

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Вишенка» г. Волгодонска

**Консультация для педагогов на тему:
«Взаимосвязь психического и физического здоровья у дошкольников»**



Подготовила педагог-психолог
Лобова Виктория Александровна

г. Волгодонск
2019 г.

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что достигнуть необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития в процессе подготовки к школе может только **здоровый** дошкольник.

Укрепление здоровья детей – неперемное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Существуют различные взгляды ученых на определение понятий «здоровье» и «здоровый ребенок», (В. Т. Спиркин, Н. М. Амосов, Г. П. Юрко, Ю. Ф. Змановский, Т. Л. Богина, Ю. В. Вельтищев и др.).

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Здоровье – важнейшее условие и в то же время результат полноценного физического и психического развития ребенка, особенно – его эмоциональной сферы.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития.

Здоровье ребенка – это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничное единство физических и интеллектуальных характеристик, своевременное формирование адаптивных и компенсаторных реакций в процессе роста.

С физиологической точки зрения *здоровье* характеризуется правильной и согласованной работой всех жизненно важных органов и физиологических систем организма, их своевременным развитием.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности.

Всемирная организация здравоохранения определяет *здоровье* как полное физическое, духовное и социальное благополучие человека.

Результаты специальных исследований (2006–2007 гг.) свидетельствуют, что в старшем дошкольном возрасте катастрофически *уменьшается число здоровых детей*. Чуть более 10% их входят в первую группу здоровья. Физиологическая незрелость наблюдается у 60%, функциональные отклонения – у 70%, хронические заболевания – у 50%.

Если 10 лет назад мы говорили о здоровом и крепком поколении, то в настоящее время можем только мечтать о целостно здоровом ребенке.

На Международном конгрессе «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке», проходившем в Москве (2004), были выявлены принципиальные изменения в структуре заболеваемости детей 5–7 лет. Если ранее на первом месте стояли острые респираторные заболевания, то сейчас преимущественное распространение получили различные нервно-психические нарушения. Среди основных причин заболеваемости особое место занимает проблема повышенной тревожности, низкой стрессоустойчивости современных дошкольников.

Известно, что высокая пластичность и ранимость психики дошкольника требуют бережного к нему отношения, так как именно в дошкольный период закладываются основы здоровья и физического развития человека. Дети наиболее чувствительны ко всем влияниям окружающей среды, что сказывается на их функциональном состоянии и организме в целом.

Сложные социально-экономические события в нашей стране, явная невротизация взрослого населения привели к тому, что возросло число детей с невротическими расстройствами. По данным Захарова А.И., каждый третий мальчик и каждая четвертая девочка могут быть отнесены к категории «нервные дети».

Внешние источники угрозы психологической безопасности и здоровью ребенка:

- Манипулирование детьми.
- Индивидуально-личностные особенности персонала.
- Межличностные отношения детей в группе.
- Враждебность окружающей среды.
- Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, отсутствие режима проветривания.
- Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки.
- Нерациональное и скудное питание, его однообразие и плохая организация.
- Неправильная организация общения.
- Недооценка значения закаливания, сокращение длительности пребывания ребенка на свежем воздухе.
- Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском коллективе.
- Неблагоприятные погодные условия.
- Невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда.

Внутренние источники угрозы психологической безопасности ребенка:

- Привычки негативного поведения в результате неправильного воспитания в семье.
- Осознание ребенком своей неуспешности на фоне других детей.
- Отсутствие автономности.
- Индивидуально-личностные особенности ребенка.
- Патология физического развития.

Общим источником угроз психологической безопасности ребенка является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т. е. вводит в заблуждение, в мир иллюзий.

Проще говоря, когда взрослые обманывают ребенка. И это может привести к психологическому срыву. Например, убеждают, что мама скоро придет, и малыш находится в состоянии напряженного ожидания.

Психическое здоровье – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех возрастах онтогенеза.

Основным условием нормального психосоциального развития ребенка (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря полноценному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину и т.п. Следует помнить, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного

общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

Психологическое здоровье предполагает здоровье психическое, основу которого составляют полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах детства.

В основе психологического здоровья являются душевный комфорт и духовное развитие человека.

Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Задача взрослого – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития.

Ухудшение как физического, так и психического здоровья детей в значительной мере связано как с негативными явлениями экологической и социальной обстановки, так и с недостатками в организации и осуществлении медико-педагогического контроля за психофизическим развитием, состоянием здоровья воспитанников в условиях детского сада.

