

**Семинар-практикум для педагогов**  
**Тема: «Физическое и психическое здоровье**  
**ДОШКОЛЬНИКОВ»**

---

**Инструктор по физической культуре**  
**Н.А.Железова**  
**МБДОУ детский сад «Теремок»**



Психологическое  
здоровье является  
важной частью  
общего здоровья  
любого человека,  
необходимым  
условием его  
полноценного  
развития

Как же должен выглядеть  
психологически здоровый человек?



**Психологическое здоровье** – состояние душевного равновесия и физического благополучия (комфорта), отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов), совокупность способностей и качеств, которые позволяют безболезненно адаптироваться в социуме, принимать адекватные решения и справляться с жизненными проблемами.



# Каковы же факторы риска психологического здоровья детей?

Средовые факторы

Субъективные факторы

Неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением.

Характер, темперамент, самооценка

## **Условие нормального психосоциального развития** -

психологическая защищенность, т. е. осознание ребенком того, что его любят в любых жизненных ситуациях.

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребенку, признают его права, уважают его чувства и желания, постоянно проявляют интерес к делам ребенка, поддерживать его успехи, то он испытывает чувство уверенности, защищенности.



# Как же может проявляться стрессовое состояние у ребенка?

- трудности с засыпанием, беспокойный сон;
- частая усталость;
- участившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки и т. д.) ;
- участившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
- беспокойство, непоседливость;
- частое проявление упрямства, капризов;
- навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец;
- стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;
- стремление к уединению;
- невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т. д.
- дневное или ночное недержание мочи.

# Упражнение «Тонкая бумага»





**Психологическая поддержка**- процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных личностных особенностях ребенка, учитывает его индивидуальные особенности и способности с целью укрепления его самооценки, помогает ребенку поверить в себя и свои способности, избежать ошибок, поддерживает ребенка при неудачах.



# Упражнение «Негативные установки»

Нытик, плакса!

Неумейка! Откуда у тебя только руки растут!

Ты обидел маму! Ты плохой, вот уйду от тебя к другому мальчику.

Займись чем-нибудь, отстань.

Только и слышу: «Купи! Купи!» Надоел со своими просьбами!

# Речевые установки

- Сегодня я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.
- Я рада видеть деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы все должны улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радоваться друг другу.

Для того, чтобы показать веру в ребенка,  
взрослый должен сделать следующее:

забыть о прошлых неудачах ребенка;

помочь ребенку обрести уверенность в том, что он  
справится с данной задачей;

позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что  
взрослые верят в него, в его способность достичь  
успеха;

помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к  
ошибкам.

# Психологическая поддержка ребенка:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком, демонстрировать оптимизм.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь создавать ситуацию успеха для ребенка.
6. Уметь взаимодействовать с ребенком, внести юмор во взаимоотношения с ним.
7. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
8. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
9. Принимать индивидуальность ребенка.
10. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.

*Начните искать в жизни хорошее, и она будет предлагать вам его все больше и больше.*

