

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №49

# Психологическое сопровождение здоровьесбережения в ДОУ

Подготовил  
Педагог-психолог  
МБДОУ детский сад №49  
Кудряшова З.Ф.

# 3 составляющие здоровья

Из определения ВОЗ, здоровье представляется тремя составляющими

Физическое здоровье

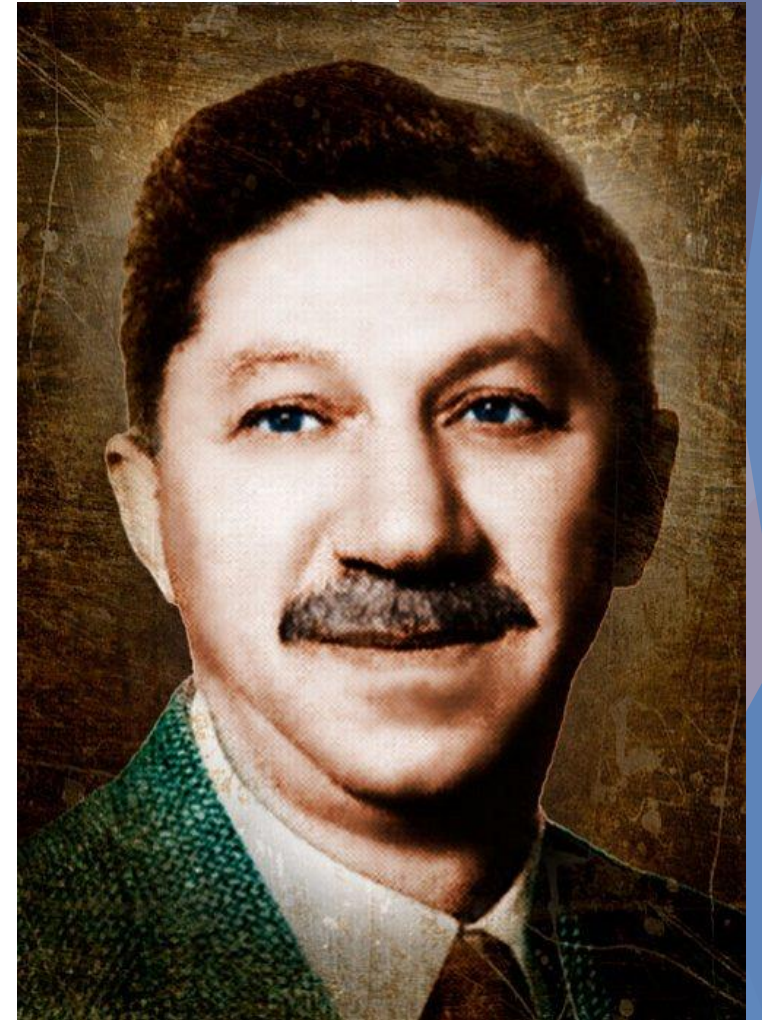
Психическое здоровье

Социальное здоровье

# Взаимосвязь основных потребностей дошкольников и здоровьесберегающих мероприятий

Выстраивая разнообразные по содержанию отношения с ребенком, недопустимо игнорировать его потребность в понимании, уважении своих уникальных чувств, желаний, мыслей, действий.

Учитывая потребности дошкольного детства, мы рассмотрим пирамиду потребностей, разработанной американским психологом Абрахамом Маслоу.



# Основные потребности дошкольников

Все потребности человека - врожденные, или инстинктивные (физиологические, безопасности и защиты), либо потребности личного самоусовершенствования - организованы в иерархическую систему приоритета, или доминирования.

Неудовлетворенность физиологического уровня вызывает у ребенка отрицательные эмоции.



# Сохранение психического здоровья детей с учетом их основных потребностей

Ребенок - это вполне полноценная личность, имеющая свои потребности, которые должны стать главным ориентиром в процессе воспитания как в семье, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Именно это будет способствовать сохранению здоровья детей как физического, так и психического на протяжении всего дошкольного детства.



# Создание благоприятного психологического климата в ДОУ

*«Дети святы и чисты. Нельзя делать их игрушкой своего настроения».*

**А.П.Чехов**

Проводя в детском саду большую часть времени, дети испытывают серьезные психические нагрузки.

Именно поэтому очень важно создание благоприятного психологического климата в ДОУ.



# Способы сбережения психического здоровья детей

**Психогимнастика** — разновидность групповой психотерапии, при которой главным средством коммуникации является двигательная экспрессия с помощью средств мимики, пантомимы.

