

# Консультация для родителей:

## «Формы работы по укреплению физического и психологического здоровья детей, используемых в детском саду».

Родители и педагоги дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое и физическое здоровье являются необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. ФГОС ДО "направлен на решение следующих задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия." (см. п. 1.6 ФГОС ДО).

Сначала поговорим о психологическом здоровье.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

Таким образом, можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Все вышесказанное мы относим к человеку взрослому, конечно же, психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

## Специфика психологического здоровья ребенка.

Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня:

- к высокому уровню – креативному – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва, сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

- к среднему уровню – адаптивному – отнесем детей в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.

- к низкому уровню – дезадаптивному - отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.

## Факторы риска психологического здоровья детей.

Для эффективного ее оказания необходимо определить факторы риска.

Их можно разделить на две основные группы: средовые (все, что окружает ребенка) и субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

Средовые факторы: неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. В детском учреждении психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, которая во многом определяет последующее взаимодействие ребенка с взрослыми. Для примера: проведенные исследования показали, что педагог обычно не замечает 50% направленных к нему обращений детей. С одной стороны, это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма. С другой – к фрустрации потребности безопасности, развитию тревожности, психосоматизации ребенка. Кроме того, в детском саду ребенок

получает возможность появления конфликтных отношений со сверстниками, что нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

Субъективные (внутриличностные) факторы: характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

Основным условием нормально психосоциального развития признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которая внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком. Следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости.

Рекомендации педагогам дошкольного учреждения для сохранения и укрепления психологического здоровья ребенка.

- Создавайте в учреждении спокойную, жизнерадостную обстановку.
- Проявляйте искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.

Для знакомства с детским садом малышу и его маме можно предложить посмотреть альбом «Здравствуй, малыш!», который содержит фотографии и методические рекомендации по адаптации ребенка к детскому саду. Открывает альбом фотографии воспитателей с надписью «Это моя воспитательница. Её зовут Валентина Ивановна. Она очень добрая. Это Эльвира Леонидовна. Она такая веселая и смешная». Далее следуют фотографии группы, спальни, игровых центров, самого детского сада, рисунков, игрушек и т. д.

Можно использовать альбом – презентацию «А вот и Я!», с целью показать, что ребенок является центральной фигурой воспитательно-образовательного процесса в ДОУ и вызвать интерес к каждому ребенку группы. В период адаптации

оформляется папка на каждого ребенка группы по следующим вопросам:

1. Как меня зовут?
2. Как мне хотелось бы, чтобы меня звали?
3. Кто со мной живет?
4. Что мне нравится?
5. Что я хочу сказать другим?

С этой же целью можно изготовить конверты любви, которые помогают рассказывать друг другу о том, как мы друг друга любим, как важны друг для друга – именно то, что так редко, получается, сказать словами. Для этого нужно изготовить персональные конверты для каждого ребенка. На каждом конверте написать имя владельца и пометить его рисуночный портрет или фотографию. Такие конверты можно прикрепить на каждом шкафчике в группе. В конверты можно класть записки друг другу, забавные открытки, конфетки, рисунки. И все это делается тогда, когда хочется друг другу что-то сказать, поддержать кого-то из ребят или просто побаловать. Привлекайте родителей к созданию конвертов и не забудьте следить за тем, что бы все дети получали письма (рисунки, открытки). Научите детей дарить радость друг другу.

- Организовывайте жизнерадостность детей таким образом, чтобы у них накапливался положительный опыт добрых чувств.

Можно начинать утро с минутки добротолубия. Дети рассказывают, какие добрые дела они сделали после или перед тем, как пришли в детский сад. Это способствует формированию доброжелательного отношения к миру, показывает детям, как просто и приятно делать добрые дела.

- Собственным поведением демонстрируйте уважительное отношение ко всем детям.

- В ходе обучающих занятий учитывайте возрастные особенности и интересы детей.

- Создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия к взрослым.

Можно изготовить «Мешочек добрых дел»: обыкновенный, но симпатичный, яркий, с аппликацией или вышивкой. Рядом поставьте коробочку с мелкими предметами: камушками, ракушками. В течение недели за каждое сделанное доброе дело помещайте в мешочек мелкий предмет, а в пятницу подведите итоги.

- Учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.

