

«Формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении»



- Термин «**психологическое здоровье**» связывает собою две научные отрасли- медицинскую и психологическую. Эти отрасли тесно связаны и чётко взаимодействуют между собой. Поэтому, если здоровье с медицинской точки зрения ассоциируется с уровнем развития физического и социального благополучия человека, то психологическое здоровье это - состояние психологического (душевного) благополучия, которое влияет на полноценное формирование личностного развития человека.



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, как таковое.



Психологического здоровья 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 ребёнка;
- На развитии и формирование эмпатии (сопереживании);
- На частичную «ликвидацию» или «подавлению» определённых черт характера:
- Агрессивность;



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 чувства 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.

Практические упражнения и игры на формирование и развитие психологических характеристик ребёнка.



- Развитие эмоциональной сферы детей.
- *Игра «Я и мои эмоции»* - учит выражать чувства с помощью мимики и пантомимики. Расширяет представление детей об основных эмоциях (радость, грусть, страх, самодовольство и т.д.); развивает умение передавать эмоциональное состояние, используя выразительные средства.

Ход игры: Перед каждым ребёнком на столе лежит набор карточек с изображением эмоциональных состояний. Педагог называет любое эмоциональное состояние (радость, грусть, удивление и т. д.), дети находят его в своих наборах, а потом показывают эту эмоцию через мимику и пантомимику.

Упражнение «Улыбка делает чудеса»

Ход игры: дети рисуют улыбку близкого им человека (маму, папу и т. д.), а потом рисуют свою улыбку и дарят друг другу свои рисунки.



- Развитие коммуникативных способностей.
- *Игра «Я знаю»*
- Ход игры: дети стоят в кругу и кидают мяч друг другу со словами «Я знаю пять имён девочек...» (названий городов, животных и т. д.) Мяч передаётся на каждое слово, таким образом ребёнок должен кинуть мяч и произнести слово.
Игра «Комплименты»
Ход игры: игра начинается со слов «Мне нравится в тебе...». Ребёнок говорит эту фразу всем участникам игры, детям и взрослым. Другие участники также говорят комплимент всем остальным, стараясь, чтобы эти комплименты были разными. После игры, желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они о себе узнали, понравилось ли им говорить комплименты. Игра помогает увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценен другими детьми, а также развивает навыки межличностного общения.



- Развитие произвольности и самоконтроля.
- *Игра «Черепаша»*
- Ход игры: у одной стены комнаты встаёт воспитатель, у другой - дети. По сигналу взрослого, дети изображают маленьких черепашек, начинают медленное движение на четвереньках к противоположной стене. Через 2-3 минуты, воспитатель подаёт сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался последним. Упражнение можно выполнять несколько раз, затем обсудить с детьми трудности в выполнении этого задания.
Упражнение «Говори!»
Ход игры: Воспитатель задаёт вопрос, дети отвечают только тогда, когда даётся команда «Говори!».

- Игры для подавления агрессивности и импульсивности.



- *Игра «Каратист»*

- Ход игры: дети образуют круг в центре которого лежит обруч. Один из участников встаёт в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети, чтобы помочь игроку выплеснуть агрессивную энергию вместе с воспитателем хором произносят: «Сильнее, ещё сильнее!».

Упражнение «Крик в пустыне»

Ход игры: участники садятся в круг, скрестив ноги по-турецки, и по сигналу воспитателя начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперёд доставая руками и лбом до пола.



- **Упражнение на развитие концентрации внимания:**
- ***Упражнение «Чайничек с крышечкой»***
- **Ход упражнения:** игроки сидят на стульях, образуют круг. Каждый пропевает песенку: «Пар идёт с дырочки, дырочка - в шишечке, шишечка - на крышечке, крышечка - на чайнике». Сопровождая её жестами.
- **Базовые упражнения по психомоторной коррекции.**
- **Дыхательное упражнение** - лёжа на спине, дети делают вдох - живот надутый, медленный выдох. (вдох через нос, выдох через широко открытый рот).
- **Упражнение - растяжка** - лёжа на спине, ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени (каждая рука своё колено), руки в замок не сцеплять. Голову нагнуть к коленям. Качаться под счёт 1,2.
- **Телесное упражнение** - дети встают на четвереньки, изображая тоннель. По очереди проползают через него.
- **Глазодвигательное упражнение** - дети «рисуют» глазами буквы П, М, О. Сначала обоими глазами, потом поочерёдно.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

