

Прежде чем мы начнем обсуждать тему о физическом и эмоциональном развитии детей, посредством приобщения родителей к здоровому образу жизни, хотелось бы поделиться с Вами небольшой предысторией. При наблюдении за детьми в НООД, в частности НООД по физическому развитию неоднократно были выявлены проблемы эмоционального и поведенческого характера – изначально это были единичные случаи отказа от деятельности, просто сниженный эмоциональный фон, низкая активность и инициативность. В большинстве своем это относилось к детям «домашним», ранее не посещавшим ДОУ. Мы обсудили эту проблему с педагогическим коллективом и пришли к выводу, что эта проблема требует серьезной проработки, особенно в свете реализации ФГОС. Затем была проведена беседа среди родителей детей из разных возрастных групп на выявление факторов эмоционального неблагополучия, среди которых на данный момент лидирующие позиции занимают проявление агрессии, гнева, страхов, плач, возбужденность, что характеризует состояние психоэмоциональной напряженности у детей.

Так проблема эмоционального благополучия в контексте физического и психического здоровья встала перед нами наиболее остро и актуальность обеспечения эмоционального благополучия для нашего учреждения в разы возросла.

Что же включает в себя эмоциональное благополучие ребенка?

Это, прежде всего, преобладание положительного эмоционального фона в настроении; положительная самооценка, открытость в общении, уверенность в собственных силах и действиях, нормативный уровень тревожности и проявления страхов, а также оптимальный уровень активности и работоспособности.

Если мы обратимся к базовым понятиям нашей сегодняшней темы: физическое и психическое здоровье, физическое развитие и эмоциональное благополучие, то мы увидим, что они составляют единый комплекс для полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Рассмотрим взаимосвязь этих важнейших на сегодняшний день показателей качества дошкольного образования. Представим их как модель взаимосвязи в виде часового механизма, ведь если убрать одну шестеренку часы останавливаются, так и в развитии ребенка все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы

– уберем здоровье, уберем и развитые физические качества (ребенок не будет при этом таким ловким и активным) и соответственно эмоциональное состояние не будет столь радужным т. к. ребенок будет гораздо реже испытывать ситуацию успеха;

- уберем развитие физических качеств, страдает здоровье, а вслед за ним эмоциональное благополучие;

И, наконец, не будет эмоционального благополучия есть риск развития психосоматических заболеваний, т. е. страдает здоровье, часто

эмоциональное неблагополучие является причиной отказа от деятельности в связи с чем в первую очередь будет страдать развитие физических качеств.

Примеры взаимосвязи можно приводить бесконечно, я думаю каждый из нас в своем жизненном опыте сталкивался с различными состояниями, как отрицательной, так и положительной направленности – и с одной стороны проживание как положительных, так и отрицательных эмоций является неотъемлемой частью развития, с другой же стороны интенсивность переживаний не должна превышать тот предел, при котором проявляются вредоносные влияния для здоровья и развития.

Психика ребенка хрупкая и неустойчивая, ребенок дошкольного возраста не обладает такими волевыми усилиями, самоконтролем и стрессоустойчивостью, и чаще всего систематичное пребывание в негативном эмоциональном состоянии приводит к невротизации, отказу от деятельности, общему ухудшению самочувствия и явному снижению активности.

Эмоциональное же благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт ребенка в ДОУ.

Резюмируя вышесказанное, мы можем прийти к выводу о том, что эмоциональное благополучие вносит значительный вклад в физическое развитие ребенка в виде мотивации на физическую активность и преодоление трудностей.

Обеспечение эмоционального благополучия как части социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, достигается за счет непосредственного общения с каждым ребенком, уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям (п. 3.2.5. ФГОС).

В связи с важностью обеспечения эмоционального благополучия для более гармоничного физического развития также необходимо работать в системе взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса т. к. состояние ребенка зависит от многих факторов – это и отношение со сверстниками, с воспитателем, но самым значительным является семья.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако многие исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение

традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

По мнению родителей, наиболее предпочитаемыми детьми видами деятельности во время пребывания дома являются подвижные игры (50%), занятия рисованием и лепкой (30%), пешие прогулки вместе с родителями (27%), прослушивание рассказов, сказок (26%), просмотр детских телевизионных передач (26%), конструирование (17%). Занятиям физическими упражнениями с родителями отводится лишь восьмое место (12%, что не вызывает оптимизма).

Опрос в форме беседы 100 детей в возрасте 4-7 лет показал, что наиболее предпочитаемым видом их деятельности во время пребывания дома является просмотр детских телепередач (видео). Установленный факт констатирует дефицит двигательной активности дошкольников во время их пребывания в домашних условиях, что служит одним из факторов, обуславливающих недостаточный уровень здоровья детей.

Часть родителей (37%) имеет возможность уделять внимание укреплению здоровья своего ребенка, по крайней мере, несколько раз в неделю, 28% - только в выходные дни, 27% - ежедневно, 4% - во время отпуска и лишь 4% респондентов указали, что вообще не имеют такой возможности. Основными причинами, мешающими родителям уделять внимание здоровью детей, являются: дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости (51%, отсутствие специальных знаний и умений (32%); 23% респондентов считают, что их ребенок и так достаточно здоров, 21% - указывают на недостаточный уровень материальной обеспеченности, 15% - признались в собственной инертности, лишь 6% родителей отметили, что не видят в этом смысла.

