**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе психолога с детьми младшего школьного возраста»**

*Ибрагимова Ж.М., педагог-психолог, КГУ СК «Жануя»*

В современном школьном образовании произошли значительные изменения в подходах к воспитанию и обучению детей нового поколения. Вопрос охраны здоровья подрастающего поколения стал важной и актуальной темой, которая обсуждается уже на протяжении многих лет. Здоровье является ключевым элементом человеческого благополучия и счастья, оно является одним из основных прав человека и важнейшим условием для успешного социального и экономического прогресса любой страны.

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья детей стоит особенно остро. Современные детские учреждения и школы сталкиваются с двумя серьезными вызовами: трудности в обучении, связанные с ужесточением требований образовательных программ, и ухудшающееся состояние здоровья детей, которое мешает освоению знаний и умений в разных областях. Высокая интенсивность учебной нагрузки учащихся является значительным фактором, ослабляющим здоровье детей и увеличивающим количество различных отклонений в их физическом состоянии. Основные причины этих проблем — это малоподвижный образ жизни, накопление негативных эмоций без физической активности, что ведет к психоэмоциональным нарушениям, таким как замкнутость, неуравновешенность и повышенная возбудимость.

Указанные факты подчеркивают важность разработки и применения технологий, направленных на физическое и интеллектуальное развитие детей, что способствовало бы не только решению задач воспитания и обучения.

Для достижения этого используются различные подходы, включающие работу с педагогами и родителями, обоснование выбора технологий и создание условий для их реализации, а также приобретение необходимого оборудования. Здоровьесберегающие технологии — это система мер, которая включает в себя взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья детей на всех этапах их обучения и развития.

Основным элементом таких технологий является комплексный подход к укреплению здоровья учащихся. Мероприятия, направленные на сохранение здоровья, включают следующие действия:

создание атмосферы психологической защищенности, что помогает снизить стресс, повысить уверенность в себе и улучшить взаимодействие с окружающими;

использование методов эмоционально-психического развития, коррекция эмоциональных расстройств и поддержание нормальной работы нервной системы;

создание здоровьесберегающей среды, которая постоянно обновляется.

Основной критерий эффективности этих технологий — их влияние на развитие личности ребенка, укрепление здоровья и облегчение адаптации к школьной нагрузке, что в свою очередь способствует повышению мотивации к учебе.

В зависимости от возраста детей применяются различные здоровьесберегающие технологии, которые можно разделить на две категории:

технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья (например, борьба с гиподинамией);

технологии, обучающие здоровому образу жизни.

**Артикуляционная гимнастика -** улучшается кровоснабжение, укрепить мышечную систему языка, губ, щёк; объединение простых движений в сложные.

**Зрительная гимнастика-** формируется у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Гимнастика пальчиковая** –развивается мелкая моторика рук которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, чувства ритма.

**Гимнастика для глаз –** укрепляются глазные мышцы, справляется со зрительной усталостью, переутомлением.

**Гимнастика дыхательная -**   лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация.

**Гимнастика коррегирующая** –воздействует на человеческие мышцы и организм, усиливается кровоснабжение связок, мышц, костей.

Совместное использование этих технологий помогает формировать у детей устойчивое стремление вести здоровый образ жизни. Для того чтобы заинтересовать детей, важно создать мотивацию с первых минут занятия, что возможно благодаря продуманным методическим приемам. Эти задачи решаются только при использовании открытых педагогических принципов и методов.

В процессе работы с детьми я пришла к выводу, что применение здоровьесберегающих технологий значительно повышает мотивацию учащихся и способствует улучшению их учебных результатов, активизируя их мыслительную деятельность.

Каждое занятие я стараюсь проводить в здоровьесберегающей среде, чтобы сохранить здоровье детей. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия.

Здоровье можно рассматривать как сочетание трех основных компонентов:

физическое здоровье — нормальное функционирование физиологических систем организма, которое изменяется в зависимости от взаимодействия человека с окружающей средой;

психическое здоровье — адекватное интеллектуальное, эмоциональное и сознательное взаимодействие с обществом;

социальное здоровье — морально-этические аспекты личности, зависящие от условий питания, проживания, работы и отдыха.

Здоровый образ жизни включает в себя все меры, направленные на поддержание здоровья, правильное питание, профилактику заболеваний и укрепление организма в целом.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности помогает детям успешно адаптироваться в учебной и социальной среде, раскрывать свои творческие способности, а педагогам — эффективно пропагандировать здоровый образ жизни.