Целебная сила цвета повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы, расслабляет, снимает напряжение, успокаивает, создает хорошее настроение.

Однако негативное влияние цвета оказывает угнетающее действие, снижает настроение, вызывает чувство вины, может вызвать страх, раздражение.

**Слайд № 10**

**Песочная терапия.**

Хорошим способом снятия эмоционального и мышечного напряжения является песочная терапия.

Этот метод можно использовать в работе с детьми от трех лет, со следующим спектром проблем:

- различные формы нарушений поведения;

- сложности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- психосоматические заболевания;

- повышенная тревожность, страхи;

- сложности, связанные с изменениями в семейной и в социальной ситуациях;

- неврозы.

Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

**Слайд № 11**

**Танцевальная терапия.**

Одним из ключевых элементов культурного воспитания человека всегда считалось умения красиво и правильно танцевать.

Танцы способствуют культуре движений и положительно влияют на походку, фигуру и осанку человека. Они являются не только физической культурой, но еще и психической, ведь они доставляют немыслимую радость и удовольствие.