**«Сохранение психического здоровья дошкольников через использование эффективных форм и современных технологий»**

**Слайд**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. *Дошкольный возраст характеризуется стремительным развитием физических и психических функций, которые становятся фундаментом всей последующей жизни.*

**Слайд**

Повышенная интеллектуальная, эмоциональная и физическая нагрузка отрицательно сказывается на психическом здоровье ребенка. **Психологическое здоровье** - важное составляющее для нормального функционирования и развития ребенка.

*И. В. Дубровиной, которая считает, что****психологическое здоровье****является необходимым условием полноценного развития и функционирования человека в процессе его жизнедеятельности.*

“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,  к окружающему миру,. к жизни как таковой.

**Слайд**

*Главной целью моей работы является – сохранение и укрепление психологического здоровья.   Гармоничное развитие воспитанников в условиях дошкольного образовательного учреждения.*

Совместно с педагогическим коллективом мы стремимся, чтобы каждый ребенок вырос веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим, познающим себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами и интуицией. А самое главное обеспечить детям такие условия, чтобы они полноценно развивались как личности.

Данный опыт работы детского сада является логическим звеном в общей системе работы детского сада и ставит своей целью организацию работы педагога-психолога, воспитателей и специалистов, обеспечивающую формирование положительного эмоционального состояния с использованием возможностей современных образовательных технологий, как основу психологического здоровья воспитанников.

Хочется остановиться на некоторых, представляемых на наш взгляд наибольшую значимость своеобразие и эффективность –

**Слайд**

**Внедрение здоровьесберегающих технологий**

Цель - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

*Утренняя гимнастика Физкультурные занятия, Самомассаж, Активный отдых, Динамические паузы, Подвижные и спортивные игры, Релаксация, Пальчиковая гимнастика, Гимнастика для глаз, Дыхательная гимнастика, Физкультминутки*

**Слайд**

**Игровые технологии**  способствуют воспитанию самостоятельности, воли; формирование нравственных, эстетических и мировоззренческих установок; воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности; развитие творческих способностей, эмпатии, рефлексии, развитие мотивации учебной деятельности; приобщение к нормам и ценностям общества; адаптация к условиям среды; стрессовый контроль, саморегуляция; обучение общению.

*Игротренинги, ………………..*

***Психологические****игры Позволяют снять эмоциональное напряжение, отработать коммуникативные, волевые навыки, обогатить эмоциональный опыт, преодолеть страхи и развить способности к эмпатии, самоосознаванию и принятию других.*

**Слайд**

**Коррекционные технологии:**

Музыкотерапия - метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Сказкотерапия - используется для психотерапевтической и развивающей работы**.**

Цветотерапия - это корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.

Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии.

**Слайд**

Арт-терапия - *является одной из обширнейших областей современной психологической науки и представляет собой метод оказания психологической помощи с использованием творческих занятий. (Изотерапия, песочная терапия)*

Психогимнастика - *представляет собой специальные занятия (этюды, упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка его познавательной и эмоционально-личностной сферы).*

**Слайд**

**Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми**

- создания в группах детского сада уголков **психологического здоровья** для обеспечение **психологического** комфорта и эмоционального благополучия **дошкольников,** для успокоения, расслабления, восстановления эмоционального равновесия, ощущения себя в полной безопасности; для снятия напряжения, выплеска накопившейся отрицательной энергии;

 *«Уголок уединения»* (удобные кресла, полупрозрачная ширма, подушки, мягкие игрушки разных размеров, фотоальбом с семейными фотографиями, подушки для битья, «коврики злости», «коробочки гнева», «стаканчики для крика»)

**Слайд**

- *«Экран настроения»* для отслеживания динамики эмоционального состояния каждого ребенка в течение дня;

- стенды *«Я пришел»*, *«День рождение»*, *«Я и мои друзья»* для формирования ощущения принятия себя в коллективе детского сада;

- экраны *«Герой дня»*, *«Звезда недели»*, *«Наши рекорды»* для повышения самооценки тревожных, неуверенных в себе детей;

- персональные выставки рисунков *(поделок, коллекций)* каждого ребенка для создания ситуации успеха, пробуждения ресурсов и развития веры в себя и собственные силы.

- *«Сухой бассейн»* для снятия **психо-эмоционального** напряжения и снижения тревоги;

**Слайд**

Эмоционально-личностное развитие ребёнка является первоосновой его психологического здоровья. Именно эмоциональное состояние оказывает мощное влияние на психологическое здоровье и является его надежным индикатором на различные события и факты.

Необходимость постоянно поддерживать позитивное **психоэмоциональное** состояние детей требует создания необходимых благоприятных условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой и укрепления его **психического здоровья**:

*Что же это за условия:*

1. *создание благоприятного эмоционального климата в каждой возрастной группе, в том числе за счет исключения из практики работы педагогов авторитарных методов воздействия;*
2. *удовлетворение важных потребностей ребенка: в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;*
3. *единство требований к ребенку со стороны педагогов****дошкольного****образовательного учреждения и родителей;*
4. *организация непосредственно образовательной деятельности с учетом****психологических и физиологических****возможностей ребенка;*
5. *целенаправленная****психологическая работа с детьми****, родителями и педагогами****дошкольного****образовательного учреждения;*

**Слайд**

В процессе организации своевременной и систематической психолого-педагогической работы, использования технологий педагогами и специалистами детского сада происходят изменения в интеллектуальном, эмоционально-личностном развитии детей: *они становятся более организованными, требовательными к себе, повышается  самооценка, появляется уверенность в своих силах, создается атмосфера психологического комфорта и эмоционального благополучия.*