**Консультация для воспитателей**

«Формы работы по сохранению и укреплению психологического здоровья в детском саду».

В современных условиях укрепление, сохранение и развитие психологического здоровья детей является приоритетным направлением в образовательно-воспитательной деятельности детского сада. Проблема психологического здоровья и «формирование здорового образа жизни» по-прежнему остается актуальной.

Психическое здоровье - это душевное здоровье, которое включает в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие, которое взаимосвязано между собой. Психически здоровый человек – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Совместная деятельность педагогов, психолога дошкольного образовательного учреждения и родителей по формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубоко социальное значение. Фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Несмотря на то, что многие родители признают важность физического и психического воспитания, исследователи выявляют недостаточную активность родителей в данном элементе семейного воспитания.

Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья делятся на две группы: объективные (факторы среды) и субъективные (обусловленные индивидуально-личностными особенностями).

*Факторы среды*: это неблагоприятные семейные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями.

Достаточно часто трудности ребенка берут начало еще в младенчестве (от рождения до года) – когда сохраняется значимость взаимоотношений с матерью. Дефицит общения с матерью может привести к различным нарушениям в развитии ребенка. Дефициту общения противоположна патология переизбытка общения, приводящая к перевозбуждению ребенка.

Дошкольный возраст от 3 до 7 лет. Самым существенным фактором риска в семейной системе является взаимодействие по типу «ребенок – кумир семьи» , когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей других членов семьи.

Следующий фактор риска – отсутствие одного из родителей или конфликтные отношения между ними, которые могут привести к нарушениям половой идентификации и обусловить развитие невротических симптомов: энурез, различного рода страх, фобии, или привести к таким поведенческим нарушениям как боязливость, робость, покорность, склонность к депрессивным настроениям, излишнему фантазированию.

*Факторы, связанные с детским учреждением.* Встреча ребенка в детском саду с первым чужим значимым взрослым – воспитателем, которая во многом определит его последующее взаимодействие со значимыми взрослыми.

Кроме того, у ребенка в детском саду может появиться серьезный внутренний конфликт, связанный с конфликтными отношениями со сверстниками. Внутренний конфликт связан с противоречиями между требованиями других людей и возможностями ребенка, что нарушает эмоциональный комфорт и тормозит формирование личности.

В последние годы двигательная активность детей дошкольного возраста понижается. Все виды движения - одна из важнейших потребностей растущего организма, которая снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка.

Дети, приходящие в первый класс, оказываются более подготовленными умственно, и менее - психически. Болезненная ранимость и плаксивость, конфликтность и агрессивность, высокая тревожность – это только часть психологических проблем, с которыми приходится сталкиваться педагогу. Но эти проблемы появляются у ребёнка задолго до поступления в школу.

*Понятие «психическое здоровье» включает в себя:*

- познавательная активность;

- способность общаться.

*Познавательная активность* – стремление к наиболее полному познанию предметов и явлений окружающего мира. Ребенок находится в постоянном процессе познания мира: он думает, анализирует, говорит, слушает, понимает, чувствует, общается с другими людьми. Вопросы детей - показатель развития их мышления направленный на то, чтобы получить знания. В процессе общения с взрослыми и сверстниками происходит интенсивное развитие личности ребенка, его познавательной активности. Ребенка нельзя ругать и наказывать за неуспех в той или иной деятельности, так как это может привести к появлению стойкого отрицательного отношения к процессу познания нового. Необходимо поддерживающий познавательный интерес и активность детей, помочь построить взаимоотношения с другими детьми.

В среднем дошкольном возрасте познавательное развитие - это сложный комплекс процессов *(восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения)*, которые представляют собой разные формы ориентации ребенка в окружающем мире и регулируют его деятельность. Благодаря различным видам деятельности, и прежде всего игре, память ребенка становится произвольной и целенаправленной. Ребенок способен представить в рисунке или в уме не только конечный результат действия, но и его промежуточные этапы. С помощью речи ребенок начинает планировать и регулировать свои действия. Формируется внутренняя речь.

*Психическое здоровье ребёнка* является важной предпосылкой здоровья физического. Обеспечивать гуман­ное отношение к детям с учетом их личностных особенно­стей, формировать навыки доброжелательного общения со свер­стниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, является одной из главных задач в деятельности воспитате­лей, помощников воспитателей, педаго­гов. Для снятия эмоционального и психофизического напряжения между занятиями со всеми дошкольниками проводятся расслабляющие минутки, на которых специально подобранная классическая музыка в сочетании с речевыми настройками помогают детям повысить настроение, уменьшить чувство тревоги и неуверенности.

Именно в дошкольный период формируется здоровье ребёнка, и закладываются основы личности. Основным условием обеспечения комфортного психоло­гического состояния детей, посещающих детский сад, явля­ется организация раци­онального двигательного режима. Необходимо вовлекать ребенка в доступные и привлекательные для него раз­нообразные виды деятельности, чтобы пребывание его в детском саду было инте­ресным.

Дошкольный период детства формирует у ребенка основы коллективистских качеств, а также гуманного отношения к другим людям. Если основы этих качеств не будут сформированы в дошкольном возрасте, то вся личность ребенка может стать ущербной, и впоследствии восполнить этот пробел будет чрезвычайно трудно.

*Общение со сверстниками* - необходимое условие психологического развития ребенка, формирования у него коллективных взаимоотношений детей в группе детского сада. В дошкольном возрасте продолжает активно совершенствоваться речь ребенка. Этому способствует игровая деятельность, по ходу которой дети договариваются о правилах, распределяют роли и т. д. Общение является необходимым условием существования человека и, вместе с тем, одним из основных факторов и важнейшим источником его психического развития.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра, которая отличается от других игр тем, что действие ее происходит в некотором условном пространстве. Комната вдруг превращается в больницу, или в магазин, или в оживленную магистраль. А играющие дети берут на себя соответствующие роли *(врача, продавца, водителя)*. В сюжетной игре заняты несколько участников, поскольку всякая роль предполагает партнера: врач и больной, продавец и покупатель и т. д. В этом и заключается значение игры, которая формируют умение у детей общаться в коллективе сверстников.

