**Консультация**

**«Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие социально-психологическое благополучие ребёнка»**

Здоровье – это далеко не просто отсутствие заболеваний. Наиболее всеобъемлющим и общепринятым является определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: *«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия»*.

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована здоровьесберегающая деятельность, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Забота о социально-психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, к увлечениям и интересам. Задача взрослого – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития.

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

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье.

Эти задачи решают следующие здоровьесберегающие технологии:

1. **Игротерапия**, которая помогает ребенку выразить свои переживания, чувства с помощью игры.

Игровые технологии коррекции поведения детей.

1. Игры с правилами, дидактические игры. (*«Какое поведение правильно, а какое нет»*)

2. Образно-ролевые игры, *(инсценировка сказки, рассказа)*

3. Сюжетно-ролевая игра в коррекции поведения детей. (*«Моя семья»*- игра в куклы и кукольный домик)

4. Одним из современных технологических средств формирования социального поведения ребенка являются дидактические игры тренингового характера, которые учат принятым в обществе моделям социального поведения.

Например, игра *«я похож на.»* дети рассказываю друг другу с каким животным они сравнили бы себя, свой характер, поведение.

Такие игры создают атмосферу доброжелательности, радости общения, симпатии друг к другу, помогают ребенку осознать свою уникальность, неповторимую индивидуальность других детей.

2. **Сказкотерапия**

С помощью сказочных историй можно избавить ребенка от страхов и переживаний, разрешить конфликты и детские обиды.

Выделяют несколько приемов работы над сказкой:

* рассказывание или прочтение сказки по определенной проблеме;
* обсуждение сказки, ответы на вопросы;
* высказывание ребенком своего мнения об услышанном;

3**. Психогимнастика**

Психогимнастика основана на игровых театральных этюдах, упражнениях, задача которых – развитие и коррекция разных компонентов детской психики.

С помощью этих игр дети проявляют свои эмоции и учатся их контролировать.

Можно взять любую сказку и вместе с детьми ее показать, превращаясь в разных героев. Уделять внимание эмоциям героев, движениям, звукам.

Затем обсуждается все, что происходило, что дети чувствовали во время упражнения, что было сложно.

4. **Песочная терапия**

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

Приемы песочных игр:

* давай построим твой сказочный мир;
* ты волшебник, а это твоя страна и т. д.

5. **Арттерапия −** метод основанный на ИЗО.

Рисование снимает нервное напряжение, страхи, отвлекает от грустных мыслей, обеспечивает эмоционально-положительное состояние, вызывает радость.

Например, вы можете дать задание ребенку: нарисуй свое настроение, нарисуй свой внутренний мир, что сейчас чувствуешь, какого цвета твое чувство. Можно использовать нетрадиционные техники рисования: пальчиками, ватными палочками, промакивание губкой, раздувание капель краски через трубочку и т. д.

6. **Музыкотерапия −** Музыка − это лекарство, которое слушают. Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.

Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка − успокоить или, наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка, занять его увлекательным делом − музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на детских музыкальных инструментах.

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается музыкальным оформлением различных игр, специальных коррекционных занятий с детьми. Музыкотерапия осуществляется в форме подгрупповых занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа. Громкость звучания музыки должна быть строго дозирована. Звук не должен быть громким и в то же время чрезмерно тихим.

Музыкотерапия включает: прослушивание музыкальных произведений, пение песен, ритмические движения под музыку, музыкальные паузы на занятиях, сочетание музыки и изобразительной деятельности, игру на детских музыкальных инструменах, музыкальные упражнения и др.

Наблюдения показывают, что приход утром в детский сад многих детей и родителей связан с эмоциональным дискомфортом, болезненным расставанием, тревогой. Именно поэтому необходимо использовать так называемые ритуалы *«вхождения в день»*.

