

«Психологическое здоровье детей дошкольного возраста».



Составила: Бойко О.И.

Барнаул

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной как в семье, так и 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 фундаменте здоровья интенсивный рост и основные движения, необходимые навыки приобретаются качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.



детстве закладывается ребенка, происходит его развитие, формируются осанка, а также и привычки, базовые физические

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 строить взаимоотношения с фундаменте согласия и Перебранки в присутствии случаях способствуют него невроза, а в других 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.**



самого начала ребенком на взаимопонимания. ребенка в одних возникновению у усугубляют уже

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

организма
у ребенка
Прогулка



условий.

повышению сопротивляемости и закаляет его. После активной прогулки всегда нормализуется аппетит и сон. должна проводиться в любую погоду за исключением особо неблагоприятных

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 ДООУ 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

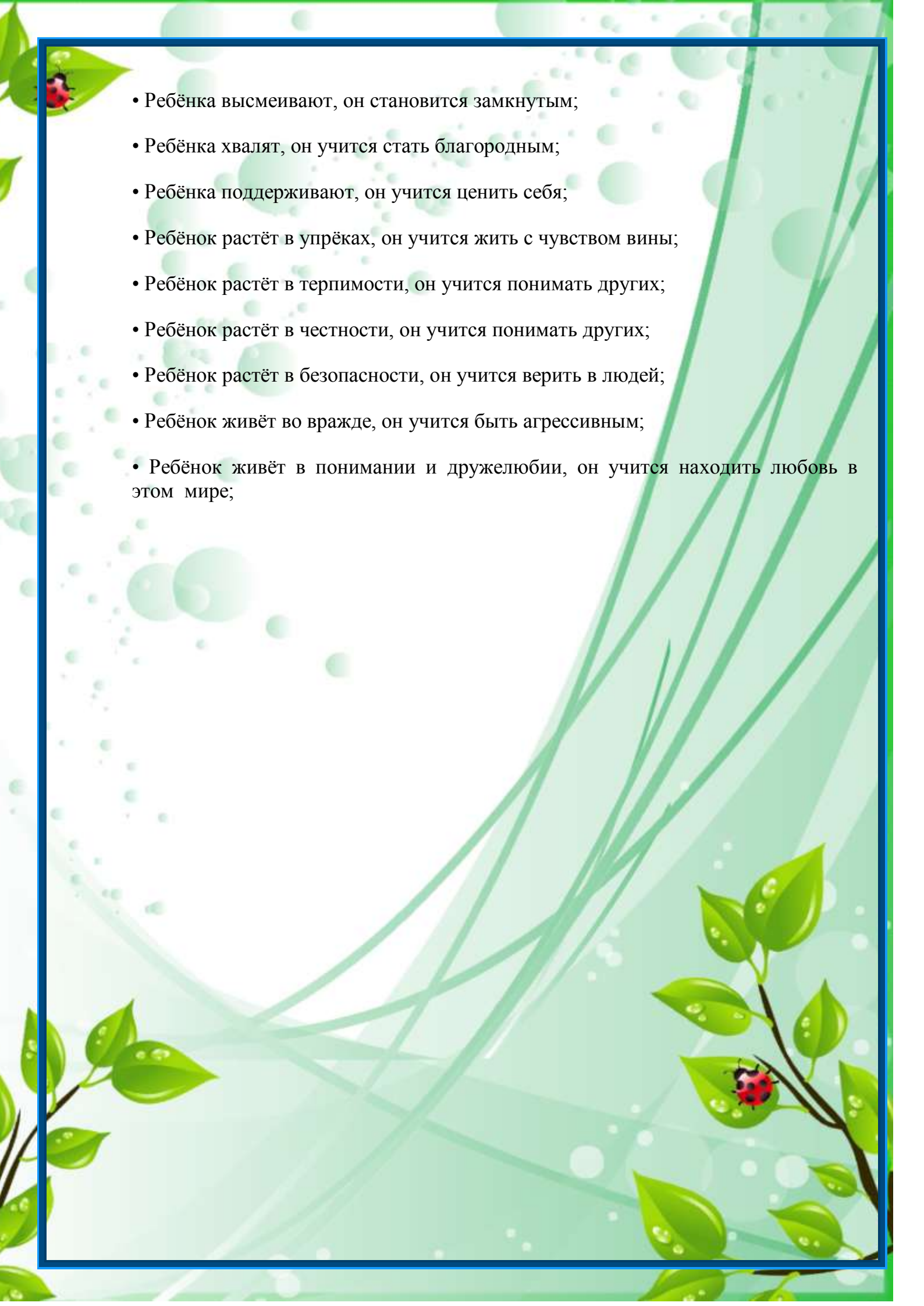
1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
4. Закаливание 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;