

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Здоровье – важнейшее условие и в то же время результат полноценного физического и психического развития ребенка, особенно – его эмоциональной сферы.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития.

Здоровье ребенка – это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничное единство физических и интеллектуальных характеристик, своевременное формирование адаптивных и компенсаторных реакций в процессе роста.

С физиологической точки зрения здоровье характеризуется правильной и согласованной работой всех жизненно важных органов и физиологических систем организма, их своевременным развитием.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, духовное и социальное благополучие человека.

### **Внешние источники угрозы психологической безопасности и здоровью ребенка:**

- Манипулирование детьми.
- Индивидуально-личностные особенности персонала.
- Межличностные отношения детей в группе.
- Враждебность окружающей среды.
- Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, отсутствие режима проветривания.
- Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки.
- Нерациональное и скудное питание, его однообразие и плохая организация.
- Неправильная организация общения.
- Недооценка значения закаливания, сокращение длительности пребывания ребенка на свежем воздухе.
- Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском коллективе.

- Неблагоприятные погодные условия.
- Невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда.

#### **Внутренние источники угрозы психологической безопасности ребенка:**

- Привычки негативного поведения в результате неправильного воспитания в семье.
- Осознание ребенком своей неуспешности на фоне других детей.
- Отсутствие автономности.
- Индивидуально-личностные особенности ребенка.
- Патология физического развития.

Общим источником угроз психологической безопасности ребенка является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т. е. вводит в заблуждение, в мир иллюзий.

Проще говоря, когда взрослые обманывают ребенка. И это может привести к психологическому срыву. Например, убеждают, что мама скоро придет, и малыш находится в состоянии напряженного ожидания.

**Психическое здоровье** – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

**Основу психического здоровья** составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах онтогенеза.

**Основным условием** нормального психосоциального развития ребенка (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря полноценному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину и т.п. Следует помнить, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

**Психологическое здоровье** предполагает психическое, основу которого составляют полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах детства.

В основе психологического здоровья являются душевный комфорт и духовное развитие человека.

Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Задача взрослого – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития.

#### **Оздоровительный режим в семье и дошкольном учреждении**

Рациональный оздоровительный режим является основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в дошкольных учреждениях. Дошкольное детство – это период наиболее интенсивного психического развития. Проявления чувств дошкольника самые непосредственные: если радость, то огромная; если обида, то сильная; если страх, то большой. Эти факторы могут способствовать возникновению и развитию у детей дистрессовых невротических состояний. Поэтому для ребенка так важно отношение взрослых, прежде всего мамы, которая для большинства детей является высшим и непререкаемым авторитетом. Если взрослые, тем более мамы, не учитывают особенностей эмоционального развития дошкольников, то могут возникнуть условия для отклонений, нервно-психических нарушений, вплоть до выраженных неврозов. Так, при наличии в семье 2-3 детей с незначительной разницей в возрасте более внимательное и заботливое

отношение родителей к одному ребенку может вызвать у другого малыша чувство ревности. У детей 4-5 лет начинает проявляться эмоционально-чувственное отношение к родителям, родным и сверстникам. Невротические реакции возникают, как правило, при отсутствии эмоционального контакта и взаимопонимания с родителями. Профилактика, а иногда и лечение таких отклонений в поведении ребенка во многом определяются после консультации с детским неврологом или психологом и, как правило, способствуют улучшению отношения родителей к детям.

Возникающий эмоциональный стресс вызывает изменения деятельности физиологических систем, степень выраженности которых зависит не только от условий жизни, воспитания, но и от врожденных особенностей нервной системы. Наиболее подвержены эмоциональным взрывам дети со слабой нервной системой.

У этих детей физиологическое состояние напряжения (стресс) может очень скоро перейти в патологическое состояние дистресса. Родители и педагоги должны предупреждать возникновение таких ситуаций и уж, во всяком случае, не провоцировать их.

Из каждой аналогичной ситуации следует попытаться найти выход. Вводить ребенка в сферу переживаний взрослых следует очень тактично. Надо постоянно и заботливо приучать малыша проявлять внимание к окружающим людям, воспитывать у него чувство сопереживания, подтверждая это собственным примером. Например, поддержать возникшую реакцию жалости можно такой фразой: «Нельзя бросать куклу – ей будет больно», или поощрить радостную реакцию при виде живого существа – это укрепляет чувство сопереживания. Взрослые должны уметь управлять эмоциональными реакциями маленьких детей. Ребенку следует объяснить причину слез или обиды другого человека. Воспитание проявлений разумной гуманности — эффективный прием укрепления эмоционального здоровья.

С целью купирования и предупреждения нежелательных аффективных проявлений у детей рекомендуются определенные психолого-педагогические приемы.

Большую роль играют индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями. Все дети разные, у каждого свой характер, свои привычки и особенности нервной системы. Поэтому к каждому ребенку родители, воспитатели-педагоги должны подобрать индивидуальный ключ, найти свой подход. Лучше, чтобы это делал квалифицированный психолог. Работа с ребенком должна основываться на строго индивидуальном подходе, с учетом сведений, характеризующих семейную обстановку, характер и психическое состояние родителей, особенности ребенка.