В общении с детьми важно не сравнивать их друг с другом, не подчеркивать достоин­ства одного или недостатки другого, чтобы сверстник не становился для них средством самоутверждения. Успех товарища не должен воспринимается ребёнком как собственное поражение. Атмосфера добра в коллективе - условие здорового развития ребенка. Важно, чтобы дети удов­летворили свою потребность в свободной игре, а воспитатели помогали им осознать ценности и установить прио­ритеты, стать терпимыми, испытывать меньше страхов.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Знание ребёнком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье. Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельностью с детьми, педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Роль родителей состоит в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. В помощь родителям выпускаются и размещаются в родительском уголке консультации («Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста» «Активные игры с ребенком на свежем воздухе», «Предупреждение травматизма детей», «Как приучить ребенка к гигиене» и т.д.), проводятся родительские собрания, совместные развлечения. Ничто так не сближает родителей, детей и воспитателей, как совместно проведенные праздники.

Среди целей и задач деятельности педагога-психолога по укреплению психического здоровья выделяют:

- участие в создании эмоционально комфортных условий для  субъектов образовательного процесса;

- повышение психологической культуры педагогов и родителей;

- изучение особенностей развития детей: эмоциональной, волевой и интеллектуальной сфер.

Реализация этой цели и задач положила основу для психопрофилактической, коррекционной и развивающей работы в детском саду.

С приходом ребёнка в дошкольное учреждение его жизнь меняется: режим дня, отсутствие родителей или других близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения. Всё это создает для ребенка стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, и т.д.)

Возрастной порог начала посещения дошкольного учреждения с одной стороны, и, повышение образовательной нагрузки – с другой, делают проблему привыкания младших дошкольников к условиям ДОУ особенно актуальной.

В нашем детском саду ведётся адаптационная работа с детьми, впервые посещающими детский сад. Она предусматривает создание условий в ДОУ в период адаптации, формирование у детей положительного отношения к детскому саду, формирование навыков общения, предварительная работа с родителями и педагогами по подготовке ребенка к детскому саду, включение детей в режим ДОУ.

Основной формой работы в группе раннего возраста являются развлечения, игры-драматизации, музыкально-дидактические игры, подвижные игры и многое другое. В адаптационную работу включён весь коллектив образовательного учреждения: воспитатели, специалисты (психолог, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре), родители детей, вновь поступивших в детский сад и старшие дети (средняя, старшая, подготовительная группы).

Оценка прохождения периода адаптации отслеживается с помощью диагностических методик, которые выделяют критерии адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость) и внешняя адекватность поведения.

С целью содействия развивающему образу жизни ребёнка в детском саду в учебно-воспитательный процесс были введены занятия с психологом во всех возрастных группах.

**Младшая группа** –  «Эмоциональная зарядка». Основная цель: развитие эмоций, сближение детей друг с другом.

**Средняя группа** – «Психогимнастика». Основная цель**:**эмоциональное развитие, развитие коммуникативных навыков, психомоторики.

**Старшая группа** – «Гимнастика Воображения». Основная цель**:**развитие коммуникативных способностей, познавательной сферы, воображения.

**Подготовительная группа** – «Гимнастика Ума». Основная цель: развитие познавательных способностей. Задача: показать ребенку, что очень много интересного и неизвестного он может узнать в школе.

Проблема оздоровления детей это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Усилия работников ДОУ направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Ребенку прививают знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, зубная щетка); знания о физических упражнениях, об их назначении, о способах применения в жизни.

В ДОУ активно используют здоровьесберегающие технологии для сохранения и стимулирования здоровья дошкольников: подвижные и спортивные, коммуникативные игры, пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, точечный самомассаж. А также коррекционные технологии: фонетическая ритмика, музыкальное воздействие, арт-терапия, сказкотерапия, психогимнастика и др.

В детском саду для развития психологического здоровья дошкольников разрабатываются и реализуются индивидуальные коррекционные программы по следующим проблемам:

- снижение гиперактивности;

- снижение тревожности, снятие страхов;

- развитие коммуникативных навыков, коррекция застенчивости;

- коррекция агрессивности и конфликтности

В проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни следует отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Основное средство воздействия - пропаганда здорового образа жизни. Она осуществляется в наглядной форме:

- через оформление различных стендов

- индивидуальные беседы

- родительские собрания

- участие родителей в совместных праздниках и Днях здоровья

- посещение родителями занятий

Рекомендации по поддержанию у ребенка психического здоровья:

1. Поддерживать у ребенка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Каждый ребенок талантлив, нужно заметить и развивать этот талант.
2. Содействовать эмоциональному благополучию. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия.
3. Помочь ребенку осознавать свои поступки. Ребенку необходимо помочь осознавать свои эмоции через проговаривания его состояния: «Я вижу ты поссорился с Димой, и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на него».
4. Помочь ребенку контролировать свои эмоции и управлять ими. Это может быть переключение внимания ребенка, разговор с ним о его недовольстве, рисование страха и уничтожение рисунка.
5. Помочь ребенку управлять своим временем и поведением. Давать ребенку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.

Используемый источник:

1. <http://doshvozrast.ru/metodich/konsultac127.htm>
2. Савина Л. Б., Мещерякова С. В., Григорян К. И. Взаимодействие педагогов и родителей в сохранении физического здоровья детей [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 208-210.