

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Росток» р.п. Пачелма Филиал «Солнышко»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**ТЕМА: "Сохранение  
психического здоровья  
детей младшего  
дошкольного возраста".**



**Подготовила воспитатель:  
Мастюгина Н.В.**

**р.п.Пачелма 2020г**

## "Сохранение психического здоровья детей в детском саду и дома".

Термин "психическое здоровье" был введен в научный лексикон не так давно И.В. Дубровиной.

Психическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Поэтому именно психическое здоровье является предпосылкой здоровья физического.

В последнее время все чаще и острее ставится проблема не соответствия возможностей человеческой психики темпу жизни. Если же говорить о детях, то в качестве сильного источника стресса является для них: нестабильность социальной обстановки, семьи, информационные нагрузки, разное обучение. По мере того, как ребенок становится старше, число стрессовых факторов существенно увеличивается.

Факторы риска, вызывающие нарушение психического здоровья, можно разделить на две группы: объективные или факторы среды и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

Стрессо - устойчивость детей зависит от типа нервной системы, где отдельные свойства темперамента являются источником нарушения психического здоровья, а важным условие становления психического здоровья детей является наличие у них положительного фона настроения. Практически всегда настроение ребенка зависит напрямую от значимого взрослого (родителей или педагога).

Зачастую ребенок испытывает дефицит общения или наоборот, переизбыток общения, и то и другое приводит к нарушению в развитии.

Психически здоровый человек - это прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

Подводя итог можно сказать, что остается непонятным, как дети выросшие в неблагоприятных условиях добиваются в жизни успехов, социально значимых и наоборот, дети выросшие в комфорте, не приспособлены к социуму и нуждаются в психологической помощи.

Каковы же оптимальные условия для становления психического здоровья детей?

**Во-первых** :нельзя нарушать правила семейного воспитания, исключать неправильный стиль воспитания (пренебрегающий, контролирующий, авторитарный).

**Во-вторых**: помогать проблемным семьям в воспитании ребенка.

**В третьих** :создавать для детей в детском саду максимально комфортные условия в психологическом плане, устанавливать с детьми доверительную взаимосвязь, исключать конфликтные ситуации в

отношениях детей друг к другу.

**В четвёртых** :систематизировать работу с детьми и их семьями по данной теме. Использовать инновационные формы работы с семьей с участием специалистов МДОУ.

Одной из главных задач дошкольных образовательных учреждений является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют *психологическое здоровье*. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Одним из условий сохранения психического здоровья детей в детском саду и семье является создание здоровьесберегающей развивающей среды. Что же такое «предметно-развивающая среда»? Одно из определений гласит, что предметно-развивающая среда - это совокупность предметов, представляющая собой наглядно воспринимаемую форму существования культуры. Однако, элементом среды выступает и человек. Поэтому грамотнее говорить об образовательной среде, которая представляет собой систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития и сохранения здоровья .

Здоровьесберегающей средой является та, в которой все компоненты представлены качественно.

#### ***Компоненты развивающей среды.***

1. Социальный компонент (человеческие факторы): характер общения является показателем эмоционального благополучия:

- взаимопонимание,
- позитивное настроение,
- сплоченность,
- продуктивность.

2. Пространственно-предметный компонент:

- среда должна быть изменяющейся и сложной,
- должна быть связной, чтобы ребенок, переходя от одного вида деятельности к другому, выполнял их как взаимосвязанные жизненные моменты,
- среда должна быть гибкой и управляемой как со стороны ребенка, так и со стороны взрослого.

3. Психодидактический компонент:

- педагогическое обеспечение развивающее возможности ребенка: содержание программ, стиль преподавания.

Здоровьесберегающая среда также подразумевает соблюдение ***основных принципов организации***:

