

Консультация для воспитателей. «РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЯ В УКРЕПЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ»

Дошкольный возраст - важный период жизни, для формирования физиологической и психологической зрелости ребенка, определяющей дальнейшее его развитие. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям, забота о собственном здоровье — все это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью к детям, воспитатель построит свою работу.



Педагог учреждения дошкольного образования совместно с родителями должен приобщать детей к здоровому образу жизни, поддерживать и укреплять здоровье, формировать разумное отношение к своему организму, умению и желанию вести здоровый образ жизни, овладение санитарно-гигиеническими навыками. Ведь этот возраст самый благоприятный для этого.



Воспитатель должен быть очень искренним и непосредственным в отношении с детьми. Необходим индивидуальный подход педагога к каждому ребенку во всех возрастах. Маленький ребенок может воспринять только - то воздействие взрослого, которое адресовано лично ему. Им нужно личное обращение «глаза в глаза», обращение по имени, ласковое прикосновение,

словом все, что свидетельствует о личном внимании и персональной обращенности взрослого. Только в этом случае они могут принять и понять предложения воспитателя. Действия воспитателя должны быть предельно выразительными, эмоциональными и «заразительными». Знание этих особенностей позволит педагогу планировать и осуществлять свою деятельность эффективно и продуктивно.

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности. Главным для педагогов должно быть формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека, осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитания ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и окружающей среды.

Приучая детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, необходимо личным примером демонстрировать здоровый образ

жизни, тогда можно надеяться на положительные результаты в работе с детьми.

Примеры игр для укрепления психологического и физического здоровья воспитанников:

- пальчиковые игры, они развивают мелкую мускулатуру рук, являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга;
- упражнения с предметами: с прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, платочками, цветными камешками, шариками и так далее;
- зрительная гимнастика — даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой необходимо пользоваться на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Зрительные ориентиры (пятна) — снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня:
 - Оранжевый, жёлтый—соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
 - Синий, голубой, зелёный — действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.
 - Красный — стимулирует детей в работе. Это сила внимания;
- эмоциональные разминки (похохочем; покричим как обезьянки, прокукарекаем как петухи, потявкаем как лисы и т.д.). Так называемые «минутки шалости» или наоборот противоположные упражнения - «релакс»: посидим, молча с закрытыми глазами, посидим и полюбуемся на горящую свечу, ляжем на спину и расслабимся, помечтаем под прекрасную музыку. В течение дня можно найти минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, повалиться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

