

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 8»

***Консультация для педагогов***

***«Психологическое здоровье  
дошкольников»***

***Подготовила:  
педагог-психолог  
М.Л. Дьяковская***

Октябрь, 2015



Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижается утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция

Одной из главных задач в воспитании детей является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление их здоровья.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют *психологическое здоровье*. Основным условием нормального психосоциального развития признается спокойная и доброжелательная обстановка. Обобщенный портрет психологически здорового человека - это прежде всего творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии.

Обеспечение психологического здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью реализации психологической поддержки детей.

Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития ребенка в процессе жизнедеятельности; представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями человека и общества, являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает ему возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

*Само формирование психологического здоровья включает в себя несколько структурных компонентов:*

- Положительный эмоциональный фон развития, включённый во все виды деятельности;
- Формирование и развитие познавательной сферы;
- Чёткое определение в развитии черт характера и темперамента;
- Формирование личности

Психологическое здоровье у дошкольника ассоциируется со счастьем, добром, красотой, силой ума, с весёлым, хорошим настроением. Поэтому очень важно в дошкольном возрасте формировать все аспекты душевного покоя для положительной динамики личностного роста детей.

*Психологическое здоровье детей в дошкольном учреждении строится на:*

- Положительном эмоциональном состоянии ребёнка;
- На дозволенности ребёнку самореализовываться и самоутверждаться;
- На развитии у ребёнка коммуникативной и интеллектуальной сфер жизнедеятельности;
- На развитии и формировании эмпатии (сопереживании);
- На частичную «ликвидацию» или «подавление» определённых черт характера: агрессивность; страхи; робость, застенчивость; эмоциональная неустойчивость; повышенная возбудимость.

## **Рекомендации по формированию психологического здоровья детей в дошкольном учреждении**

- Развивайте у детей эмоциональную сферу
- Способствуйте развитию у ребёнка правильно распознавать собственные эмоции и владеть ими
- Помогите ребёнку овладеть способностями распознавать чувства и эмоции других. Развивайте у ребёнка чувство эмпатии (сопереживания).
- Дайте понять ребёнку, что вы всегда готовы оказать ему личную поддержку и прийти на помощь, что бы не случилось. Так, ребёнок будет знать, что он может вам довериться и всё рассказать о своих чувствах и переживаниях. А вы, в свою очередь, сможете ему помочь!
- Проникнитесь чувством искреннего уважения к тому, что создаётся самим ребёнком. Восхищайтесь инициативой, самостоятельностью – это способствует формированию и развитию у него чувства собственного достоинства и развитию в потребности личностного роста.
- Развивайте у ребёнка коммуникативные способности (навыки общения). Это поможет ребёнку сплотиться с группой, а также настроит ребёнка на адекватное мировоззрение любой непредвиденной ситуации.
- Повышайте самооценку ребёнка:
- Хвалите ребёнка за правильно выполненную работу, за хорошее поведение.
- Научите детей относиться к себе с уважением.
- Окружайте детей тем, что имеет на них положительное влияние.
- Постоянно выражайте вслух свою уверенность в возможностях и перспективах ребёнка.
- Чаще говорите при детях и взрослых о его достоинствах.

Педагог является одним из главных звеньев в воспитании детей. Он может достаточно профессионально найти подход к каждому ребёнку и сформировать в нём те качества, которые в дальнейшем послужат более благополучному и успешному формированию личностного развития ребёнка, что приводит к формированию полноценного психологического здоровья детей!