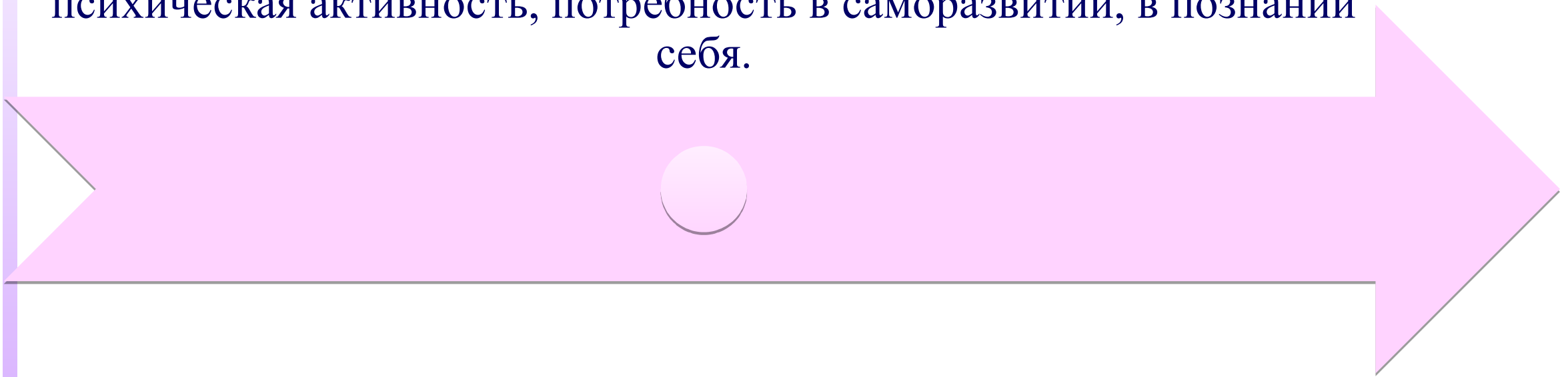


# Психологическое здоровье дошкольников: способы и условия его укрепления



**Психологическое здоровье** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.



К условиям, укрепляющим  
здоровье детей, относится  
создание предметно-  
развивающей среды,  
поэтому большое  
внимание уделили  
созданию предметно-  
развивающей среды,  
способствующей  
сохранению и укреплению  
здоровья воспитанников.

Пространство игровой комнаты важно организовать так, чтобы дети имели возможность одновременно заниматься разными видами деятельности, при этом, не мешая друг другу.





Можно изготовить нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия: прикроватные массажные коврики, наборы мелких предметов для гимнастики стопы, дорожки с контурами стопы для босохождения.



Наличие такого оборудования способствует повышению у детей интереса к занятиям, укреплению здоровья детей, развивает наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, память.

Для повышения  
интереса к  
упражнениям, входящим  
в комплексы утренней  
гимнастики и улучшения  
качества их выполнения  
можно приготовить:



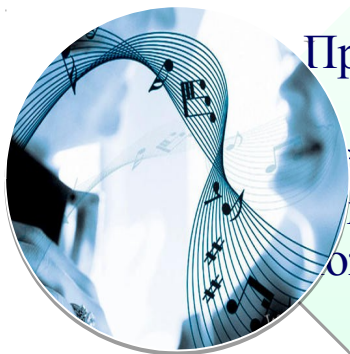
яркие, разноцветные,  
атласные ленточки;

набивные мячи,  
султанчики;

шумелки-гремелки.



Приобретение сборников музыкальных произведений для использования в качестве сопровождения при проведении занятий, закаливающих мероприятий, релаксаций и других оздоровительных моментов с целью повышения эмоционального тонуса дошкольников.



При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, и некоторых этюдов психогимнастики можно использовать специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, в сочетании с естественными природными звуками: «Океан», «Морские мелодии» и др.



Музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, пение птиц, шум ветра) создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают расслабиться, снять стресс, почувствовать единство человека и природы.