Следует отметить наличие в условиях детского сада стрессовых ситуаций: не везде создается атмосфера доброжелательности и эмоционального благополучия, психического комфорта. Имеет место разобщенность взрослых и детей как в детском саду, так и в семье. Это нередко приводит к повышению напряженности, тревожности и агрессивности в поведении детей.

Завышенные требования со стороны педагогов и родителей к уровню подготовленности к школе приводят к переутомлению, нервному перевозбуждению ребенка и формированию у него привычек малоподвижного образа жизни. При этом важно подчеркнуть, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом году жизни все больше ограничивается и в детском саду, и в семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз). Становится тревожной тенденцией чрезмерное увлечение компьютерными играми, просмотрами телепередач и видеодисков, что значительно превышает по времени допустимые нормы.

В некоторых дошкольных учреждениях налицо нерациональная организация жизнедеятельности детей: сокращается длительность прогулок; занятия физической культурой на улице проводятся нерегулярно, индивидуальная работа по развитию движений незначительна.

Следует также отметить недооценку значимости роли подвижной игры как основного источника эмоционального развития ребенка.

К числу причин, влияющих на здоровье старших дошкольников, также относятся:

- отсутствие целенаправленной системы работы в условиях детского сада и семьи по формированию осознанного отношения к своему здоровью и стремления к здоровому образу жизни;
- использование разных программ и технологий, не всегда соответствующих требованиям подготовки детей 5–7 лет к школе.

Оздоровительный режим в семье и дошкольном учреждении

Рациональный оздоровительный режим является основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в дошкольных учреждениях. Дошкольное детство – это период наиболее интенсивного психического развития. Проявления чувств

дошкольника самые непосредственные: если радость, то огромная; если обида, то сильная; если страх, то большой. Эти факторы могут способствовать возникновению и развитию у детей дистрессовых невротических состояний. Поэтому для ребенка так важно отношение взрослых, прежде всего мамы, которая для большинства детей является высшим и непререкаемым авторитетом. Если взрослые, тем более мамы, не учитывают особенностей эмоционального развития дошкольников, то могут возникнуть условия для отклонений, нервно-психических нарушений, вплоть до выраженных неврозов. Так, при наличии в семье 2-3 детей с незначительной разницей в возрасте более внимательное и заботливое отношение родителей к одному ребенку может вызвать у другого малыша чувство ревности. У детей 4-5 лет начинает проявляться эмоционально-чувственное отношение к родителям, родным и сверстникам. Невротические реакции возникают, как правило, при отсутствии эмоционального контакта и взаимопонимания с родителями. Профилактика, а иногда и лечение таких отклонений в поведении ребенка во многом определяются после консультации с детским неврологом или психологом и, как правило, способствуют улучшению отношения родителей к детям.

Возникающий эмоциональный стресс вызывает изменения деятельности физиологических систем, степень выраженности которых зависит не только от условий жизни, воспитания, но и от врожденных особенностей нервной системы. Наиболее подвержены эмоциональным взрывам дети со слабой нервной системой. У этих детей физиологическое состояние напряжения (стресс) может очень скоро перейти в патологическое состояние дистресса. Родители и педагоги должны предупреждать возникновение таких ситуаций и уж, во всяком случае, не провоцировать их.

Из каждой аналогичной ситуации следует попытаться найти выход. Вводить ребенка в сферу переживаний взрослых следует очень тактично. Надо постоянно и заботливо приучать малыша проявлять внимание к окружающим людям, воспитывать у него чувство сопереживания, подтверждая это собственным примером. Например, поддержать возникшую реакцию жалости можно такой фразой: «Нельзя бросать куклу – ей будет больно», или поощрить радостную реакцию при виде живого существа – это укрепляет чувство сопереживания. Взрослые должны уметь управлять эмоциональными реакциями маленьких детей. Ребенку следует объяснить причину слез или обиды другого человека. Воспитание проявлений разумной гуманности — эффективный прием укрепления эмоционального здоровья.

С целью купирования и предупреждения нежелательных аффективных проявлений у детей рекомендуются определенные психолого-педагогические приемы.

Большую роль играют *индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями*. Все дети разные, у каждого свой характер, свои привычки и особенности нервной системы. Поэтому к каждому ребенку родители, воспитатели-педагоги должны подобрать индивидуальный ключ, найти свой подход. Лучше, чтобы это делал квалифицированный психолог. Работа с ребенком должна основываться на строго индивидуальном подходе, с учетом сведений, характеризующих семейную обстановку, характер и психическое состояние родителей, особенности ребенка.