***Минутки вхождения в день***

Они проводятся с целью создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе, установления индивидуального эмоционального контакта с ребенком, закладывания основ доброжелательного отношения к сверстникам, формирования эмоционального контакта *«ребенок- взрослый»*, *«ребенок- ребенок»*. Одним из главных условий проведения минуток вхождения в день является добровольное участие детей в них и обеспечение каждому ребенку индивидуального контакта с воспитателем.

В их содержание включены различные игры на сближение, игры на телесный контакт. Минутки вхождения в день проводятся утром, чтобы сразу же настроить ребенка на доброжелательность, спокойствие, любовь.

Это может быть маленькое четверостишие о дружбе, любви. При проведении этих *«минуток»* старайтесь не говорить слишком громко, спокойствие принесет здесь больше пользы.

***Психологические речевые настройки***

Для создания теплой дружеской атмосферы в группе детей можно использовать психологические речевые настройки. Основная их цель − формирование позитивного настроя, доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приема детей. Педагог с детьми встают в круг и держатся за руки. Педагог, обращаясь к детям, говорит, что он очень рад видеть всех и сегодняшний день принесет им много интересного и т.д. Слова могут быть различными, но суть должна остаться той же: они должны показывать детям, что их рады видеть, настраивать на доброжелательные отношения с взрослым и сверстниками. Но бывают и ссоры между детьми и в этом случае немаловажным атрибутом примирения детей после ссоры у нас является – «Кукла Мирилка». Поссорившиеся дети берут с разных сторон руки куклы, произнося разные стихи-мирилки. Многие из них, нам, взрослым, знакомы с детства. От куклы дети испытывают дополнительно тактильные ощущения и не только забывают обиды, но и стараются сразу поиграть с ней.

***Релаксационные упражнения***

 Релаксационные упражнения с использованием музыки необходимы для снятия у детей напряжения или усталости, которое возникает в результате получения огромного количества информации и постоянного общения с другими членами группы.

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 свое тело. С этой целью используются упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

Релаксационная техника *«напряжение-расслабление» −* это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Примеры упражнений:

* ***«замочек»*:** губки поджимаются так, чтобы их практически не было видно и прячутся около 5 секунд. Также можно растянуть губы так, чтобы обнажить все зубы, и сильно порычать. После этого следует глубоко вдохнуть, улыбнуться, потянуться, позевать.
* ***«любопытная Варвара»*** (для расслабления мышц шеи): малыши поворачивают как можно дальше голову то влево, то вправо и возвращаются в исходное положение.
* ***«лимон».*** Размять ручки можно, выжимая воображаемый лимон. Для этого мышцы напрягаются сильно-сильно, а ладошка сжимается в кулачок. Потом лимон резко бросается, а пальчики и рука расслабляются.
* ***«птички»*** (для полной релаксации: дети *«летают»* по поляне, цветкам, пьют водичку, чистят перышки, плескаются в ручье.
* ***«снежная баба»*:** сначала малыши стоят прямо, как снеговики, их руки смотрят в разные стороны. Но постепенно они начинают таять, опускаются ручки, расслабляется шея, и они потихоньку превращаются в лужицу на полу.

***Упражнения для саморегуляции***

Цель саморегуляции − снять физическое и психическое напряжение, способствовать формированию у детей навыка саморегуляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упражнение. Старшим детям можно сказать, что необходимо научиться управлять собой. Дети располагаются произвольно *(стоя, сидя)* в зависимости от упражнения. Педагог дает название упражнению, рассказывает и показывает, как оно выполняется. Дети выполняют. Если упражнение знакомое и отработанное, то достаточно только назвать его. Продолжительность выполнения – 1-2 минуты. В режиме дня это может быть время занятия *(вместо физкультминутки)* или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой-либо вид деятельности. Саморегуляция может проводиться индивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоциональное состояние которых этого требует.