Родители могут разработать систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья дошкольников, а также использовать методики профилактического характера:



профилактика кариеса –  
полоскание рта после приема  
пищи;



профилактика простудных  
заболеваний – чесночные бусы,  
дыхательная гимнастика;



профилактика плоскостопия –  
массажные коврики, захват мелких  
предметов пальцами ног и др.



# В систему мероприятий включаются:



дорожки для повышения двигательной активности;



точечный массаж и дыхательная гимнастика;



пальчиковые игры, зарядка, утренняя гимнастика тематического характера;



физкультминутки во время занятий, динамические паузы между занятиями.



На прогулке с ребенком необходимо организовывать совместную двигательную деятельность.



Во вторую половину дня проводить гимнастику после дневного сна, закаливание, комплекс оздоровительных упражнений для горла, самомассаж, босохождение, коррекционную гимнастику, логопедическую ритмику, спортивные досуги, праздники, развлечения.



Вечером играйте с ребенком в малоподвижные игры, делайте дыхательные упражнения, игры со спортивным инвентарем, самостоятельное творчество.

**Проводите  
занятия,  
используя  
нетрадиционные  
формы  
организации:**



**дыхательную  
гимнастику;**



**самомассаж;**



**релаксацию.**

Во время каникул систематически проводите недели и дни здоровья.

Большое внимание уделяйте сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей в процессе занятий.

Физиологические потребности являются основой жизнедеятельности, их неудовлетворение создает сильный физический дискомфорт и практически разрушает успешную учебную деятельность.

Потребность в психологической и физической безопасности, недостаточное удовлетворение которой создает эмоциональный стресс и формирует у детей неврозы.

На протяжении всего занятия общайтесь с детьми, одобряйте их хорошие поступки, уважаем, признаем такими, какие они есть.



В целях профилактики утомления, создания положительного отношения в процессе обучения используйте физкультминутки, релаксации, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз. Каждую физкультминутку проводите в игровой форме. Обучайте правилам безопасного поведения.



Чтобы сформировать у детей культурно-гигиенические навыки, потребность в бережном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, помогайте ему осмыслить необходимость этого. С этой целью проводите беседы, чтение и заучивание стихов.



Только совместная работа семьи и педагогов даст гарантийный результат в формировании психологического здоровья ребенка.

# Психологическое здоровье зависит от многих факторов нашей жизни, поэтому и способы сохранения психологического здоровья можно разделить по группам:



*Семейное благополучие. Для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:*



Сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность.



## Эмоциональный контакт со взрослыми



Эмоциональный родительский контакт с ребенком - пожалуй, самое важное. Он требует сил, его не всегда легко осуществить из-за собственной усталости взрослых, но награда - доверие и понимание внутреннего мира ребенка и его проблем, о которых вы узнаете первыми и сумеете помочь.

# Социальные отношения

## *Родители могут помочь ребенку:*

- обучиться положительному самоотношению и принятию других (т.е. сформировать адекватную самооценку по принципу "я-окей, ты-окей");
- развить рефлексивные умения (навыки понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);
- приобрести навыки разрешения конфликтов (можно учить детей через чтение и обсуждение книг, просмотр фильмов/мультфильмов, проигрывание ситуаций с куклами, обсуждение произошедших в жизни конфликтов). При этом следует натолкнуть ребенка, что самый лучший выход из конфликта – это сотрудничество.

Но прежде всего Вам необходимо самим научиться относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

# Самореализация



От умения налаживать благоприятные социальные связи зависит успешная деятельность. А в различных видах деятельности происходит реализация потенциала развития.

## Самооценка и самоуважение

- *Несколько рекомендаций о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:*

доверие к ребенку;

уважительное отношение;

в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;

родители должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;

детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;

меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;

чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);

похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;

помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

## Построение жизненной перспективы. Наличие жизненных целей.



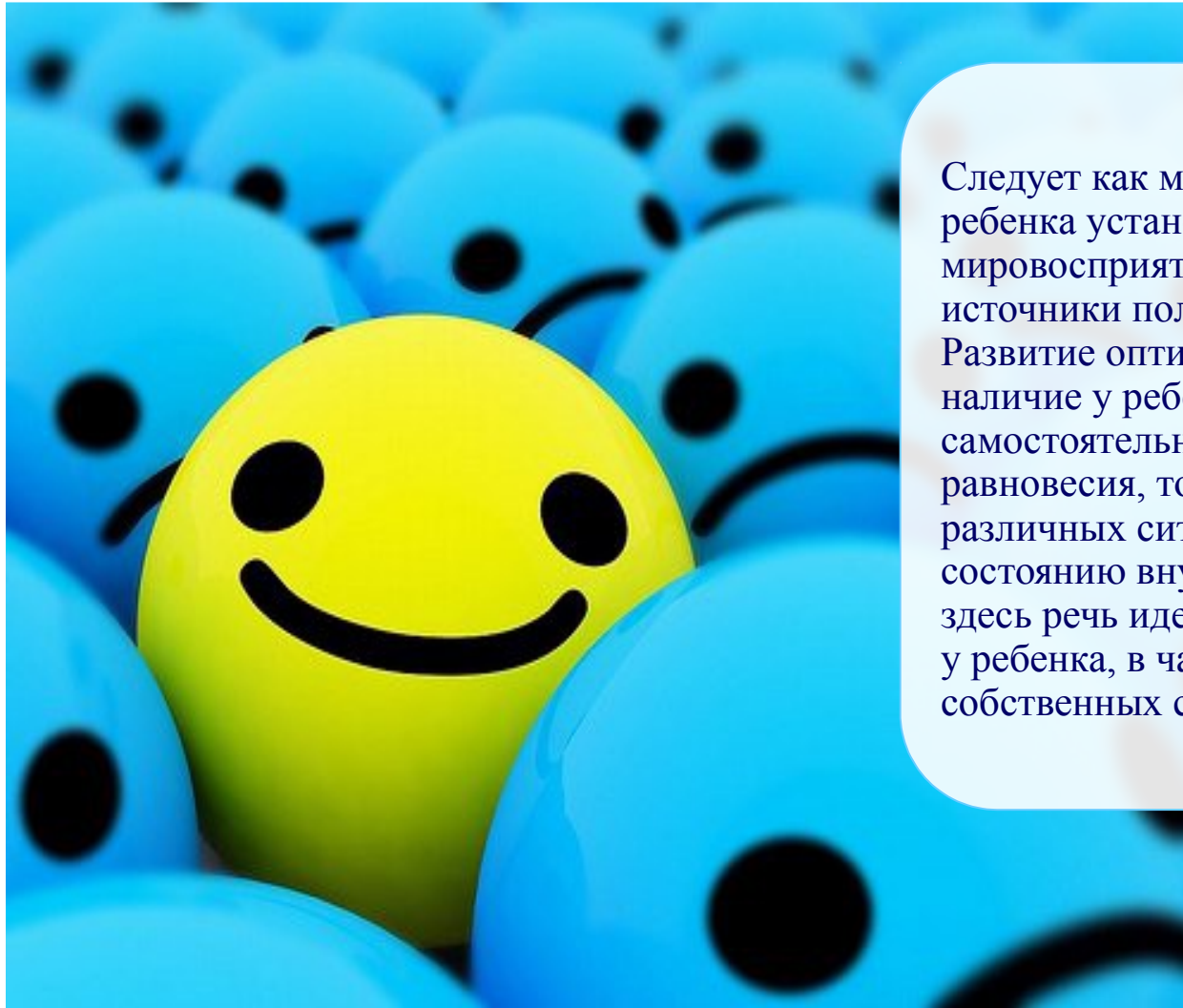
Задача родителей заключается в помощи ребенку научиться ставить перед собой цель и достигать её. Для начала можете сделать это вместе. Если у ребенка не будет цели, у него появится ощущение скуки, а именно это часто является причиной курения, ухода в алкоголь, или виртуальную реальность.

