*Консультация для педагогов ДОУ*

**Здоровьесберегающая среда в ДОУ как условие сохранения психофизического здоровья детей.**

**Подготовила воспитатель Сысоева Е.Н.**

**Дата проведения: 7.12.21 г.**

Первостепенное значение в воспитании и развитии детей имеет забота о здоровье физическом и психическом.Ребёнок должен обладать совокупностью определенных психологических черт, обеспечивающих ему успешное существование в  обществе. Формирование черт происходит в ходе развития ребёнка, а также под влиянием генетического наследия и культурного окружения. Учёные установили, чтоот рождения до 3 лет, ребенок должен научиться доверять миру взрослых, осознать непрерывность существования предметов и людей даже в периоды их отсутствия.От 3 до 6 лет. У ребенка формируется способность устанавливать взаимоотношения, делиться тем, что имеет, развивать элементарные нравственные суждения, а также отождествлять себя и других с мужским или женским полом.Проблема психического здоровья привлекала и привлекает внимание многих исследователей из самых разных областей науки и практики: медиков, психологов, педагогов, философов, социологов.

Существует множество подходов к пониманию и решению этой проблемы. Так учёные пришли к выводу, что основным условием нормального психосоциального развития, помимо здоровой нервной системы, признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение. Ребенку следует предоставлять больше самостоятельности и независимости, давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения.Нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения к ним, а также у детей, которые растут в условиях семейного «разлада».

Замечено, что дети часто испытывают серьезные затруднения в одной ситуации, но успешно справляются с другими ситуациями. Например, у них могут наблюдаться нарушения поведения в детском саду, а дома они ведут себя нормально, или наоборот.

У большинства детей в те или иные периоды под влиянием определенных ситуаций могут появиться нарушения эмоциональной сферы или поведения. Например, могут возникнуть беспричинные страхи, нарушения сна, нарушения, связанные с приемами пищи. Обычно эти нарушения носят временный характер и определяются как психические расстройства.

Сохранить психическое здоровье ребенку в детском саду помогает психологический комфорт – это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка в результате взаимодействия его с образовательной средой.

 Психологический комфорт обеспечивает сохранение психофизиологического здоровья детей;

- высокую продуктивность образовательного процесса;

- высокие показатели качества образования детей;

 -успешную социализацию:

при поступлении в школу адаптация новым условиям проходит быстро и безболезненно;

- успешность школьного обучения.

Психологический комфорт способствует снятию по возможности всех стрессообразующих факторов образовательного процесса, создание в образовательном учреждении такой атмосферы, которая расковывает детей, и в которой они чувствуют себя «как дома».

А также гуманного, уважительного отношения к ребенку, уважения его прав.

Учета возрастных особенностей, приспособление среды к способностям, склонностям, интересам ребенка. Создание для ребенка атмосферы радости, активности и увлеченности, свободы выбора интересующей деятельности, добровольности включения в деятельность, предоставление ему возможности активно взаимодействовать с образовательной средой.

  Для ребенка очень важно ощущать, что он находится под защитой взрослых, готовых в любой момент оградить его от неблагоприятных условий внешней среды. Гарантом удовлетворения потребности в безопасности является порядок, режим, комплекс здоровье сберегающих мероприятий. Ему очень важно знать, что его окружают доброжелательные люди, которые его понимают и любят, уважают сверстники, взрослые. Это порождает у ребенка чувство уверенности, собственной значимости, повышает самооценку, формирует положительную Я - концепцию (Я нужен в этом мире). Очень важно понимать, что ребенку крайне необходима похвала, положительная оценка взрослого, а также в стремлении ребенка реализовать свои познавательные интересы и потребности, потенциальные возможности, показать, что он может. Поэтому очень важно создавать условия для того, чтобы ребенок мог осуществлять свои первые «пробы» в различных видах деятельности.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании

обеспечивают ребёнку высокий уровень реального здоровья. Воспитывают валеологическую культуру. Дают знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Позволяют дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Оказывать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь. Другими словами здоровьесберегающие технологии обеспечиают ребенку возможность сохранить здоровье, формировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Способствуют валеологическому просвещению родителей.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –направленны на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Приемы этих технологий широко используют педагоги в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

В ДОУ чаще всего используют:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья.** - Стретчинг

- Динамические паузы

- Подвижные и спортивные игры

- Релаксация

- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др) - Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая

**Технологии обучения здоровому образу жизни**. - Физкультурные занятия

- Проблемно-игровые :игро - тренинги, игро- терапия

- Коммуникативные игры

- Серия занятий «Уроки здоровья» - Точечный самомассаж

**Коррекционные технологии.** - Технологии музыкального воздействия

- Арт-терапия

- Сказкотерапия

- Технологии воздействия цветом

- Психогимнастика - Фонетическая ритмика

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от:

* типа дошкольного учреждения
* конкретных условий дошкольного образовательного учреждения
* организации здоровьесберегающей среды
* от программы, по которой работают педагоги
* продолжительности пребывания детей в ДОУ
* от показателей здоровья детей
* профессиональной компетентности педагогов.

 Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.