

Поговорим о здоровье

В последнее время в нашей области, как во всей стране большое внимание уделяется пропаганде здорового образа и в целом сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Но, несмотря на это педагоги и психологи отмечают рост количества детей дошкольного возраста, имеющих какие-либо хронические заболевания.

Осенью 2022 года в нашем детском саду был проведен опрос среди детей дошкольного возраста на тему «Что такое здоровье, и что нужно делать, чтобы быть здоровым?». Опрос выявил, что большинство детей 5-6 лет (56%) говорят о здоровье только как об отрицании болезни «...это - когда не болеешь, когда не тошнит, нет соплей и т.п.». Многие дети (62%) считают: «Чтобы быть здоровыми нужно пить лекарства, ходить к врачам». То есть большинство детей, да и взрослых рассматривают здоровье только как физическое состояние и самочувствие.

Но здоровье – это, прежде всего эмоциональное, психологическое, душевное благополучие человека. Эмоциональные отклонения могут быть причиной агрессивного поведения, жестокости, повышенной тревожности, возбудимости, или, наоборот, замкнутости, подавленности, пониженной активности, фобий, страхов, навязчивых привычек. Ребенок, находясь, долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, уныния испытывает дискомфорт, стресс, а это очень вредно для его физического и психического здоровья. Эмоциональная сфера дошкольника еще незрелая, поэтому так важно именно в дошкольном возрасте укреплять психологическое здоровье детей, развивать их эмоциональную сферу.

Одним из простых способов является психогимнастика. Психогимнастика – это специальные занятия игры, упражнения, этюды, направленные на коррекцию и развитие отдельных сторон психики ребенка. Педагоги нашего детского сада широко используют этот метод в работе с детьми. На занятиях психогимнастикой воспитанники знакомятся с эмоциями, проговаривают их, учатся распознавать и, соответственно управлять ими. Дети учатся взаимодействовать друг с другом, понимать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему. А кроме всего этого, малыши получают заряд радости и хорошего настроения.

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был эмоционально здоров:

- оценивайте не самого ребенка (Ты плохой, капризный, упрямый...), а его поступки
- говорите о своих чувствах от первого лица (Мне радостно, грустно. Я сержусь, злюсь, расстраиваюсь...)
- дети не всегда могут понимать и осознавать свое состояние, поэтому помогите ребенку в этом, проговорите с ним его чувство (Тебе грустно? Ты рассердился? Ты волнуешься?..)

- не пытайтесь оградить ребенка от отрицательных эмоций, научите его правильно реагировать

- играйте с малышом в ролевые игры, причем пусть ребенок сам выберет Вам роль

- не скупитесь на заслуженную похвалу, говорите, какой он у вас добрый, смелый, заботливый, как вы гордитесь им, и как ЛЮБИТЕ его!

Помните, что здоровье Вашего ребенка в Ваших руках!