## Ограничение виртуальной реальности



Если вы стали замечать плохой сон, сильную усталость ребенка, сократите продолжительность просмотра телевизионных передач и время проведения за компьютерными играми. Создайте комфортную среду для жизни, чтобы не исказить эмоциональное развитие

# Развитие оптимизма.



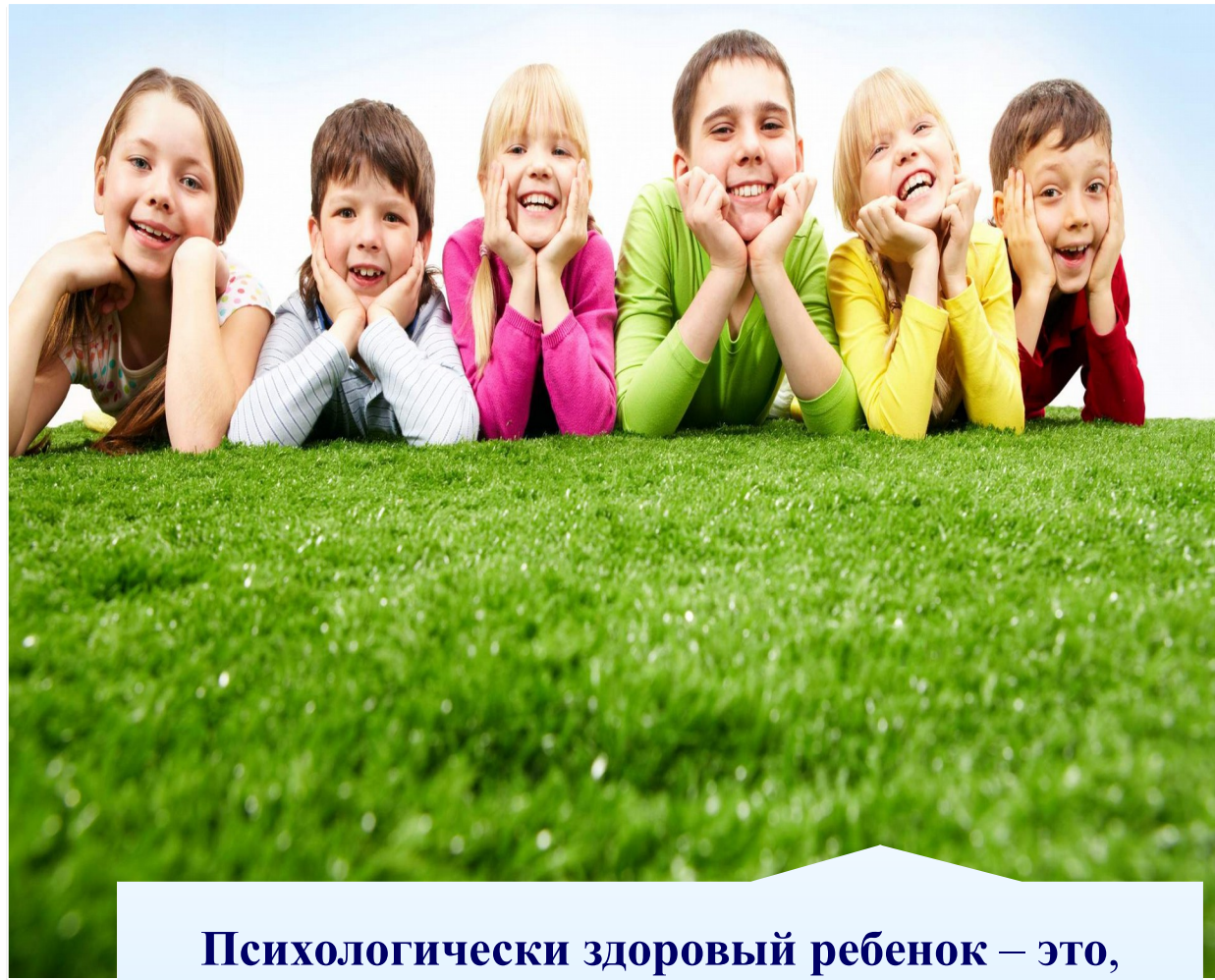
Следует как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Развитие оптимизма также подразумевает наличие у ребенка способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. По сути, здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний.

## Пример близких



Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых (родителей и педагогов) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.





**Психологически здоровый ребенок – это, прежде всего, ребенок спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.**