Для этого можно использовать дневник настроения (для детей 5-7 лет, задача которого научить родителей и детей быть внимательными друг к другу. Каждое утро родители и дети цветными фишками отмечают настроение друг друга: красный - веселое, желтый – спокойное, голубой – грустное. Вести такой календарь очень полезно. С его помощью педагог сможет лучше оценить атмосферу в группе, сконцентрировать внимание на детях, у которых часто бывает плохое настроение и выяснить причину этого.

Для знакомства с разнообразием человеческих эмоций можно изготовить игру «Коврик эмоций» (для детей 6-7 лет). Шьется тканевый коврик с яркими разноцветными квадратами. Все сорок квадратов пронумерованы. В некоторых из них размещены (пришиты) символы лиц с разными эмоциями (лица также сделаны из ткани, глаза и нос заменяют пуговицы, а брови и рот обозначены тесьмой). В самом последнем квадрате находятся ягоды (пуговицы) – любимая пища медведя. В игре могут участвовать не менее 2 человек (обычно 2-6). Перед ребенком ставится задача; как можно быстрее провести «медведя» по дорожкам к заветным ягодам. Фишки устанавливаются в начале пути на квадрате с цифрой 1. Бросая по очереди кубик, участники продвигаются вперед на столько квадратов, сколько очков покажет кубик. Если фишка останавливается на:

- вы получаете дополнит. ход,
- пропускаете ход,
- начинаете игру с начала,

- продвигаетесь по стрелке.

Чтобы не спуститься по стрелке вниз, нужно придумать ситуацию, в которой настроение человек может измениться так, как показано на схеме, в противном случае придется возвращаться.

- Учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.
- При организации взаимодействия чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением.

Можно завести «Календарь Радости». Откройте чистую тетрадь и попытайтесь вспомнить все радостное, что произошло сегодня. Это может быть встреча с друзьями, ласковое слово, маленькая удача. Заполнять «Календарь Радости» надо каждый день, вспоминая все события, которые приятно тронули малыша. Ищите мига счастья, и с каждым днем радостных событий будет все больше, они наполнят жизнь и украсят её. Что произойдет в итоге? Ребенок «напитается» радостью, станет уверенней, счастливей.

- Создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.

Можно использовать семейный альбом группы (для детей 6-7 лет, для того чтобы познакомить детей группы с семьями друг друга и показать им, как много общего объединяет людей, привнести часть семейного тепла в стены детского сада. В уголке уединения положить семейный альбом. Если ребенку становится грустно, он всегда может взять его и посмотреть на фотографию своей семьи. Как правило, это обязательно привлекает кого-нибудь из других детей, и начинается диалог о своих семьях. Можно изготовить альбом с подбором детских фотографий на различных занятиях, который используется для составления детьми рассказов о дружеских взаимоотношениях в группе.

Можно также вывесить на стенд для родителей записанные воспитателем интересные, забавные или остроумные высказывания, вопросы, шутка детей с указанием авторства, подчеркивая проявления индивидуальности ребенка, привлекая к нему внимание других детей и взрослых, способствуя развитию чувства собственной значимости.

Укрепление здоровья посредством физического воспитания решает так же большую социальную проблему. Во-первых, формирование правильных двигательных умений сохранит жизнь детей, а потом и взрослых, во-вторых – занятия спортом отвлечет детей от улицы и неблагоприятных влияний. Гармонизация психической стороны личности ребенка посредством физической культуры так же благотворно влияет на подрастающее поколение. В связи с этим сегодня становятся актуальным воспитательное оздоровительное направление в работе в ДОУ, направленные на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, развивающие физические и психические качества детей.

К средствам физического воспитания для укрепления здоровья относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности. Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.

Благотворно влияет на детский организм утренняя гимнастика на улице.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья каждого ребенка, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время мы приучаем детей ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Для этого на участках детских садов создали «Тропу здоровья». Начинать эту работу надо в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем приучаем детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физических занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе,

особенно в течение круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить четкую правильную их организацию и методику. Организационно физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании им мышечной нагрузки по назначению врача.

Здоровому образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Поэтому родители наших активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей – «Мама, папа, я – спортивная семья», «День здоровья», «Зов джунглей». На родительских собраниях, индивидуальных консультациях родителям предлагаем брошюры различных гимнастик, упражнений для дома. Соответственно, для родителей обновляем в «Уголке здоровья» рекомендации, памятки.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.