

**ОХРАНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ
РЕЛАКСАЦИИ С ДЕТЬМИ.**

Выполнила педагог-психолог
Перевезенцева Е.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- **Здоровье** - комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические и другие аспекты.
- Психологическое здоровье состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающие адекватную условиям деятельности регуляцию поведения.
- Психологическое здоровье процесс адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны,



УРОВНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

высший – креативный, с наличием устойчивой адаптации и активным творческим отношением к действительности

средний – адаптивный, на котором дети в целом адаптированы к социуму, но могут проявлять признаки дезадаптации в отдельных сферах, повышенную тревожность.

дезадаптивный – дети с нарушением регулятивных процессов, с нарушением баланса «ребенок-общество»

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- ◎ **социально-психологический** характер факторов обусловлен ускорением темпа современной жизни, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствие этого внутриличностные конфликты, личностная дисгармония родителей
- ◎ **социально-культурный** неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли. Только к трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. Поэтому ребенка в возрасте трех лет можно помещать в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем
- ◎ **социально-экономический** характер. дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: (ПО ХУХЛАЕВОЙ О.В.)

- **Наличие трудных ситуаций, препятствий в жизни детей** (способствуют развитию воли, накоплению опыта преодоления препятствий, мотивируют к саморазвитию).
- **Наличие положительного фона настроения** (учащегося способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия).
- **Обучение детей умению быть счастливым**(учить находить разные источники положительных эмоций) .
- **Правильно организованный режим дня**
- **Адекватные нагрузки**
- **При организации любой деятельности учитывать индивидуальные особенности детей**
- **Система поощрений и наказаний**

РАБОТА С ДЕТЬМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

Овладение детьми языком

- Мимика, пантомимика. Закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций
- Обучение детей адекватному у выражению эмоций (соответственно ситуации) .

Коррекция агрессивности

- Коррекция драчливости у дошкольников.
- Снятие конфликтности в общении детей.
- Снятие вербальной агрессии.
- Преодоление импульсивности.

Формирование у дошкольников уверенности в себе

- Снятие тревожности.
- Коррекция страхов.
- Формирование адекватной положительной самооценки.
- Формирование у детей уверенности в собственных силах.

Формирование социальных навыков у ребенка.

- Развитие умения понимать и принимать позицию другого человека.
- Овладение коммуникативными навыками

Формирование у дошкольников нравственного сознания и поведения

- Формирование у детей ценностного отношения к моральной стороне поступков.
- Формирование умений детей конструктивно общаться со сверстниками. Развитие взаимопонимания и заботливого отношения к близким людям.

РАБОТА С ДЕТЬМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ



РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ЛИЦА

◉ «Дудочка»

Предложить малышу поиграть на дудочке - вообразить, словно он держит инструмент в руках, набрать побольше воздуха в легкие, вытянув губы трубочкой и поднеся к ним дудочку, потихоньку выдувать в нее воздух. При этом длительно произносится звук «у», как имитация звука дудочки.

◉ «Солнечный зайчик»

Предложить ребенку представить, словно солнечный зайчик «прыгнул» в глаза - нужно их зажмурить. Дальше солнечный зайчик пошел «гулять» по личику, и крохе нужно нежно и ласково зайчика погладить: на щечках, на лобике, носике, на рту и подбородке

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

⦿ «Урони руки»

Предложить ребенку поднять руки в стороны и немного наклониться вперед. На раз-два-три рукам нужно дать свободно упасть, при этом снимая напряжение с плеч - руки должны повиснуть и качаться самостоятельно, пока не остановятся.

⦿ «Танец плеч»

Малыш должен сначала как можно выше поднять плечи, а затем свободно опустить их, словно сбросив вниз.

⦿ «Мельница»

Имитировать движение мельницы руками: вытянув их, делать круговые маховые движения вперед и вверх, затем - назад и вверх, и так несколько кругов

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ



РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«Пружинки», «Загораем»



РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК ,НОГ И КОРПУСА.

«Штанга»

«Кораблик»



РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА.

«Шарик»



Поэтому очень важно объединить усилия родителей и педагогов ДОО 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.