Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №14 «Сказка»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Здоровье – главная ценность человеческой жизни.**

**Роль и значение эмоционального благополучия для здоровья детей.**

Подготовила и провела инструктор

по физической культуре

 Васильева Н.В.

 Февраль 2017г

Я не боюсь еще и еще раз повторять

 Забота о здоровье – это важнейший труд

 воспитателя. От жизнерадостности,

 бодрости детей зависит их духовная

 жизнь, мировозрение, умственное развитие,

 прочность знаний, вера в свои силы.

 В.А.Сухомлинский.

Здоровье - это главная ценность человеческой жизни. В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В связи с ухудшением экологической и демографической ситуации, социальными изменениями в обществе отечественная система дошкольного образования вынуждена решать принципиально новую задачу: в связи с ростом статистики заболеваемости дошкольников по всем классам болезней особое внимание уделить профилактике заболеваний детей и формированию у них культуры здоровья. И когда, как не в дошкольном детстве, необходимо закладывать потребность быть здоровым, стать полезным членом общества.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Здоровье - это один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей. Потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитать. Это происходит в семье, в детском саду и в школе. Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Проблемный вопрос: Как быть здоровым?

1. Обогащать представления детей о полезной и вредной еде, её роли в жизни человека.

2. Содействовать сохранения и укреплению здоровья детей, развивать потребность в здоровом, активном образе жизни.

3. Воспитывать осознанное отношение их своему здоровью.

Для ребенка нет ничего важнее эмоционального благополучия – без него не сложится нормальная личность. Поэтому одна из главных задач взрослых, принимающих участие в развитии и воспитании ребенка, является обеспечение для ребенка эмоционального благополучия. Комфортное состояние дошкольников определяется следующими признаками: он спокоен, жизнерадостен, активен, охотно включается в детскую деятельность и общение, легок и инициативен в контактах со взрослыми, с удовольствием посещает детский сад. Показателями дискомфорта являются следующие признаки: ребенок вял, сторонится детей, робок, сильно смущается при обращении к нему взрослых и незнакомых детей, нерешителен, проявляет тревожность в новых ситуациях, видно, что в детский сад ходит по необходимости.

Эмоциональная система у детей дошкольного возраста еще не зрелая, и поэтому существуют проблемы с выражением своих эмоций. Дети- такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять сидеть детей на месте – это насилие над растущим организмом. Эти проблемы связаны, в первую очередь, с запретами. Эти запреты: на громкий смех, шум, беготню, прыжки, на слезы (особенно у мальчиков), на выражение страха, агрессии, обиды, гнева. Поэтому надо реже употреблять окрики «не бегай», «не прыгай», «не крутись», « не смейся громко» и т.д, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей. Поэтому дошкольники уже умеют быть сдержанными и могут скрывать страх, агрессию, слезы, но это вызывает у них стресс и если они находятся в этом продолжительный период, они испытывают эмоциональный дискомфорт, который влечет за собой нарушение психического и физического здоровья. Поэтому важно научить ребенка правильно выражать свои эмоции в самых различных ситуациях. Стоит подчеркнуть, что решающая роль в создании эмоциональной сферы принадлежит воспитателю, его собственному настрою, эмоциональности его поведения.

Эмоциональное благополучие ребенка это необходимое условие для гармоничного развития ребенка. Что же включает в себя эмоциональное благополучие ребенка? Это прежде всего преобладание эмоционального фона в настроении; положительная самооценка, а так же оптимальный уровень активности и работоспособности.

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

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

-Уберем развитие физических качеств, страдает здоровье, в вслед за ним эмоциональное благополучие.

-И наконец, не будет эмоционального благополучия есть риск развития психосамотических заболеваний

Эмоции и чувства господствуют буквально над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность. Поэтому эмоции, которые испытывает малыш, легко прочитать на его лице, в позе, в жестах, во всем его поведении.

Жизнь человека немыслима без эмоций как положительных, так и отрицательных, и ограждать ребенка от них невозможно, да и нет надобности.

Если жестко подавлять любые проявления эмоций, к чему это может привести? Как правило, к формированию личности, неспособной понимать не только чужие чувства, но и свои, не владеющей так называемым словарем эмоций, т. е. не умеющей выражать (или сдерживать) свои эмоции. Как следствие - психосоматические заболевания, неудовлетворенность межличностными взаимоотношениями.

Эмоциональное благополучие как устойчиво-положительное, эмоционально – комфортное состояние ребенка, являющееся основой отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную и эмоционально-волевую сферу, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками.

Эмоциональное благополучие зависит от многих причин.

• состояние здоровья ребенка в период посещения детского сада;

• особенности взаимодействия ребенка со взрослыми, работающими в дошкольном учреждении;

• особенности взаимодействия с детьми группы, которую ребенок посещает;

• эмоциональная обстановка и уклад жизни в детском саду в целом;

• обстановка в семье ребенка.

Рост эмоционально- психического напряжения среди взрослых приводит к распространению невротических явлений среди детей. Проблема состоит ещё и в том, что дети легко перенимают образцы агрессивного поведения взрослых, повсеместно демонстрируя их в группах детского сада. В связи с этим встает задача развития умения детей жить в обществе сверстников и взрослых, уметь отозваться на чужие переживания.

Вследствие нарушения психологической безопасности у ребенка могут развиваться признаки стрессового состояния, проявляющиеся:

• в трудностях засыпания и беспокойном сне;

• в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его и не утомляла;

• в беспричинной обидчивости или, наоборот, повышенной агрессивности;

• в рассеянности, невнимательности, в беспокойстве и непоседливости;

• в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых;

• в проявлении упрямства;

• в боязни контактов, стремлении к уединению, отказе участвовать в играх сверстников;

• в дневном и ночном недержании мочи, которого ранее не наблюдалось и т. д.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения.

Как же справиться с проявлениями эмоционального неблагополучия у ребенка и какие существуют профилактические меры?

• Ритмопластика:

• Динамические паузы:

•гимнастики для глаз,

•дыхательная гимнастика

• Релаксация:

• Гимнастика бодрящая

•Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы

• Коммуникативные игры

• Самомассаж

• Сказкотерапия

• Психогимнастика

Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви и уважения в семье, в детском саду ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, педагогам формирует ребенка как психологически здоровую личность. Самое важное в воспитании – любить детей и отдавать им время и силы.

Следует отметить, что только совместные действия родителей и педагогов могут принести, положительный результат и внести в душу ребенка мир и гармонию, а используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Быть здоровым, значит быть счастливым!!!

Желаю Вам цвести, расти, копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути – главнейшее условие!

 С.Я.Маршак.