«ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ»

Воспитатель МБДОУ д/с № 4 Никулина Оксана Александровна,
музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 4 Орлова Наталья Петровна

Дошкольное детство – период, в котором закладываются основы физического, психологического развития и здоровья человека. В соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования большое внимание уделяется обеспечению эмоционального благополучия ребенка в дошкольном учреждении, которое считается показателем эффективности работы детского сада и является составляющей психологического здоровья дошкольников.

Время посещения детского сада - необходимая и важная ступенька, ведущая ребенка в сложный социальный мир. Для конструктивного решения этой проблемы педагогам необходимо уделять большое внимание формированию эмоционального здоровья ребенка.

Большинство психологов считают, что психологический климат неразрывно связан с психологической атмосферой семьи и группы детского сада, а также зависит от характера взаимоотношений со взрослыми.

Под психологическим климатом внутри группы детского сада понимается устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием коммуникации с ребенком.Его создают члены каждой группы, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Обязательным условием нормального психосоциального развития дошкольника является спокойная и доброжелательная обстановка со стороны родителей: постоянное их присутствие, беседы с ребёнком,

поддержка дисциплины, необходимое наблюдение. Почему столь важно сохранять эмоциональное (психическое, психологическое) здоровье детей?

Вопросы о психологическом климате и психическом здоровье должны быть обращены, прежде всего, к педагогам, так как большую часть времени дети проводят в детском саду.

Атмосфера в группе детского сада определяется:

- отношениями между воспитателем и детьми;
- отношениями между самими детьми;
- отношениями между воспитателями;
- отношениями между воспитателями и родителями.

Благоприятный психологический климат возникает в группе тогда, когда все её члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой. Педагог оказывает большое влияние на качество группового климата. Именно воспитатель создаёт определённый психологический климат в группе.

Для создания психологического комфорта в детском саду используются следующие формы работы:

1. физкультурные и оздоровительные мероприятия;
2. музыкально-спортивные досуги;
3. музыкальные праздники, народные развлечения.

Виды профилактических и реабилитационных мероприятий:

1. Массаж и самомассаж (профилактика ОРЗ);
2. Гимнастика для глаз (система специальных упражнений, производимых органами зрения с целью профилактики нарушений и улучшений зрительной функции);
3. Дыхательная гимнастика (упражнения для развития и укрепления органов дыхания и профилактики заболеваний);
4. Занятия в физкультурном зале;

5. Различные виды закаливания в сочетании с физическими упражнениями и плавание, оздоровительный бег и ходьба на свежем воздухе;
6. Психогимнастика (сказкотерапия);
7. Витаминотерапия.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью оздоровительной работы. Её комплексы способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. Ведь от правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей.

Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний воспитанников.

Музыкотерапия.

Музыкальную терапию широко применяют в дошкольных учреждениях для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая также и эмоциональную нестабильность.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Психогимнастика.

Психогимнастика – один из невербальных методов групповой психотерапии, который предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы.

На примере метода сказкотерапии дети незаметно преодолевают различные кризисные моменты дошкольного детства. Занятия по сказкотерапии помогают воспитанникам развиваться гармонично, побуждают детей действовать в соответствии с общепринятыми нормами и правилами поведения.

Гимнастика для глаз.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

• индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;

• регулярность проведения;

• постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;

• сочетание с двигательной активностью;

• развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Для поддержания интереса детей используются гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т. д., которые крепятся на палочке — указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик).

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни и способствуют созданию психологического климата воспитанников.

Рекомендации по созданию условий психологического климата в детском саду

Для создания условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду необходимо:

- Принимать каждого ребёнка таким, какой он есть.

- В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей.

- Быть организатором детских игр.

- Ориентироваться на возрастные и индивидуальные особенности детей: быть всегда вместе с ними, а не делать что-либо вместо него.

- Привлекать родителей к образовательному процессу, обращаться к ним за поддержкой.

- Требований со стороны взрослых не должно быть слишком много.

- Тихий, застенчивый ребёнок также нуждается вашей профессиональной помощи педагога.

Таким образом, формирование психологического климата достигается путем создания атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением. Основной акцент делается на преодоление негативных эмоциональных проявлений у детей (страх, плач, истерика и т.п.) и разрешение конфликтных ситуаций.

Психологический комфорт предполагает установление доверительного личностного контакта с каждым ребенком, поддержание в нем уверенности в себе, воспитание самостоятельности, инициативности в процессе общения. Это способствует объединению детей, закладывает традиции межличностных взаимоотношений в детском коллективе.

Можно сделать следующий вывод: ребенку дошкольного возраста психологически комфортно, если он здоров, не обременен внутренними психологическими проблемами, может быть самим собой, если дошкольника окружают понимающие и любящие взрослые и дети, которые принимают его таким, каков он есть.

Литература:

1. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. - М.: Вентана-Граф, 2003 г.
2. Величковский Б. Т., Кирпичев В. И., Суравегина И. Т. Здоровье человека и окружающая среда. — М.: 1997 г.
3. Макеева А. Г., Лысенко И. В. Учебно – методический комплект: Волшебные уроки в стране Здоровья. – СПб., Образование и культура, 1999 г.
4. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг/А.С. Прутченков.-2-е изд. Доп.иперераб.- 2003г.