**Здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя.**

Одной из главных целей моей работы в детском саду является обеспечение безопасности и сохранение здоровья детей, как основа для полноценного развития ребенка на всех этапах дошкольного детства.

Традиционно в детском саду уделяется внимание физическому здоровью детей - зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости. Я считаю, что воспитатель должен создавать психологический комфорт и все условия для эмоционального благополучия детей. Ребенок в детском саду проводит большую часть времени и, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, испытывает психические нагрузки. Многим детям свойственно повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сферы, (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений. Поэтому в своей работе я использую здоровьесберегающие технологии для разрешения личностных проблем, преодоление повышенной эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения:

-технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковые гимнастика - тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами; дыхательная гимнастика - активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом; артикуляционная гимнастика; гимнастика для глаз - способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения; релаксация - самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя — это расслабиться. Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников; динамические паузы - проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей; физкультминутки.

-технологии обучения здорового образа жизни: игротерапия - основана на естественном средстве самовыражения детей - игре. Наиболее часто использую разнообразные игры на снятие агрессии, тревожности, страха, а также игры с гиперактивными детьми; коммуникативные игры развивают стороны общения: легкости вступления в контакт, инициативности, готовности к общению, эмпатию, сочувствие к партнеру, уверенность в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки («Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!», «Волшебное зеркало», «Идем по дорожке хорошего настроения», «Давайте говорить друг другу комплименты»); применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Наиболее часто использую для коррекции агрессивности и тревожности.

-коррекционные технологии: психогимнастика — это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы). В работе использую программу Алябьева Е.А. «Психодиагностика в детском саду», 2003г.; сказкотерапия- метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром; Арт-терапия — это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. Это особенно актуально при работе с детьми и делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние; музыкотерапия – это техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.