

Управление образования  
Администрации городского округа Солнечногорск Московской области муниципального  
района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 5»

---

141502 Московская область г.Солнечногорск-2 н.п. «Сенеж», в/г 52/3  
[Olusha5960@mail.ru](mailto:Olusha5960@mail.ru) тел. 66-57-41

## Консультация для педагогов:

*«Сохранение и укрепление психологического здоровья детей в условиях  
дошкольного образовательного учреждения»*

Подготовила и провела  
педагог-психолог 1 кв. категории  
Дедух Н.С.

г. Солнечногорск-2, 2021г.

Современный этап развития общества отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса.

Однако тенденция нестабильности жизненного уровня семей, ухудшения экологической ситуации в России порождает условия, при которых на фоне повышения выживаемости уровень здоровья детей значительно снижается. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности.

Известно, что именно в дошкольный период формируется здоровье и закладываются основы личности.

Важной составной частью здоровья человека является его психологическое здоровье. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека — это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга.

Эмоционально-личностное развитие ребёнка является первоосновой его психологического здоровья. Именно эмоциональное состояние оказывает мощное влияние на психологическое здоровье и является его надежным индикатором на различные события и факты.

На современном этапе детский сад становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества формируются в данный период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

Особую тревогу вызывает значительный рост детей с заболеваниями органов дыхания. Среди них первенство по распространенности, тяжести, возможности инвалидизации и опасности для жизни принадлежит бронхиальной астме, которая превратилась сегодня в проблему мирового значения.

Хронические проблемы с дыханием приносят в детскую жизнь ощущения незащищенности, страха, зависимости и беспомощности. Паника, боль и боязнь смерти - совершенно обычные ощущения во время приступа. К характерным чертам эмоционального состояния детей с бронхолегочной патологией относятся: продолжительные смены настроения, повышенное беспокойство, неуверенность, эмоциональная неустойчивость, чувство безнадежности, комплексы неполноценности и абсолютное равнодушие ко всему. Это влечет за собой снижение аппетита, ухудшение сна, изменение работоспособности и вызывает особенное беспокойство, потому что те из них, кто постоянно находится в подавленном расположении духа, могут не заметить предостерегающих симптомов начинающегося тяжелого приступа.

Большинство бронхолегочных заболеваний имеют в основе психосоматическую природу. Нервно-психические факторы считаются одними из самых существенных в возникновении приступов заболевания. Поэтому, оказывая психологическое влияние на формирование

эмоционального благополучия ребенка можно существенно улучшить физическое состояние.

Здоровьесберегающие технологии находят все более широкое применение в оптимизации образовательного процесса сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Они способствуют физиологической активации процессов саморегуляции и мобилизации защитных сил организма, хорошей совместимости с другими оздоровительными средствами и методами восстановления и укрепления здоровья детей.

Воздействуя на эмоциональное состояние двигательными, дыхательными, музыкальными, психологическими упражнениями, можно добиться восстановления функции дыхательного аппарата, укрепления дыхательных мышц, уменьшения гипоксии, снятия патологических рефлексов, что способствует уравниванию процессов в коре головного мозга и повышению нервного тонуса организма, рефлекторно уменьшая спазм бронхов.

Здоровьесберегающие методы и технологии такие как: психогимнастика, пальчиковая гимнастика, музыкальная релаксация (музыкотерапия), игровая терапия, сказкотерапия, арттерапия, дыхательные упражнения, медитативные сказки, мнемотехнические приемы используются совместно педагогами и профильными специалистами во всех видах детской деятельности и режимных моментах.

Из ряда перечисленных здоровьесберегающих методов и технологий хочется остановиться на некоторых, представляемых на наш взгляд наибольшую значимость своеобразие и эффективность –

- *психогимнастика «Гимнастика для ума»*
- *мнемотехнический прием «Расскажи стихи руками»*
- *релаксационные упражнения «Медитативные сказки»*
- *дыхательные упражнения*
- *использование полифункционального интерактивного оборудования*

Каждое занятие с ребенком желательно начинать с «Гимнастики для ума» (комплекс упражнений на развитие сенсомоторной пластики, целью которых является развитие межполушарной специализации и синхронизация работы полушарий головного мозга, стимуляция активных точек), великолепного коррекционного приема, связанного с функциональной асимметрией полушарий головного мозга.

