

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Педагогический час:

**«Сохранение здоровья дошкольников в повседневной
деятельности в условиях дошкольного учреждения и семьи»**

Выступление на тему:

**«Условия сохранения психологического здоровья детей в детском
саду и семье»**

(16.02.2023 г.)

Подготовила:

педагог-психолог Аванесян С.С.

Ставрополь, 2023 г.

«Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность».

Эрих Фромм

Психологическое здоровье – важное составляющее для нормального функционирования и развития ребёнка. Поддержание и сохранение психологического здоровья является одной из важнейших задач таких социальных институтов, как семья и образовательное учреждение.

Здоровый образ жизни - единственно верное решение для любого нормального человека. Это постулат, в истинности которого не сомневается никто. Дошкольный возраст, занимая по шкале физического развития ребенка период времени от трех до шести лет, вносит большой вклад в психическое развитие ребенка. В дошкольном возрасте дети начинают руководствоваться в своем поведении, в оценках, даваемых себе и другим людям, определенными нравственными нормами. У них формируются более или менее устойчивые моральные представления, а также способность к нравственной саморегуляции. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Дошкольный возраст характеризуется стремительным развитием физических и психических функций, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. Повышенная интеллектуальная, эмоциональная и физическая нагрузка отрицательно сказывается на психологическом здоровье ребенка.

Психологическое здоровье - важное составляющее для нормального функционирования и развития ребенка. Поддержание и сохранение психологического здоровья является одной из важнейших задач таких социальных институтов, как семья и образовательное учреждение.

Тема поддержания и сохранения здоровья ребенка, в том числе и психологического, освещена в «Законе об образовании в РФ», ФГОС и в структуре основной общеобразовательной программы нашего дошкольного учреждения. В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается, что ключевой позицией обновления детского сада на современном этапе развития общества является охрана и укрепление здоровья детей. В этот период закладываются качества, делающие человека человеком, появляются его индивидуальные черты. Говоря о дошкольном возрасте, нельзя не подчеркнуть право ребенка не только на развитие, но и на счастье, как ощущение полноценной жизни. Личностно-ориентированная модель воспитания включает такой критерий психологического здоровья, как чувство радости существования. Таким образом, фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота общества об их здоровье.

В детском возрасте, основным показателем сформированности психологического здоровья является течение адаптации при поступлении в дошкольное учреждение, уровень развития навыков коммуникации, высокая мотивация. Современные дети очень часто не могут переработать большой объём сенсорной информации, что вызывает у них ухудшение психологического здоровья из-за эмоционального перенапряжения. Ребенок ощущает беспомощность в трудных жизненных ситуациях, и именно социальное окружение ребёнка и прежде всего родители способны создать приемлемые условия для его полноценного развития.

Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом. Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И главной целью дошкольного образовательного учреждения является сохранение здоровья детей и предупреждение эмоционального неблагополучия. Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды, учитывающей возраст и пол ребёнка.

В детском саду традиционно уделяется внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости).

Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Под влиянием опыта общения со взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и формируется эмоциональная эмпатия, то есть способность сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что необходимо учитывать не только свое мнение, но и мнение другого.

Психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны также с типом родительского воспитания и характером воспитания в дошкольном образовательном учреждении; от него зависит характер взаимоотношений между родителями и детьми, детьми и воспитателями, а также между детьми и значимыми взрослыми.

Неправильное воспитание детей в семье влияет на личностные и эмоциональные характеристики ребёнка (самооценку, поведение, активность, настроение и т. д.). В педагогике принято выделять четыре типа воспитания детей: диктат, гиперопека, невмешательство и сотрудничество.

Каждый из них имеет свои результаты, свои последствия, когда речь идет о формировании личности ребенка. Наиболее гармонично ребёнок развивается в семье, где учитывается эмоциональное состояние ребёнка, оказывается родительская поддержка.

Рассмотренные выше типы воспитания в семье перекликаются с типами воспитания, используемыми в дошкольном образовательном учреждении: авторитарный, либеральный и демократический.

Сотрудники нашего детского сада внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребенку. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных и спальных комнат, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.

Развивающая среда, современное дидактическое и игровое оборудование дают массу положительных эмоций, душевное равновесие.

В нормальной, обыденной жизни ребенок постоянно окружен вниманием и заботой, и, казалось бы, поводов для беспокойства быть не должно. Однако среди детей, воспитывающихся в семье, наблюдается высокий процент невротизов, появление которых обусловлено социальными факторами:

- дисгармония семейных отношений и семейного воспитания;
- нарушения в сфере детско-родительских отношений;
- неполные семьи;
- ускорение темпа современной жизни;
- недостаточность условий для снятия эмоционального напряжения и расслабления.

Следствием этого является невротизация родителей, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения межличностных конфликтов и о возможной психологической помощи. Затрудняют общение взрослых с ребенком и многие достижения цивилизации: дополнительные телевизоры в семье, компьютеры, неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей. Экономическая обстановка приводит к тому, что требования к профессиональной деятельности, претендующее не только на рабочее место, но на свободное время родителей, сводит к минимуму общение с ребенком. Современная жизнь приводит к тому, что мы все более отдаляемся от условий, благоприятных для полноценного психического развития ребенка, углубляя изоляцию и дефицит общения ребенка и взрослого. Эти обстоятельства идут во вред отношениям доверия и эмоциональной безопасности между членами семьи, мешают родителям заботиться о своих детях и воспитывать их в атмосфере радости, тесного общения, совместного досуга. Научные данные доказывают, что для поддержания психологического здоровья детей необходима уравновешенность положительных и отрицательных эмоций, что обеспечивает поддержку душевного равновесия.

Поэтому учитывая основную цель МБДОУ- обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности, перед нами, встает задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья в ДОУ. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей;
- комплектование «группы риска» для коррекционных занятий; проведение занятий;
- создание благоприятного психологического климата в ДОУ и семье;
- применение педагогами здоровьесберегающих технологий в режиме дня и на занятиях.

Таким образом психологическое здоровье ребёнка зависит от социальных факторов, прежде всего характера детско-родительских отношений и развивающей среды, созданной в детском саду.

Основой профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы взаимного доверия и уважения, открытое доброжелательное общение.