* ***«Насос и мяч»:*** дети разбиваются на пары. Один ребенок изображает мяч, другой − насос; каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью. *«Мяч сдутый» −* ребенок сидит на корточках. ***«Насос******надувает мяч» −*** ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками: с-с-с… *«Мяч становится все больше» −* ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх**. *«Насос прекращает работу» −*** ребенок делает вид, что выдергивает шланг**. *«Мяч вновь сдувается»*** − ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.
* ***«Комарик»:*** Представьте, что вы поймали комарика − спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд предложить детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки**: *«Лети, комарик!»*** Повторить 2-3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.

***Минутки шалости***(психологическая разгрузка)

*«Минутки шалости»* состоят из игры для поднятия настроения. Ведущий по сигналу *(удар в бубен и т.п.)* предлагает детям шалить. Каждый делает то, что ему хочется: прыгает, бегает и т.д. повторный сигнал ведущего через 1-3 мин. Объявляет конец шалости. Тематика может быть самой разнообразной.

* ***«Волшебное превращение»*** − (По команде воспитателя дети превращаются в мышку, в птичку, в зайку и т.д. имитируя повадки и звукоподражание названых животных и птиц.)
* ***«Салют» −*** (Дети подпрыгиваю на месте, хлопают в ладоши и кричат "Ура!")
* ***«Веселые мячики» −*** (Дети превращаются в маленькие мячики и прыгают на месте, легонько на носочках.)
* ***«Игра в снежки» −*** (Дети имитируют лепку снежков, показывая ладошками, как это делается и кидают воображаемые снежки друг в друга.)
* ***«Листопад» −*** (Дети превращаются в маленькие листочки − бегают, летают и падают.)
* ***«Дождик» −*** ("Тихий дождь!", "Сильный дождь!", "Ливень!" − дети хлопают в ладоши в соответствующем темпе.)

***Минутки добра***

*«Минутки добра»* помогают ребёнку самостоятельно, без долгих бесед на этические темы и заучивания правил поведения, расстаться с привычками, мешающими ему в общении со сверстниками и взрослыми. Целебное воздействие *«Минуток добра»* наполняет эмоциональный мир ребёнка новыми эмоциями, переживаниями, а также формирует социальные качества, доброжелательность, уважение.

* ***«Дружба начинается с улыбки»*:** сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.
* ***«Комплименты»*:** глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: *«Спасибо, мне очень приятно!»* Затем он произносит комплимент своему соседу.

***Психологические игры***

Психологические игры способствуют объединению детей в группе, снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей и реагировать на них, корректировать нарушения поведения детей, формировать положительный психологический микроклимат в группе. Психологическими можно назвать любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития, сплочения коллектива детей.

* ***«Солнышко и дождик».***Взрослый держит большой зонт и говорит детям, что под ним они будут прятаться от дождя. По команде *«Солнышко!»* дети гуляют вокруг педагога. Услышав слово *«дождик»*, они подбегают и прячутся под зонтом. Взрослый отмечает, все ли спрятались, не остался ли кто под дождем, и называет каждого по имени, поглаживая по голове или плечу.
* ***«Давайте поздороваемся».*** Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если педагог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два − плечиками, если три − спинками.
* *«****Кричалки, шепталки и молчалки».*** Взрослый говорит: *«Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат − можно прыгать, бегать, кричать. Если желтый − можно только шептаться, а если синий − нужно замереть на месте и замолчать»*. Взрослый показывает квадраты, дети выполняют его инструкцию.

Ребенок находится в детском саду большую часть времени, в котором он активен. Поэтому педагоги должны сделать все, чтобы в это время ребенок испытывал психологический комфорт.

Для этого необходимо принимать ребенка таким, каким он есть, избегать любых выражений нетерпимости, воздерживаться от упреков и замечаний. Стремиться видеть мир, окружающий его, глазами ребенка. Чувствовать изменения в поведении и настроении всех детей, способствовать установлению душевной гармонии и эмоционального комфорта каждого ребенка.