«Расскажи стихи руками» (мнемотехнический прием) - замечательный организационный прием, способствующий развитию памяти, мышления наблюдательности.

«Медитативные сказки» используются для накопления образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов.

«Музыкотерапия» - музыка как мощный фактор воздействия на эмоциональную сферу человека использовалась для лечения различных заболеваний и, в особенности, для терапии нервно-психических расстройств.

«Дыхательные упражнения» - уже в древности люди, не обладая современным пониманием физиологических механизмов, выяснили, что дыхание может серьезно влиять на процессы, происходящие в организме. Тем более что дыхание хорошо поддается сознательному управлению. О пользе дыхательных упражнений говорил еще Авиценна.

«Использование полифункционального интерактивного оборудования»- Сочетание музыки, цвета, тактильных ощущений в сенсорной комнате дает полное состояние расслабления, развивает зрительно-моторную координацию, восприятие, внимание, воображение, снимает мышечное напряжение, создает положительный эмоциональный фон, активизирует функции нервной системы.

*Совместная с педагогом-психологом деятельность строится по блокам:*

1. «Адаптационно-психологический» блок

- снятие эмоционального напряжения,
- создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого,
- формирование адекватной самооценки у детей,
- привитие новых форм поведения.

2. «Эмоционально-познавательный» блок

- обучение распознаванию эмоциональных состояний окружающих,
- развитие умения выразить свое эмоциональное состояние,
- формирование моральных представлений, тренировка психомоторных функций.
- снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками,
- развитие навыков общения,
- формирование адекватных форм поведения,
- стимуляция познавательной активности.

*Структура занятия:*

- Приветствие;
- Обеспечение сенсомоторной пластики – (психогимнастика, упражнения тренировки сознания методом замещающего онтогенеза, пальчиковая гимнастика с элементами мнемотехнического приема, тренировка дыхания);
- Развитие невербальных психических процессов (с использованием оборудования полифункциональной интерактивной среды) в сенсорной комнате;
- Формирование смыслообразующих функций психических процессов;

- решение и поиск путей выхода из ситуации (игровые упражнения на основе двигательных методов);
- релаксационные упражнения и тренировка дыхания;
- рефлексия.

3. Блок «Релаксационно-диафрагмальное дыхание» на основе здоровьесберегающей психоэмоциональной компьютерной технологии «Биологическая Обратная Связь» Сметанкина Александра Афанасьевича.

- обучение и автоматизация навыка диафрагмально-релаксационного дыхания
- снятие эмоционального напряжения
- активизация работы всех органов и систем

Система работы по сохранению и укреплению психологического здоровья воспитанников через развитие эмоционально-личностной сферы на основе использования здоровьесберегающих технологий предполагает организацию специализированной деятельности воспитателей с детьми как на занятиях, так и вне их.

*Совместная с педагогом деятельность заключается:*

- в создании эмоционально-благоприятной обстановки для детей;
- во включении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс и в ходе режимных моментов.

*Здоровьесберегающие технологии, используемые педагогами:*

1. Психогимнастика (метод замещающего онтогенеза), пальчиковая гимнастика с элементами мнемотехнического приема, упражнения на диафрагмальное дыхание – проводятся перед каждым познавательным занятием с детьми в группе.
2. Тренировка диафрагмально-релаксационного дыхания на тренажере-имитаторе (после прохождения курса сеансов с педагогом-психологом) – перед выходом на прогулку.
3. Музыкальная релаксация и медитативные сказки – перед дневным сном. Медитативные сказки проводятся при непосредственном участии педагога-психолога.
4. Закаливающие процедуры на основе стимуляции невербальных психических процессов – после дневного сна.

В процессе организации своевременной и систематической психолого-педагогической работы, использования здоровьесберегающих технологий педагогами и профильными специалистами детского сада происходят изменения в интеллектуальном, эмоционально-личностном развитии детей: они становятся более организованными, требовательными к себе, повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах, создается атмосфера психологического комфорта и эмоционального благополучия.

Приоритетным направлением деятельности нашего дошкольного образовательного учреждения является сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников. Данный опыт работы детского сада является логическим звеном в общей системе работы детского сада и ставит своей целью организацию работы педагога-психолога, воспитателей и профильных специалистов, обеспечивающую формирование положительного эмоционального состояния с использованием возможностей современных образовательных технологий, как основу психологического здоровья воспитанников.