**Аудиовизуальная релаксация** - это воздействие на организм с помощью музыки и визуальных образов.



# Психогимнастика как метод практической психокоррекции

## Основные достоинства психогимнастики:

- ▶ игровой характер упражнений;
- ▶ сохранение эмоционального благополучия детей;
- ▶ опора на воображение;
- ▶ возможность использовать групповые формы работы.

## Цели психогимнастики:

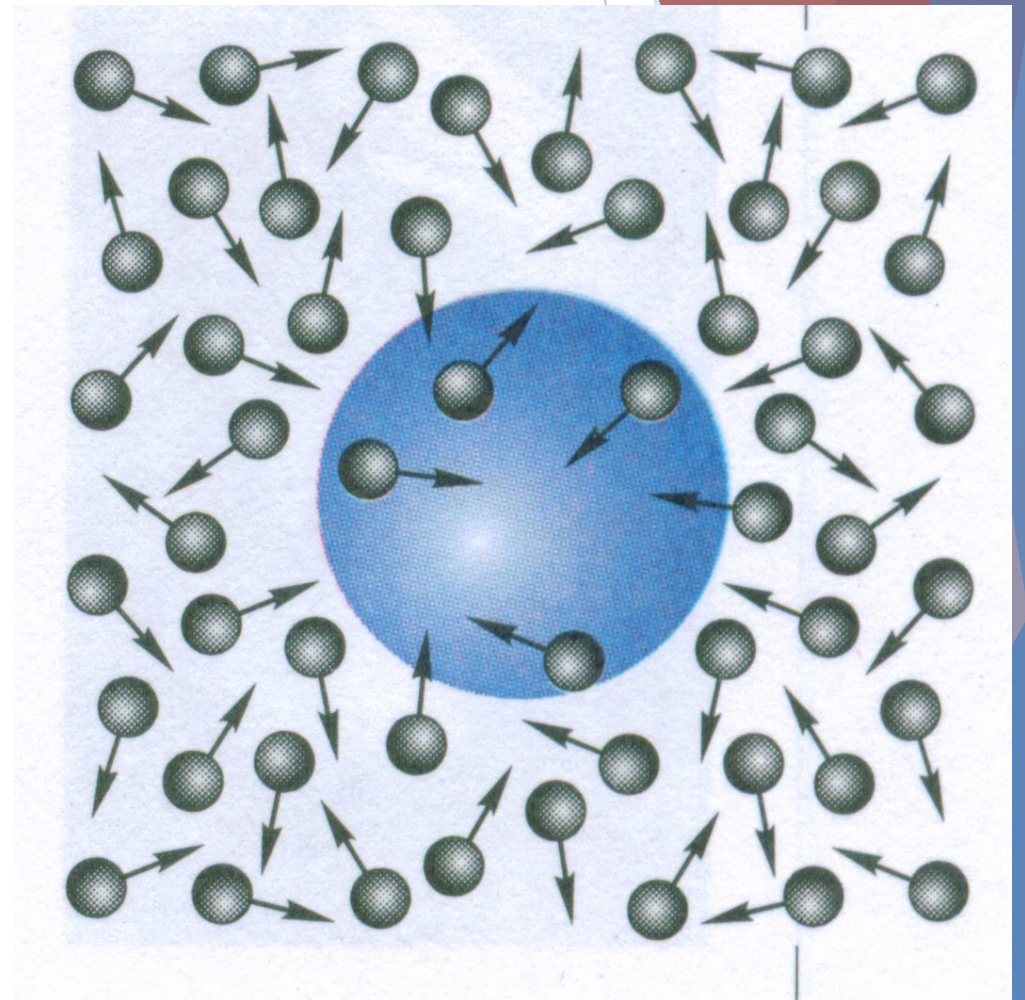
- ▶ опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- ▶ преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- ▶ снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- ▶ создание возможности для самовыражения;
- ▶ развитие словесного языка чувств



# Этапы психогимнастики

Для максимального эффекта от занятий психогимнастику нужно проводить в **четыре** этапа:

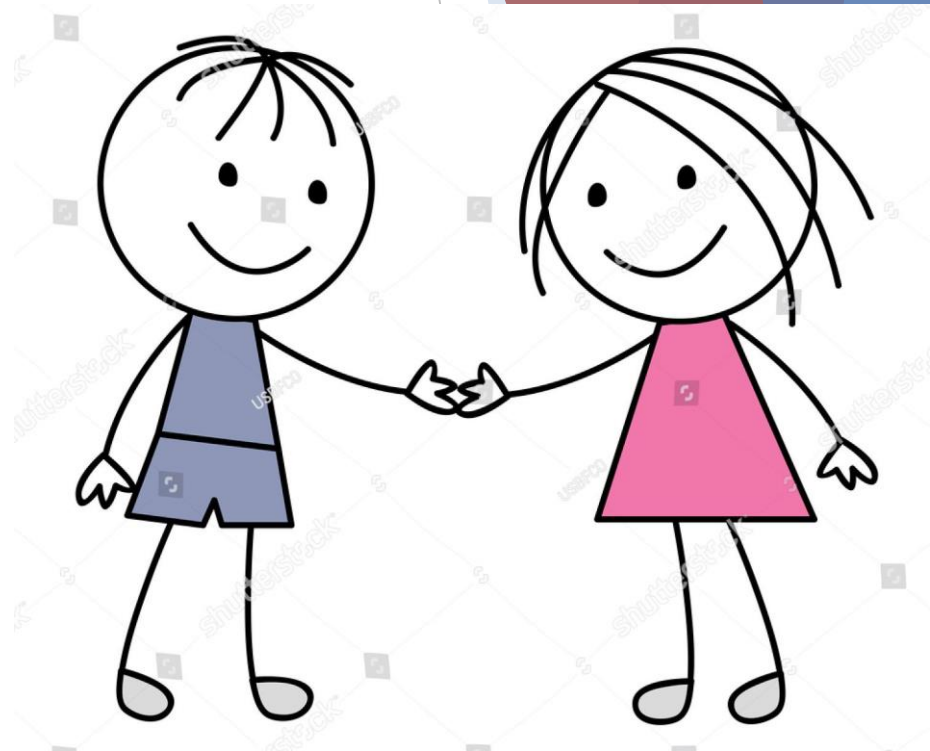
1. Развитие мимики, пантомимы, внимания и памяти;
2. Работа с различными отдельными качествами человека, личностными особенностями;
3. Вхождение в различные образы, умение примерять их на себя;
4. Борьба с эмоциями напряжения, блокирование их.



# Правила проведения психогимнастики

**Занятия строятся по единым правилам.**

1. По длительности они занимают не более 5-10 мин.
2. По численности. В помещении детей можно разделить на подгруппы по 10-15 чел. На игровой площадке можно одновременно работать со всеми детьми.
3. Регулярность занятий - ежедневно.
4. Можно проводить в промежутке между занятиями или при смене вида деятельности



# Принципы проведения психогимнастики

При проведении занятий следует ориентироваться на следующие принципы:

1. доброжелательность и уважение по отношению к детям;
2. создание атмосферы безопасности и свободы в отношениях между детьми и взрослыми;
3. отсутствие упреков и наказаний;
4. регулярная похвала, поощрения и положительные эмоциональные оценки за успехи;
5. стимулирование ребенка к самооценке;
6. поддержание постоянного интереса детей к играм и занятиям.

# Аудиовизуальная релаксация

Релаксация - это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на расслаблении мышц.

Для детей релаксацию можно проводить как с аудиальным сопровождением, так и с визуальным (танцующие огоньки и т.п.).



# Проведение релаксации в детском саду

Релаксацию можно проводить перед началом творческих занятий, между занятиями, после возвращения с прогулки, во время смены игровых видов деятельности, перед дневным сном.



# Особенности выполнения релаксационных упражнений

1. Время выполнения одного упражнения не более 2-3 минут.
2. Большинство упражнений направлено на расслабление определенных групп мышц.
3. Релаксация включает в себя как многократное выполнение одного упражнения, так и комплекса из 3-4 упражнений на разные группы мышц.
4. Завершение релаксации только на позитиве.

# Примеры расслабляющих упражнений

**Упражнение «Потягивание».**

**Упражнение «Улыбнись -  
рассердись».**

**Упражнение «Отдых в волшебном  
лесу».**



# Как сохранить здоровье

1. Здоровый сон
2. Соблюдение режима дня
3. Здоровое питание
4. Здоровый образ жизни
5. Время проведения с родными и близкими
6. Двигательная активность
7. Избегание стрессовых ситуаций
8. Высвобождение времени для себя, своих увлечений



# Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
6. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;
7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;
9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.





**Спасибо  
за  
внимание!**