

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Белоярский детский сад»



Тема «Основы психофизического здоровья детей
дошкольного возраста»

Докладчик: **Светлана Николаевна Маркова**,
старший воспитатель МБДОУ «Белоярский «ДС»

Здоровье ребёнка – основа успешного формирования, развития и реализации его способностей, задатков, адаптация к быстро меняющимся условиям социальной жизни. ...

☞ Конвенция ООН о правах ребенка

☞ Конституция Российской Федерации

☞ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

☞ СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

☞ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

☞ Обучающая (Просветительская) программа по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста. Утверждена приказом Роспотребнадзора от 07.09.2020 № 379

Здоровье ребёнка – основа успешного формирования, развития и реализации его способностей, задатков, адаптация к быстро меняющимся условиям социальной жизни.

攛 «**Психофизическое здоровье** – это внутрисистемный порядок, обеспечивающий высокий энергетический потенциал, который позволяет ребенку на субъективном уровне комфортно себя чувствовать в любой деятельности.

攛 Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах жизненного цикла человека, высокий уровень развития высших психических функций (восприятия, памяти, мышления, воображения и т. П).

Актуальность и направленность

- 攔 Низкий уровень здоровья населения (снижение уровня простудных заболеваний, витаминизация детей, закаливание, режимные моменты, сбалансированное питание).
- 攔 Дефицит двигательной деятельности (необходимо развивать интерес детей к физическим упражнениям, подвижным играм, оздоровительным мероприятиям, воспитывать потребность к занятиям физкультурой и спортом, одним словом активизировать двигательную деятельность детей и родителей)
- 攔 Нахождение у телевизора, за компьютером, телефоном вследствие, чего происходят различные нарушения зрения, ослабевает иммунная система (рекомендации родителям по организации ребенка дома, совместная деятельность)
- 攔 неправильное питание (просвещение родителей о полезной пище)
- 攔 Комфортная, положительно-эмоциональная обстановка в детском саду и семье

Компоненты здоровья

Рациональное
сбалансированное
питание

Двигательная
активность

Положительные
эмоции

Режим дня

Закаливание,
оздоровление

Чистота, личная
гигиена, сон

Факторы риска:

Внешние причины

攔 негативные воздействия других людей

攔 напряженные отношения- это проблемы во взаимодействии с родителями (ребенок, растущий в постоянно негативно-напряженной обстановке может отставать в развитии от сверстников и постепенно приобретать личностные нарушения.)

Внутренние причины

攔 некоторые нарушения психики на нормально развивающиеся процессы

攔 Например, нестабильный эмоциональный фон может оказывать отрицательное воздействие на познавательную сферу, а проблемы с личностным развитием сказываются на общении.

Главный критерий психологического здоровья личности – успешная адаптация к социуму. Такой человек ощущает себя позитивно, имеет высокий уровень развития рефлексии, успешно переживает кризисы разных возрастов, не испытывает бесосновательных страхов. Он не боится брать на себя ответственность за свои поступки и жизнь в целом, не зависим от чужого мнения, свободно общается с окружающими и стремится к саморазвитию.

Проблемы

⌘ повышенная раздражительность, плаксивость, нарушения сна и аппетита, отсутствием мотивации и трудностями с концентрацией внимания. В конечном итоге, нарушения психологического здоровья могут привести к серьезным последствиям: девиантному поведению, употреблению психоактивных веществ, бродяжничеству, правонарушениям

Как сохранить психологическое здоровье взрослому

- ⌘ позитивное отношение к жизни;
- ⌘ окружение себя положительными людьми;
- ⌘ постановка целей и их достижение;
- ⌘ стремление к саморазвитию и развитие в себе желания двигаться вперед в своих начинаниях;
- ⌘ формирование у себя навыков адекватных взаимодействий с другими людьми, особенно в ситуациях конфликта;
- ⌘ избегание общения с токсичными людьми, которые видят мир только в темных цветах.

Основные задачи ДОУ в системе работы с родителями

- Повышать общую педагогическую культуру родителей и культуру здоровья
- Пропагандировать здоровый образ жизни
- Изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания.
- Просвещать, информировать родителей, с целью создания здоровьесберегающей, психологически комфортной среды в семье
- Привлекать родителей в образовательный процесс
- Формировать у родителей навыки организации здорового питания

Формы работы с родителями

- ☞ Всероссийская акция «10 000тысяч шагов к жизни».
- ☞ Акция с флешмобом «Здоровье-мое богатство», «Неделя здоровья»
- ☞ Мультимедийные презентации «Дети - зеркало семьи», «Приоритеты семьи», «Артикуляционная гимнастика», «Шарики суд-жок », «Дыхательная гимнастика»
- ☞ Мастер-класс «Изготовление массажных дорожек »
- ☞ Участие родителей и детей в конкурсе рисунков «Дошкольники о правильном питании»
- ☞ Анкетирование
- ☞ Дидактические игры для закрепления знаний ЗОЖ
- ☞ организации (родительский комитет), родительская почта, родительский клуб

Профилактика психологического здоровья

К Профилактикой психологического здоровья лучше всего заниматься с **рождения ребенка**. Для этого необходимо создать такую обстановку, в которой малыш будет чувствовать себя **свободным, нужным и любимым**. При этом **осознавать свои границы и границы других людей, знать правила общества и успешно их соблюдать**. Чем старше становится ребенок, тем больше ему **нужно предоставлять самостоятельности и ответственности и поощрять проявление этих качеств**.

К Взрослый человек также может укреплять свою психику с помощью **рефлексии, общения с позитивными людьми, поиском любимой деятельности, определением своих целей и результатов**. Хорошо, если человек умеет радоваться мелочам, не ждет масштабных подарков от судьбы и способен сам сделать свою жизнь такой, какой она ему нравится, при этом не вредит окружающим.

Обеспечение психологического комфорта

攔 Создать эмоционально-комфортную обстановку в учреждении: условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающая удобства, спокойствие и уют для всех участников образовательного процесса - дети, сотрудники, родители.

攔 Все вместе-единая команда, партнеры!



Спасибо за внимание!