1. Принцип дистанции позиции при взаимодействии:
  - разновысокий уровень пола, разноуровневая мебель,
  - красивый ковер,
  - разновысокая мебель.
2. Принцип закрытости и открытости (организация зеленых комнат, зимних садов, ландшафтный дизайн территории, эко-комнаты, эко-музеи):
  - открытость культуре: использование элементов взрослой культуры и дизайна, выставки детского творчества, тематические выставки, минимумеи, оформление по сезону;
  - открытость обществу;
  - открытость своего «Я» (персонализация среди каждой группы, т.е. группа имеет свое название и свое оформление).
3. Принцип активности:
  - группе предусмотрены центры активности: большие модульные наборы, центры песка и воды, мастерские, инструменты для уборки;
  - предоставление детям возможности свободной ориентации ребенка в пространстве (символы, стрелки);
  - использование стен (свободные рамки, стена творчества);
  - использование цветового и звукового дизайна.
4. Принцип стабильности – динамичности:
  - сборно-разборная мебель,
  - игрушечная мебель,
  - емкости для хранения игрушек,
  - игрушки,
  - мягкие плоскости,
  - подиумы для отдыха,
  - создать проект возможного изменения среды,
  - предоставлять ребенку право видоизменять окружающую среду,
  - мягкая комната, как часть игровой,
  - игровое спортивное оборудование,
  - игровые столы сложной конфигурации,
  - мебель трансформер.
5. Принцип комплексирования и гибкого зонирования:
  - игровые и тематические зоны, охватывающие все интересы ребенка,
  - центр сюжетно-ролевой игры.
6. Принцип половых и возрастных отличий:
  - специально-организованные зоны, с целью сформировать у детей устойчивую гендерную идентификацию, позитивное отношение к гендерным ролям, улучшить межличностные отношения в группе,
  - с возраста 3-4 лет внесение в среду различных маркеров с акцентом на гендерную идентичность: «здравствуйте, мальчики», «здравствуйте, девочки», а не «ребята»; оформление альбомов «Вот мы какие девочки», «Вот мы какие мальчики»;
  - учет возрастных отличий:

- Для детей 3-его года жизни – большое пространство, чтобы дети много двигались, причем с учетом того, что мальчики передвигаются по диагонали, а девочки жмутся к взрослому
- В группе 4-ого года должен быть насыщенный центр сюжетно-ролевой игры с орудийными и ролевыми атрибутами
- В среде группы 5-6 леток должна учитывать потребность игры со сверстниками и потребность в уединении
- В подготовительной группе среда должна быть насыщена играми на развитие психических процессов.

7. Принцип достижения ребенком своего права на игру реализуется в выборе темы, сюжета, необходимых игрушек, места и времени.

8. Среда должна ориентироваться на «зону ближайшего развития»:

- содержать предметы известные детям,
- предметы и материалы, которыми дети будут овладевать с помощью взрослого.

- совсем неизвестные предметы и материалы (15%).

9. Принцип эмотиогенности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого:

- уголок уединения,
- наличие равновеликих зеркал,
- обеспечить личное пространство каждого ребенка,
- ребенок может приносить любые игрушки, какие хочет.

10. Принцип учета индивидуальных особенностей детей: строить воспитательно-образовательную деятельность с детьми, учитывая темперамент. Например,

- флегматикам давать задание на результат, а не на время; формировать интерес к чему-то, т.к. они познавательны пассивны; в течение дня надо время от времени (каждые 15 минут) будить; задание давать пошагово,

- для холерика новая цель должна появляться раньше, чем достигнута предыдущая, т.к. достигнутая цель сразу теряет ценность; в состоянии равновесия обозначать для него 3-4 правила,

- сангвиников нужно много и разнообразно нагружать,
- у меланхоликов повышать самооценку, оказывать помощь только в опосредованной форме, хвалить только за конкретные дела, а не личность, т.к. они подсаживаются на хвалу, как на наркотик.

Помимо дидактического материала и подготовленного педагога в современной педагогике говорят о том, что в среде должны удовлетворяться 6 основных потребностей ребенка.

К ним относят:

1. **Потребность в независимости;**
2. **Потребность в вербальном общении;**
3. **Потребность в свободном передвижении;**

4. **Потребность в социализации, как овладении навыками позитивного социального поведения;**
5. **Потребность в уверенности в себе;**
6. **Потребность в свободном выборе занятий.**

Примерно такой же должна быть и семейная среда.

Поскольку одним из элементов семейной среды выступают родители, то условиями приобретения и сохранения психологического здоровья детьми являются не только общение с матерью и отцом, но и наличие теплых, доброжелательных отношений между родителями, т.е. благоприятная семейная ситуация, а также опыт общения с воспитателями детского сада, который ляжет в основу восприятия ребенком последующих чужих значимых фигур. Для этого вы – педагоги должны консультировать родителей по вопросам организации здоровьесберегающей среды, причем для сохранения не только физического, но и психического здоровья детей.

В процессе консультирования доносить до родителей, что развивающую здоровьесберегающую среду необходимо закладывать в семье:

- речь, разговор,
- книги: и не просто чтение, а обсуждение,
- исключать бегунки, прыгунки, раннее высаживание, которые приводят к нарушению осанки, а также, поскольку головной мозг еще не готов перерабатывать получаемую информацию, вызывают проблемы с поведением. Подводить родителей к выводу, что тело и мозг должны развиваться параллельно, не надо форсировать события,

Главное помнить: «Среда – условие оптимального саморазвития личности» (Ж.Ж. Руссо).