

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 85 Приморского района Санкт-Петербурга

Психологическая гигиена - один из аспектов формирования культуры здоровья в ДОУ

Подготовила:
педагог-психолог
Макаренко Мария
Сергеевна



Психологическое здоровье

Это состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии и соответствующем уровне активности.



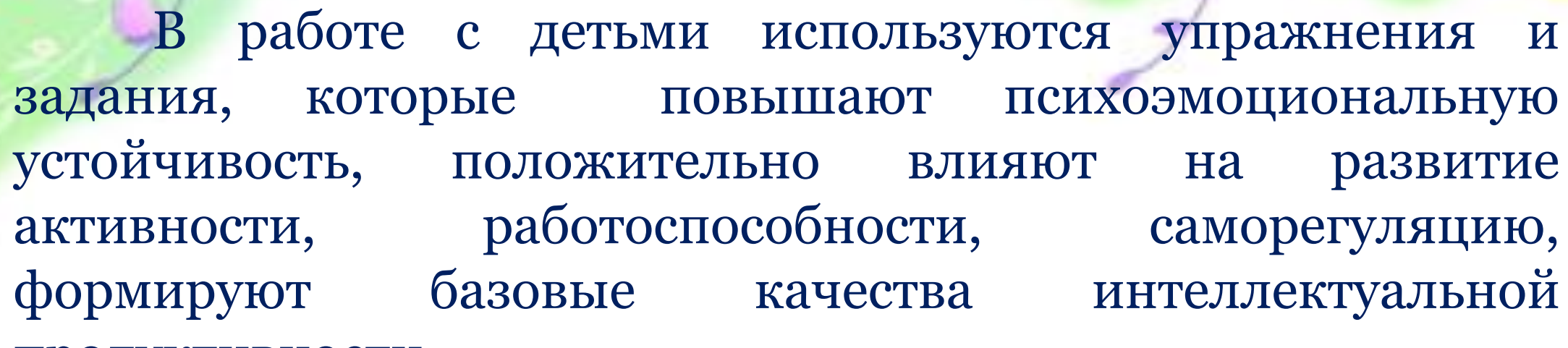
Психогигиена- комплекс мероприятий, целью которых является сохранение и укрепление нервно-психического состояния человека, предупреждение психических расстройств.



Основные сферы работы


педагога- психолога в данном направлении, осуществляемые с детьми:

- **Предупреждение академических проблем**- обучение детей управлению своими мыслями и сознанием;
- **Предупреждение личностно- социальных проблем**- осознание себя в обществе, создание мотивации своих действий



В работе с детьми используются упражнения и задания, которые повышают психоэмоциональную устойчивость, положительно влияют на развитие активности, работоспособности, саморегуляцию, формируют базовые качества интеллектуальной продуктивности.

Упражнения по укреплению психологического здоровья детей воспитатель и самостоятельно может интегрировать в любой вид образовательной деятельности.



Для развития двигательных навыков, снижения телесного мышечного психоэмоционального напряжения (на утренней зарядке, в дополнение к физ. минуткам на занятиях):

- Упражнение «Солнышко и тучка»

Дети стоят в рассыпную, повторяя движения за педагогом под музыку:

Светит солнышко в окошко, Смотрит в нашу комнату	Руки подняты вверх в разведенными пальцами
Мы захлопали в ладошки, Очень рады солнышку	Дети хлопают в ладошки
Тучка по небу летит, Тучка небу говорит	Руки подняты вверх над головой, покачивания руками в стороны
Я хочу поплакать Дождиком покапать!	Дети приседают, стучать пальцами по полу



- Упражнение «Мишка и зайчишка»

Дети встают с педагогом в круг, педагог рассказывает стихотворение и вместе с детьми выполняет движения

Мишка по лесу идет,	Ноги на ширине плеч, руки впереди, кисти округлены
Песенку он нам поет	Дети шагают «вперевалочку» как медведи
Вдруг увидел он зайчишку,	Дети складывают руки вниз кистями на груди, ноги вместе, слегка согнуты
Тот запрыгал быстро быстро!	Дети прыгают, как заяц



Активизация самоконтроля, регуляторных функций (на занятиях по познавательному развитию, в игровой деятельности)

Упражнение «Необычная прогулка»

Дети выбирают кружки, по принципу цвета делятся на две шеренги встают на бережки, один участник ложится между бережками, он- река. С началом звучания музыки дети расходятся, а когда музыка останавливается, встают на бережки так как стояли изначально.



- Упражнение «Гусь и мячик»

Педагог вводит детей в игровую ситуацию:

Мячик гусю подарили,

Но как играть- не говорили

Стал он клевать его,

Стал он щипать,

Что же с ним делать?

Как с ним играть?

Дети обсуждают какие игры с мячом
бывают, играют по кругу в игру
«Съедобное- не съедобное»



Для развития навыков сотрудничества (в организованной и свободной деятельности детей):

- Упражнение «Дорожки для собачек»

Детям предлагается построить дорожку для игрового персонажа к домику его товарища, используя счетные палочки. Дети работают в парах, и внимательно следят за инструкцией педагога.



Для развития слухового восприятия и чувства ритма:

- Упражнение «Мышонки- барабанщики»

*Попросили мы мышонка
Ты постучай лапкой громко,
А затем стучи потише,
Любят тишину все мыши!
Дети, сидя за столами,
стараятся
повторить ритм,
заданный педагогом.*



- Упражнение «Слоненок Шуша и его семья»

Жарко в Африке, друзья,
Здесь живет слонов семья
Папа слон большой- большой
Он качает головой
Вот слониха- мать слоненка,
Он зовет ее так громко-
Подождите и меня,
Догоню сейчас вас я!



Педагог, читая стихотворение, выкладывает слонов по размеру,
Далее детям предлагается самостоятельно выложить картинки. Педагог
обсуждает с детьми,
кто в их семье большой, кто меньше.

Работа с родителями в направлении психологической профилактики в условиях дошкольного учреждения ведется с помощью консультативных и просветительских встреч:

- Участие педагога- психолога в тематических групповых собраниях, затрагивающих темы здоровьесбережения детей, детско- родительских отношений, обучения и воспитания;
- Групповые и индивидуальные консультации по запросу участников образовательных отношений.

По итогам встреч родителям выдается информационный материал, так же информация размещается на стенде у кабинета педагога- психолога, в пригрупповых зонах, и в электронных СМИ.

Мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов:

В работе педагога образовательной организации присутствует множество стрессовых факторов, эмоциональное напряжение в течении дня только нарастает. Если педагог накапливает в себе негативные эмоции, не позволяет себе «разрядиться», то с течением времени появляются яркие признаки, а потом уже наступает синдром эмоционального выгорания.

Упражнения и техники, направленные на осознание проблемы эмоционального выгорания:

- Упражнение «Откровенно говоря»;
- Упражнение «Лестница»





Упражнения и техники, направленные на избавление от негативных эмоций:

- Упражнение «Мусорная корзина»
- Упражнение «Война и мир»

Упражнения на снятие мышечных зажимов, общего телесного и нервно- психического напряжения:

- Упражнение «Зажимы по кругу»;
- Дыхательные практики

Упражнения на улучшение внутреннего эмоционального состояния:

- Упражнение «Волшебная шкатулка»
- 

Спасибо за внимание!

