

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение центр развития ребенка  
«Детский сад №149»

Консультация для родителей  
**«Формирование психологического здоровья детей в ДОУ»**

Подготовил:  
воспитатель: Пастухова Н.А.

Барнаул

**Цель: Обучить практическим методам формирования психологических характеристик ребенка.**

**Задачи:**

- 1. Дать понятие термину «психологическое здоровье»;**
- 2. Дать рекомендации по формированию психологического здоровья дошкольников;**
- 3. Научить создавать в группе атмосферу, способствующую формированию психологического здоровья воспитанников.**

**Ход консультации:**

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:

1. Положительный эмоциональный фон развития, включённый во все виды деятельности;
2. Формирование и развитие познавательной сферы;
3. Чёткое определение в развитии черт характера и темперамента;
4. Формирование личности, как таковое.
5. Психологическое здоровье у дошкольника ассоциируется со счастьем, добром, красотой, силой ума, с весёлым, хорошим настроением. Поэтому очень важно в дошкольном возрасте формировать все аспекты душевного покоя для положительной динамики личностного роста детей.

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 формировании эмпатии ( сопереживании);
- На частичную « ликвидацию» или «подавлению» определённых черт характера:
  1. Агрессивность;
  2. Страхи;
  3. Робость, застенчивость;
  4. Эмоциональная неустойчивость;
  5. Повышенная возбудимость.

## **Рекомендации по формированию психологического здоровья детей в дошкольном учреждении**

1. Развивайте у детей эмоциональную сферу:  
способствуйте развитию у ребёнка правильно распознавать собственные эмоции и владеть ими.
2. Помогите ребёнку овладеть способностями распознавать чувства и эмоции других. Развивайте у ребёнка чувства эмпатии (сопереживания).
3. 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!
4. 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.
5. Развивайте у ребёнка коммуникативные способности (навыки общения). Это поможет ребёнку сплотиться с группой, а также настроит ребёнка на адекватное мировоззрение любой непредвиденной ситуации.
6. Повышайте самооценку ребёнка:
  - 1) Хвалите ребёнка за правильно выполненную работу, за хорошее поведение.
  - 2) Научите детей относиться к себе с уважением.
  - 3) Окружайте детей тем, что имеет на них положительное влияние.
  - 4) Постоянно выражайте вслух свою уверенность в возможностях и перспективах ребёнка.
  - 5) Чаще говорите при детях и взрослых о его достоинствах.

Педагог является одним из главных звеньев в воспитании детей. Он может достаточно профессионально найти подход к каждому ребёнку и сформировать в нём те качества, которые в дальнейшем послужат более благополучному и успешному формированию личностного развития ребёнка, что приводит к формированию полноценного психологического здоровья детей!

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **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 «Черепашка»

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 поочередно.

### Список литературы:

1. Дубровиной И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.
2. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. — СПб.: Питер, 2002. — 560 с.
3. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст. — М.: Питер, 2006. — 294 с.
4. Перетяни Т.Г. Специальная педагогика и коррекционная психология // Психология. [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://psihologia.biz/psihologiya-korreksionnaya/spetsialnaya-pedagogika-korreksionnaya.html>.
5. Черкасова С.А. Психолого-педагогические условия благоприятного психологического развития детей с ослабленным здоровьем // [Электронный ресурс] режим доступа URL: [ppip.idnk.ru>index.php/-3-2012/344-2012-09-20-07-...](http://ppip.idnk.ru/index.php/-3-2012/344-2012-09-20-07-...)
6. Широкова Г.А. Школа общения для дошкольников. — Ростов н/Д.: Феникс, 2012. — 287 с.