В такой ситуации, увеличить степень активности родителей возможно лишь при условии непрерывного организованного взаимодействия ДООУ и семьи.

Успешное решение задач воспитания и соблюдения прав ребенка возможно только при объединении усилий семьи и других социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и взаимодействие ребенка, родителей и социума.

Семья – важнейший институт общества, микрогруппа, в которой происходит физическое и духовное взросление человека. Дошкольная педагогика рассматривает семью как субъект воспитательной деятельности и, следовательно, сосредоточена на значении семьи в формировании личности, на ее воспитательном потенциале и образовательных потребностях, на содержании и формах взаимодействия детского сада и семьи в образовательном процессе.

Роль семьи в формировании личности является исходной, определяющей. Ни один из социальных институтов общественного воспитания не может сравниться с ней в этом отношении. Семья вскармливает и физически развивает ребенка; обеспечивает первичную

социализацию, помогает стать ребенку социально-компетентным человеком, обеспечивает защитную функцию; создает уникальную (не воспроизводимую никаким другим социальным институтом) атмосферу любви, эмоциональной насыщенности и теплоты индивидуальных отношений, тем самым обеспечивая важнейшие условия гармоничного, полноценного эмоционально-психического созревания личности, через семейное общение осуществляется речевое, интеллектуальное и нравственное ее развитие.

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Без помощи со стороны семьи оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении победительных стимулов, заставляющих родителей по-иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Для решения этой проблемы необходимо дать родителям полное представление о динамике развития и состоянии здоровья каждого конкретного ребенка. Только на этой основе возможна консолидация усилий семьи и образовательного учреждения и выработка общей стратегии в воспитании у ребенка потребности к здоровому образу жизни.

Работа с родителями занимает особую важную роль, часто именно дисгармоничные отношения в семье являются первопричиной эмоционального неблагополучия.

Рассмотрим алгоритм решения проблемы во взаимодействии: педагог замечает признаки эмоционального неблагополучия в поведении ребенка (отказ, пассивность, сниженный фон настроения), сообщает об этом педагогу-психологу, педагог-психолог связывается с родителями, получает дополнительную информацию и согласие на проведение психологической диагностики и дальнейшую психологическую коррекцию, далее формируется взаимодействие ребенок-психолог и психолог-ребенок-педагог и психолог-ребенок-родитель.

Коррекция эмоционального неблагополучия использует представленные коррекционные здоровьесберегающие технологии:

- арт-терапия
- сказкотерапия
- песочная терапия
- психогимнастика
- музыкотерапия

Остановимся подробнее на применении оборудовании сенсорной комнаты, которое применяется для снятия психоэмоционального напряжения и обеспечения эмоционального благополучия ребенка в ДОУ.

Темная сенсорная комната – это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и другие.

В темной сенсорной комнате созданы условия, в которых ребенок получает положительные эмоции. Здесь с помощью различного оборудования создается ощущение комфорта и безопасности, что

способствует быстрому установлению тесного контакта между педагогами и детьми.

Спокойная цветовая гамма, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности.

Темная сенсорная комната, направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности детей или взрослых.

Мягкая среда сенсорной комнаты обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью ее использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому все изделия мягкой обстановки выполнены в спокойных тонах.

Работа в сенсорной комнате идеально сочетается со сказкотерапией. При этом ребенок без всякого принуждения попадает в сказочный мир, где он учится приемам саморасслабления и снятия психомышечного напряжения т. о. осуществляется переход от отрицательной фазы развития к положительной.

Сенсорная комната – это именно та среда, которая дает возможность погрузить ребенка в удивительный мир спокойствия и самообладания, которая привлекает, способна удивить, заинтересовать современного маленького человека, дарит радость и ощущение праздника.

Для вовлечения родителей в совместную с педагогами деятельность по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни мы использовали разные формы взаимодействия. Встречи-консультации с родителями на темы: «Вся семья вместе», «Чего хотят дети», «От чего зависит здоровье детей?», «Поступки людей глазами детей».

Совместные игры с родителями и детьми: «Веселые старты», «Вместе весело играть», «Здорово быть здоровыми», «Мы играем с мамой, мы играем с папой».

Для эмоционального сплочения родителей с детьми, развития умений взаимодействия родителей и детей, укрепления связей родителей и педагогов использовались совместные физкультурные занятия, проведение гимнастики «Гимнастика вместе с мамой и папой», совместные прогулки воспитателя с родителями «Мы гуляем».

Детство – уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. В дошкольном возрасте закладываются основы элементарной культуры здоровья, происходит становление здоровьесберегающей компетентности. Поэтому в этот период особенно важно определить пути развития интереса детей к укреплению своего здоровья, разработать педагогическую технологию приобщения дошкольников к здоровому образу жизни