

## Психологическое здоровье дошкольника

- ✓ Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
- ✓ Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
- ✓ Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
- ✓ Закаливание ребенка в условиях семьи.
- ✓ В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.
- ✓ Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.



## Если:

- Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;
- Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;
- Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;
- Ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины;
- Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;
- Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;
- Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.



МБДОУ д/с №19, г. Кстово, воспитатель Дрюкина Н.А.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## "Психологическое здоровье дошкольников"



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, а также необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.



## Создание благоприятного психологического климата в семье.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;
- проводите с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

3. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.



## Игра «Спонтанное рисование».



**Цель:** развитие фантазии, снятие эмоционального напряжения.

**Материал:** листы бумаги разной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник),

разнообразные материалы для рисования (карандаши, восковые мелки, краски) и аппликации (ножницы, цветная бумага).

**Описание игры:** в помещении включается приглушенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 10-15 минут ребенок может рисовать все, что ему захочется, украшать рисунок аппликацией.

**Комментарий:** спонтанное рисование снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры - ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге.

**Задача взрослого** - дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется.

## Музыкальная аптека.



Успокаивающий эффект носят звуки

природы (шум моря, леса), классика: А. Вивальди, Л. Бетховен «Симфония 6», И. Брамс «Колыбельная»).

Уменьшение чувства тревоги - народная и детская музыка, классика: Ф. Шопен «Мазурка», И. Штраус «Вальсы», А. Рубинштейн «Мелодия».

Улучшения настроения – скрипичная музыка, классика: произведения Моцарта, Гендель «Минует», Бизе «Кармен».

## Игра «Ласковые лапки».

**Цель:** снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

**Описание игры:** Взрослый подбирает 5-6 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

**Комментарий:** «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

## Игра с песком (крупой) «Археология».

**Цель:** развитие мышечного контроля, успокоение, снятие возбуждения у ребенка.

**Описание игры:** Ребенок опускает кисть в таз (глубокую миску), а взрослый засыпает ее песком или крупой. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

**Комментарий:** Песок можно заменить крупой. В игру можно включить маленькие игрушки из киндер-сюрприза и искать их. Можно добавить стаканчики, чтоб ребенок пересыпал крупу.

