

«Позитивне ставлення до себе та інших – запорука здоров'я».

Веди себе так, наче ти вже щасливий,

і ти дійсно станеш щасливішим.

Дейл Карнеги



Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей потребує комплексного підходу, що передбачає турботу не лише про фізичне, а й про інтелектуально-емоційне, духовне і соціальне благополуччя кожного вихованця,

оскільки все це – нерозривні компоненти здоров'я людини. Сьогодні, ви дізнаєтеся про головні аспекти забезпечення психічного і духовного здоров'я малят, а також про те, як ефективно організовувати відповідну роботу в дитсадку.

1. Основи психічного і духовного здоров'я дитини.

У житті людини всі складові здоров'я – фізична, психічна, духовна і соціальна – пов'язані між собою, а їхній інтегрований вплив визначає загальне самопочуття особистості. Про кожен з цих складових необхідно дбати з дитинства.

З метою збереження психічного здоров'я дітей Базовий компонент дошкільної освіти закликає дорослих створити для них комфортне життя – здорове, змістовне, різноманітне, емоційно насичене, позитивно забарвлене – в усіх соціальних середовищах, зокрема у сім'ї та в дошкільному закладі.

2. Умови збереження психічного і духовного здоров'я дитини

Єдність вимог з боку всіх дорослих – вихователів, батьків, інших близьких людей.

Забезпечення психологічного комфорту, впевненості в захисті та благополуччі.

Психічне здоров'я – стан інтелектуальної сфери, основу якого становить загальний душевний комфорт, що забезпечує адекватні поведінкові реакції.

Духовне здоров'я – усвідомлення особистістю себе частиною природи і суспільства, прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні цінності, відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість.

Також, до умов збереження здоров'я дитини належить

Відсутність фізичних і психологічних загроз, конфліктів.

Повага до особистості дитини, формування в неї почуття власної гідності, спілкування без тиску (ненасильницьке)

3. Важливим напрямом роботи педагогів, є створення умов для розвитку і закріплення у дітей життєвих навичок, які сприяють збереженню та зміцненню психічного і духовного здоров'я.

Навички самоусвідомлення та самооцінювання, які формуються завдяки усвідомленню власної унікальності, позитивному ставленню до себе, інших людей та життєвих перспектив.

Навички аналізу проблеми та прийняття рішень: вміння визначати сутність проблеми та причини її виникнення, знаходити оптимальні рішення і передбачати їх наслідки для себе та інших людей.

Навички самоконтролю: вміння адекватно виражати свої емоції та почуття і контролювати негативні прояви.

Навички успішного досягнення мети, які формуються на основі налаштування на успіх, розвитку вміння зосереджуватися на досягненні цілей.

Розвиток мотивації на збереження психічного і духовного здоров'я має базуватися на формуванні у дітей навичок самоусвідомлення та самооцінювання, що, в свою чергу, виростають з позитивного ставлення до себе та до інших людей.

4. Шляхи формування позитивного ставлення до себе та інших

Усвідомлення свого внутрішнього «Я» -- одне з новоутворень дошкільного віку, що виражається в системі уявлень дитини про себе: свої наміри, бажання, настрої; розумінні, чому саме вона віддає перевагу, що є для неї значущим, що вона цінує, що її цікавить. Усе це веде до формування узагальненого ціннісного ставлення до себе.

Позитивне ставлення дитини до себе проявляється в упевненості в собі, своїх силах, здатності розраховувати на себе, знанні своїх можливостей, умінні докладати зусилля для досягнення мети.

Прийняття себе забезпечує перебування дитини у злагоді з собою і позитивне ставлення до інших, що сприяє збереженню її психічного і духовного здоров'я.

Аби сформувати у дошкільнят позитивне ставлення до себе та інших, дорослі мають постійно підкреслювати свою віру в їхні можливості, хвалити за докладені зусилля, не порівнювати досягнення дітей між собою. Крім того, потрібна цілеспрямована робота, яку варто проводити починаючи з молодшої групи.

5. Насамперед важливо допомогти малятам навчитися визначати свої позитивні риси. Зокрема корисною для дітей усіх вікових груп є така гра.

Гра «Дзеркальце»

(малюки промовляють: «Я добрий, я чудовий, мене всі люблять » дітям 5-го року життя

можна запропонувати розповісти, що їм подобається у їхній зовнішності. Старші

дошкільнята кажуть комплімент своєму відображенню у дзеркалі.)

Варто пояснювати вихованцям, що для того, аби почуватися щасливою і радісною, людина має з любов'ю і повагою ставитися до себе, інших людей, до життя; вміти в усіх життєвих ситуаціях знаходити щось приємне, гарне, цікаве; не допускати негативних думок та емоцій; бачити в кожному добре начало; зустрічати людей усмішкою. Помітити позитивні риси однолітків допомагають дітям такі заходи:

Фотовиставка «Всі ми різні – всі ми гарні!»

Розглядаючи світлини своїх товаришів, вихованці молодшої групи зазначають, що їм подобається в кожному з них.

Спостереження за однолітками «У пошуках схожості».

Дітям середньої групи доречно запропонувати придивитися одне до одного і знайти схожі риси (можна об'єднуватися у пари, групи, обмінюватися «відзнаками» - стрічками, значками, емблемами тощо.

Гра перевтілення «сьогодні я буду...»

Старшим дошкільнятам корисно спробувати уявити себе кимось із товаришів, відтворити особливості поведінки, зайнятися його (її) улюбленою справою тощо.

Важлива частина названих форм роботи – наголошувати на унікальності кожної дитини, попри її схожість з її схожість з іншими. Усвідомлення власних особливостей сприяє складання старшими дошкільнятами розповіді – роздуму ***Складання розповідей-роздумів «У чому моя неповторність?»***

У кожній віковій групі для активізації мотивів встановлення і збереження позитивних стосунків з дорослими та іншими дітьми вихованцям можна запропонувати щоранку грати в гру ***«Побажання на день»***. Молодші дошкільнята разом з батьками проговорюють, чого вони бажають сьогодні собі, батькам і друзям. Діти середньої групи, стаючи в пари (можна братися за руки) і дивлячись одне одному в очі, промовляють побажання товаришеві на день. Старші вихованці можуть створювати квітку побажань.

Мотиваційний етап – спостереження, запитання до дітей, постановка проблеми (діти разом з педагогом формулюють проблему, над якою працюватимуть, а саме: «Як впливає позитивне ставлення до себе та інших людей на здоров'я»)

Теоретичний етап – розповідь «Жити з усмішкою», інтерв'ю з дорослими, запитання для обговорення з батьками, бесіда «Як я ставлюся до себе та до інших? », запитання до дітей.

Практичний етап – дидактична гра «Щасливе намисто», сюжетно-рольова гра «Сім'я», дослідження «Щасливий день», моделювання ситуації «Врятуємо хлопчика-льодинку», практичні завдання «Знайди у знайомих добрі риси», «Привітайся з усіма», «Усміхнися собі»

Така діяльність сприяє поліпшенню настрою дітей, розумінню ними того, що позитивне ставлення до себе та інших людей дарує радість і задоволення.

Підготувала:

Інструктор з фізичного виховання

Юрків Н.Є.