Игры имеют важное оздоровительное значение, особенно для психического развития и здоровья детей. Отечественными психологами установлено, что игра представляет собой ведущую деятельность в период дошкольного детства, обеспечивая переход к следующей ведущей деятельности младших школьников —

учебной. Оздоровительная роль игры прежде всего проявляется в формировании эмоционального мира ребенка. Положительные эмоции, возникающие в игровых действиях, рассматриваются как надежный антистрессовый фактор. Игры познавательного и развлекательного характера могут предупредить развитие нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма ребенка. К тому же игра на свежем воздухе оказывает оздоровительный эффект. Характер взаимоотношений ребенка с детьми и взрослыми в сюжетно-ролевой деятельности формирует личные качества, оказывает существенное влияние на психическое здоровье, развитие эмоций.

В играх ребенок вступает в сложные взаимоотношения не только со взрослыми, но и со сверстниками. Особенно это относится к сюжетно-ролевым играм. Именно в такой деятельности начинают формироваться личностные качества. Родители и педагоги-воспитатели в общении с детьми должны учитывать, что характер этих взаимоотношений оказывает существенное влияние на психическое здоровье и развитие эмоций. Игра — это наилучший регулятор эмоционального поведения ребенка. Игровая коррекция поведения старшего дошкольника начинается с использования игры-драматизации, в которой роли распределяет сам ребенок. Обязательной особенностью игры является не только объяснение взрослым ее содержания, но и смена ролей, когда ребенок выступает, например, то в роли мамы, то папы и т. д. Тем самым обогащается эмоциональный мир ребенка, исчезают ненужные страхи и тревоги.

Использование игр с эмоционально-оздоровительными целями возможно и у младших дошкольников при разыгрывании кукольных сцен. Взрослые должны приготовить набор игрушек, изображающих мальчиков и девочек, а также различных животных (волк, заяц, медведь, еж, лисица и др.). Правильно разыгранное взрослыми кукольное представление побуждает детей к активному участию в нем с оказанием помощи персонажу, попавшему в беду.

Для полноценного развития и укрепления здоровья ребенка необходимо научить его *трудиться* уже в дошкольном возрасте. Важно не только с нравственных, но и с оздоровительных позиций трудиться рядом с ребенком. Положительные эмоциональные переживания во время такой совместной деятельности оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние мозга, повышают тонус, что улучшает деятельность всех органов и систем.

В отличие от взрослых, для которых естественной средой общения является язык, естественной средой общения для ребенка являются игра и разнообразная деятельность. Родители, желающие здоровья своему ребенку, должны быть его партнерами в играх. Можно использовать несколько совместных игровых упражнений.

Между понятиями труд (деятельность), эмоции и здоровье есть глубокая внутренняя связь. Потребность в деятельности — необходимое условие развития человека, которое проявляется в раннем возрасте сначала в виде предметной деятельности, потом — игры. Для полноценного развития и укрепления здоровья ребенка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте, дать почувствовать ему ту эмоциональную окраску, которая есть у любого творческого труда. Это очень важно не только с нравственных позиций, но и с оздоровительных. Эмоциональные переживания во время такой деятельности оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние мозга, повышают тонус, что улучшает

деятельность всех органов и систем, протекание биохимических процессов. В результате возрастает работоспособность, улучшается настроение и медленнее наступает утомление. Сам характер игровой, а в последующем и трудовой деятельности претерпевает изменения в течение дошкольного детства. Старшие дошкольники играют, занимаются конструированием, лепкой, рисуют. Изучение рисунков детей, особенно по таким темам, как «В детском саду», «Дома», «Во дворе», «Семья», позволяет получать представление о внутреннем мире ребенка, его интересах и переживаниях. Особенно эффективными для устранения повышенной тревожности и нервности детей являются рисунки с обязательным изображением его автора смелым и храбрым. Все выдающиеся отечественные педагоги очень хорошо понимали роль эмоций в воспитании здорового ребенка. Для того чтобы психическое здоровье ребенка формировалось нормальными темпами и он рос здоровым, педагог должен поддерживать в нем жизнерадостное настроение и бодрость. Отечественный врач и педагог Е. А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей». Самое главное в дошкольном воспитании — это любовь родителей, внимание к ребенку персонала, положительный пример взрослых — все это может сделать оздоровительные мероприятия максимально эффективными.

Список используемой литературы:

1. Данилина Т.А. Взаимодействие дошкольных образовательных учреждений с семьей: монография. – М.: Айрис-пресс, 2012.
2. Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – С. 63
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ФГОС ДО)
4. Якобсон С.Г., Гризик Т.И., Доронова Т.Н., Соловьёва Е.В., Екжанова Е.А. Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (проект)– М.: Просвещение, 2014. - 256 с.

Интернет - ресурсы:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/11/konsultatsiya-dlya-pedagogov-vzaimosvyaz-psihicheskogo>