Игры имеют важное оздоровительное значение, особенно для психического развития и здоровья детей. Отечественными психологами установлено, что игра представляет собой ведущую деятельность в период дошкольного детства, обеспечивая переход к следующей ведущей деятельности младших школьников — учебной. Оздоровительная роль игры прежде всего проявляется в формировании эмоционального мира ребенка. Положительные эмоции, возникающие в игровых действиях, рассматриваются как надежный антистрессовый фактор. Игры познавательного и развлекательного характера могут предупредить развитие нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма ребенка. К тому же игра на свежем воздухе оказывает оздоровительный эффект. Характер взаимоотношений ребенка с детьми и взрослыми в сюжетно-ролевой деятельности формирует личные качества, оказывает существенное влияние на психическое здоровье, развитие эмоций.

В играх ребенок вступает в сложные взаимоотношения не только со взрослыми, но и со сверстниками. Особенно это относится к сюжетно-ролевым играм. Именно в такой деятельности начинают формироваться личностные качества. Родители и педагоги-воспитатели в общении с детьми должны учитывать, что характер этих взаимоотношений оказывает существенное влияние на психическое здоровье и развитие эмоций. Игра — это наилучший регулятор эмоционального поведения ребенка. Игровая коррекция поведения

старшего дошкольника начинается с использования игры-драматизации, в которой роли распределяет сам ребенок. Обязательной особенностью игры является не только объяснение взрослым ее содержания, но и смена ролей, когда ребенок выступает, например, то в роли мамы, то папы и т. д. Тем самым обогащается эмоциональный мир ребенка, исчезают ненужные страхи и тревоги.

Использование игр с эмоционально-оздоровительными целями возможно и у младших дошкольников при разыгрывании кукольных сцен. Взрослые должны приготовить набор игрушек, изображающих мальчиков и девочек, а также различных животных (волк, заяц, медведь, еж, лисица и др.). Правильно разыгранное взрослыми кукольное представление побуждает детей к активному участию в нем с оказанием помощи персонажу, попавшему в беду.

Для полноценного развития и укрепления здоровья ребенка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте. Важно не только с нравственных, но и с оздоровительных позиций трудиться рядом с ребенком. Положительные эмоциональные переживания во время такой совместной деятельности оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние мозга, повышают тонус, что улучшает деятельность всех органов и систем.

В отличие от взрослых, для которых естественной средой общения является язык, естественной средой общения для ребенка являются игра и разнообразная деятельность. Родители, желающие здоровья своему ребенку, должны быть его партнерами в играх. Можно использовать несколько совместных игровых упражнений.

Между понятиями труд (деятельность), эмоции и здоровье есть глубокая внутренняя связь. Потребность в деятельности — необходимое условие развития человека, которое проявляется в раннем возрасте сначала в виде предметной деятельности, потом — игры. Для полноценного развития и укрепления здоровья ребенка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте, дать почувствовать ему ту эмоциональную окраску, которая есть у любого творческого труда. Это очень важно не только с нравственных позиций, но и с оздоровительных. Эмоциональные переживания во время такой деятельности оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние мозга, повышают тонус, что улучшает деятельность всех органов и систем, протекание биохимических процессов. В результате возрастает работоспособность, улучшается настроение и медленнее наступает утомление. Сам характер игровой, а в последующем и трудовой деятельности претерпевает изменения в течение дошкольного детства. Старшие дошкольники играют, занимаются конструированием, лепкой, рисуют. Изучение рисунков детей, особенно по таким темам, как «В детском саду»,

«Дома», «Во дворе», «Семья», позволяет получать представление о внутреннем мире ребенка, его интересах и переживаниях. Особенно эффективными для устранения повышенной тревожности и нервности детей являются рисунки с обязательным изображением его автора смелым и храбрым. Все выдающиеся отечественные педагоги очень хорошо понимали роль эмоций в воспитании здорового ребенка. Для того чтобы психическое здоровье ребенка формировалось нормальными темпами и он рос здоровым, педагог должен поддерживать в нем жизнерадостное настроение и бодрость. Отечественный врач и педагог Е. А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей». Самое главное в дошкольном воспитании — это любовь родителей, внимание к ребенку персонала, положительный пример взрослых — все это может сделать оздоровительные мероприятия максимально эффективными.

### **Библиографический список:**

1. Коломинский Я.Л. Психология детского коллектива: система личных взаимоотношений. – Минск.: Нар.асвета, 1984
2. Машенко М.В. Физическая культура дошкольника: пособие для педагогов дошкольных учреждений, методистов по физ. воспитанию. – Минск.: Ураджай, 2000.
3. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. / Р.С. Немов. – 5-е изд. – М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2004. – Кн. 1. Общие основы психологии. – 687с.
4. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. -М. 1996. 351 с.
5. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методическиерекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М., 2005

Подготовила инструктор по ФК  
Сабирзянова О. А.