|  |
| --- |
| [Психологическое здоровье детей дошкольного возраста](http://doshkolnik.ru/psihologiya/7930-zdorovie.html) |

|  |
| --- |
| [Педагог- психолог ГБДОУ №26 Поздникина О.Я.](http://doshkolnik.ru/psihologiya.html) |
| Тема: Психологическое здоровье детей дошкольного возраста  Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и физиологически адаптирован.  В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.  Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать  интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми  педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», (п.1 ст. 18 Закона РФ)  Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Многие психологи советуют: что ребенка нужно обнимать не менее 8 раз в день. Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться подкрадывается грусть. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.  Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и  создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.  Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность.   Пребывание   на   воздухе   способствует   повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду за исключением особо неблагоприятных условии. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. (Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.) Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.  Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим детям.  Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.  Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма – чем раньше ребенок получает представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, занятия спортом, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.  При подготовке ребенка к школе важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не  навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует  помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы, и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе. Необходимо помнить, что Игра - ведущая деятельность в дошкольном возрасте. В игре происходит развитие всех психических процессов, таких как память, внимание, мышление; развиваются так же творческие способности ребенка. В игре ребенок приобретает навыки общения в различных игровых ситуациях и умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.  Поэтому очень важно объединить усилия родителей и педагогов ДОУ для решения таких сложных задач, как укрепление психического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии, возможно, обеспечить эмоциональный комфорт, содержательную и интересную жизнь ребенка в детском саду и дома.  ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  Психологическое здоровье дошкольника  1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.  2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.  3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.  4. Закаливание ребенка в условиях семьи.  5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.  6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.  Создание благоприятного психологического климата в семье  1.Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:  - слушайте своего ребенка;  - проводите с ним как можно больше времени;  - делитесь с ним своим опытом;  - рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.  2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия:  3.Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.  4.Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.  Если:  • Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;  • Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;  • Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;  • Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;  • Ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины;  • Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;  • Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;  • Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;  • Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;  • Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом  мире; |