

## **Рекомендации для воспитателей по укреплению психологического здоровья детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст - важный период жизни, для формирования физиологической зрелости ребенка, определяющий дальнейшее его развитие. Воспитатель детского сада совместно с законными представителями должен приобщать детей к здоровому образу жизни, поддерживать и укреплять здоровье, формировать разумное отношение к своему организму, умению и желанию вести здоровый образ жизни, овладение санитарно-гигиеническими навыками. Ведь этот возраст самый благоприятный для этого. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям, забота о собственном здоровье — все это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель построит свою работу.

Воспитатель в работе с воспитанниками должен быть очень искренним и непосредственным в отношении с детьми. Дети очень чувствительны к искренности, быстро распознают ложь, равнодушие. Необходим индивидуальный подход воспитателя к каждому воспитаннику во всех возрастах. Ребенок может воспринять только то воздействие взрослого, которое адресовано лично ему. Детям нужно личное обращение «глаза в глаза», обращение по имени, ласковое прикосновение, словом все, что свидетельствует о личном внимании и персональной обращенности взрослого. Только в этом случае они могут принять и понять предложения воспитателя. Действия воспитателя должны быть предельно выразительными, эмоциональными и «заразительными». Знание этих особенностей позволит педагогу планировать и осуществлять свою деятельность эффективно и продуктивно.

Для укрепления здоровья воспитанников можно использовать:

- пальчиковые игры, они развивают мелкую мускулатуру рук, являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга;
- упражнения с предметами: с прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, платочками, цветными камешками, шарики и кольца Суджоку
- цветные камешки, листочки—приготовлены для удовольствия, радости, тепла;
- губки, бумага — для снятия стресса;

- шарики, массажеры — для снятия напряженности в мелкой моторике рук;
- зрительную гимнастику — даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой необходимо пользоваться на занятиях рисования, рассматривании картин, при длительном наблюдении;
- зрительные ориентиры (пятна) — снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Ориентир по цвету:

- оранжевый, жёлтый цвет соответствует положительному рабочему настроению, это тепло, оптимизм, радость;
- синий, голубой, зелёный действует успокаивающе, это общение, надежда, вдохновение;
- красный — стимулирует детей в работе, это сила внимания.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим как обезьянки, прокукарекаем как петухи, потявкаем как лисы). В течение дня можно найти минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

Можно устраивать так называемые «минутки шалости» или наоборот противоположные упражнения - «релакс»: посидим молча с закрытыми глазами, посидим, ляжем на спину и расслабимся, помечтаем под прекрасную музыку. Мелодия действует особенно эффективно для активных, подвижных детей. Повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка.

Все эти средства способствуют укреплению психологического здоровья воспитанников, эмоциональному благополучию, снимают напряжение во время занятий, игр.