

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2

**Диалог**  
**«Здоровье – это психофизическая гармония»**

Воспитатель Бобылева О.В.

р.п. Сосновка  
2019

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Принятая Правительством Российской Федерации Концепция модернизации образования определяет приоритетные цели и задачи, требует построение адекватной системы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. Данные приоритеты очень точно прописаны в ФГОС – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. (п.1.6.1. Общие положения).

В контексте образования проблема формирования исходно благополучного психологического здоровья приобретает особый смысл. Нужно помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития во взаимодействии с окружающими его людьми и в условиях окружающего мира.

Психическое и психофизическое здоровье ребёнка характеризуется следующими качествами: весёлый, активный, жизнерадостный, открытый, познающий себя и окружающий мир, находящийся в постоянном развитии. Поэтому деятельность педагогов ДОУ должна включать в себя создание определенных условий, которые обеспечивают духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, что лежит в основе психологического здоровья. Почему так важно сохранять психологическое здоровье детей? Наверняка каждый из нас может ответить на этот вопрос, определив последствия психологического дискомфорта для ребёнка - появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности; - переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребёнок, получивший психологическую травму, заболевает физически; - проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты – позиция избегания (замкнутость), проявление агрессивных поведенческих реакций. Исходя из этого можно с уверенностью сказать, что психологический климат выступает гарантом обеспечивающим не только гармоничное развитие личности, но и гарантом сохранения здоровья. Вопросы о психологическом комфорте и психическом здоровье должны быть обращены, прежде всего, к педагогам,

так как большую часть времени дети находятся в детском саду. Но многие могут возразить, что существуют объективные причины, по которым возможно в полной мере создать психологический комфорт в группе детского сада: - большая наполняемость групп; - один воспитатель в группе; - неблагоприятная семейная ситуация.

Известно, что стоит только переступить порог группы можно ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в группе.

Атмосфера в группе детского сада определяется:

- 1) Отношениями между воспитателем и детьми;
- 2) Отношениями между самими детьми;
- 3) Отношениями между воспитателями;
- 4) Отношениями между воспитателями и родителями.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все её члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой. Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (а не дети, как нам обычно кажется) создаёт определённый климат в группе.

Общая атмосфера и настрой группы определяются, несмотря на индивидуальные особенности детей, взрослыми. Можно выделить критерии, составляющие психологический комфорт ребенка в ДООУ.

**1. Спокойная эмоциональная обстановка в которой воспитатель выступает полноправным членом группы за которым остаётся право принимать значимые для группы решения.**

**2. Распорядок дня** Он представляет себе последовательность занятий, смену видов деятельности в течение дня и заранее настраивается на них. Обстановка спокойной жизни, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов взрослых – необходимые условия нормальной жизни и развития детей

**3. Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды:** соответствие возрасту и актуальным особенностям группы; доступность игрушек, не раздражающее цветовое решение интерьера, наличие растений с ароматом, способствующим снятию напряжения (корица, ваниль, мята) и проч.;

**4. Стиль поведения воспитателя** Педагогу необходимо отслеживать свое психологическое состояние, для предотвращения агрессивных вспышек и апатичной усталости. Недопустимость психологического давления на детей и грубости с ними. Никакие успехи в развитии не принесут пользы, если они “замешаны” на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка. Как писал поэт Борис Слуцкий: «Ничему меня не научит, то, что тычет, талдычит, жучит...». Соединение всех этих составляющих будет выступать условием сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Необходимо

разделиться на 2 команды: одна команда – «родители», другая – «воспитатели».

Каждая команда участников отвечает на предложенные вопросы с точки зрения родителей и с точки зрения воспитателей.

Вопросы:

- Что включает в себя понятие «психическое здоровье»?
- Назовите факторы риска, вызывающие нарушение психического здоровья.
- Что вы делаете для сохранения и укрепления психического здоровья ребёнка?
- Каким образом у ребёнка проявляется потребность в психической разрядке?
- Что входит в систему психопрофилактических мероприятий по созданию атмосферы психического комфорта?

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов ДОУ и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.