**Психофизическая безопасность здоровья детей в ДОУ**

 «У кого есть здоровье – у того есть надежда,   
у кого есть надежда - у того есть всё!»  
*(Восточная мудрость)*

Эта восточная мудрость определяет два самых главных принципа, на которых строится основа человеческого бытия. Первый – здоровье было, есть и будет значимой ценностью вне зависимости от времени, места и общественного уклада жизни, души и тела. Второй – здоровье является высшей ценностью общества, поскольку качество человеческой жизни и состояний человека есть достояние не только отдельно взятой личности, но и общества в целом.

Однако результаты многолетних исследований состояния здоровья детей показывают, что отчётливой положительной динамики в состоянии здоровья российских детей, к сожалению, не наблюдается. За последние 10-15 лет этот факт становится предметом острой общественной тревоги.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%. Рождение здорового ребёнка стало редкостью. Более 20 % детей старшего дошкольного возраста имеют 3 группу здоровья.

Данная проблема (особенности психофизического развития детей дошкольного возраста) находит отражение в исследования ученых Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, Л.А. Венгера, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, А.В. Кенемана, Э.Я. Степаненковой, М.А. Руновой,Е.А. Сагайдачной.

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольных учреждениях разного вида, которая позволит своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка.

Обеспечение психологической безопасности личности ребёнка – это:

психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических, эмоциональных и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения с детьми, доверительно-партнёрское взаимодействия с родителями через творческий союз (клубы, посиделки за чашкой чая, конкурсы, тематические вечера, детско-родительские тренинги; походы в лес, библиотеку, музыкальную школу, общеобразовательную школу; посещение выставок народного творчества; совместная организация праздников и др.)

**Основная цель**: показать важность и необходимость комплексного подхода к проблеме охраны и укрепления психического и психоэмоционального здоровья воспитанников, психологической безопасности личности.

**Задачи:**

* развитие мотивационных устремлений ребёнка на исправление негативных поведенческих проявлений через специально организованные занятия, упражнения, тренинги;
* расширении коммуникативного потенциала детей, способов общения друг с другом;
* создание предметно-развивающего пространства;
* развивать и воспитывать чувства эмпатии и доверительности, развитие этических способностей;
* совершенствовать работу по профилактике и развитию физического здоровья воспитанников;
* мотивировать педагогов и родителей в необходимости сотрудничества с ДОУ по укреплению психофизического здоровья детей;
* профилактика и коррекция профессиональных и личностных затруднений педагогов ДОУ.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

* Технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса;
* Технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса;
* Психолого-педагогические технологии.

**Мероприятия в период адаптации детей к детскому саду:**

* посещение детского сада неполный день, начиная с одного часа;
* посещение занятий, игр, зарядки по желанию ребенка;
* нельзя кормить насильно;
* закаливающие и водные процедуры дома.

Основной принцип в работе: создание и закрепление целостного и позитивного психосоматического состояния ребёнка в различных видах деятельности.

**Внешние и внутренние источники угрозы психологической безопасности ребёнка:**

Физические 

1. Плохая экология,
2. Снижение двигательной активности,
3. Информационные и нейропсихические перегрузки,
4. Недостаточное питание,
5. Плохая гигиена.

Социальные:

1. Манипулирование детьми: неправильная организация общения
2. Межличностные отношения с другими детьми,
3. Психоэмоциональные перегрузки из-за нерационального режима жизнедеятельности детей,
4. Отсутствие понятных ребёнку правил, регулирующих его поведение в детском коллективе

Семейные:

* 1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения,
  2. Осознание ребёнком на фоне других детей своей неуспешности (низкая самооценка),
  3. Отсутствие автономности (зависимость от взрослых)
  4. Индивидуально-личностные особенности ребёнка,
  5. Патология физического развития и др.

**Дошкольный возраст – это критический период в жизни ребёнка.**

**Риски дошкольного возраста**:

* формируется высшая нервная деятельности,
* нервные процессы у детей отличаются быстрой истощаемостью,
* происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов,
* дети часто эмоционально перегружены,
* наблюдается рост невротических реакций.

**Здоровье дошкольника = психическая + физическая гармонически и всесторонне развитая социально-адаптированная личность ребёнка.**

**Направления работы ДОУ по формированию психофизической** **безопасности здоровья**:

1. Проанализировать возрастное психофизическое развитие ребенка и его особенности.
2. Определение диагностической батареи методик для выявления уровня физического и психоэмоционального развития.
3. Определение системы дозирования интеллектуальных, эмоциональных, физических нагрузок.
4. Формирование основ здорового образа жизни через занятия.
5. Совершенствование системы закаливающих и других оздоровительных мероприятий в ДОУ.
6. Планирование и организация психологической и развивающей работы по коррекции эмоциональных нарушений.
7. Повышение профессионального уровня педагогов и родителей по проблеме психофизической безопасности здоровья детей.
8. Индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение ребёнка.
9. Работа с семьями воспитанников, психолого-педагогическая поддержка «трудных» семей.

**Формы и средства работы:**

Физкультурные занятия, досуги, утренняя и бодрящая гимнастики; физминутки или «минутки здоровья» на занятиях; организация совместных праздников, других мероприятий с родителями; психогимнастика; музыкальная и танцевальная гимнастика; логоритмика; пальчиковая гимнастика, самомассаж; психотехнические, релаксационные упражнения, аутотренинг; дыхательная и зрительная гимнастики; групповые, игровые тренинги; серия занятий по теме: Уроки «Добра» (на развитие эмпатии); индивидуальные коррекционно-развивающие занятия (коррекция по виду риска); сюжетно-ролевые и творческие игры; мимическая и пантомимическая гимнастики; смехотерапия; элементы арт-терапии и сказкотерапии; личный пример и обаяние воспитателя, улыбка окружающих; доверительный, демократический стиль общения взрослых с детьми; упражнения для снятия эмоциональных и мышечных зажимов; коммуникативные игры.

**Стратегии успеха у ребёнка:**

Стимуляция чувства удивления; стратегия на отрицательное подкрепление; стимуляция чувства прекрасного, чувства юмора, телесного контакта; стратегии на стимулирование гуманных чувств, на провокацию и преодоление негативного состояния, на переключение ребёнка на иное состояние, на стимуляцию положительных эмоций.

**Позитивные контакты**:

* Взять ребёнка за руку, погладить по голове, прижать к себе.
* Безусловно принимать ребёнка.
* Активно «слушать» его переживания и потребности.
* Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
* Помогать, когда просит, поддерживать успехи.
* Делиться своими чувствами (значит доверять).
* Конструктивно решать конфликты.
* Обнимать, если дозволяет.
* Использовать приветливые фразы: хорошо, что ты пришёл; мне нравится, как ты …; я по тебе соскучилась; давай вместе…; ты, конечно, справишься; как хорошо, что ты есть у нас.
* Не «замечайте» мелких шалостей гиперактивных и расторможенных детей.
* Сдерживать раздражение, не кричать на ребёнка (от крика возбуждение усиливается и энергия общения разрушается).

**Памятка для родителей:**

* Помните: Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Личный пример ЗОЖ – лучше всякой морали.
* Простая домашняя пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
* Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

**Результаты работы**:

* снизилась заболеваемость,
* дети стали более доверительно общаться, расширились коммуникативные контакты,
* конфликтные ситуации стали разрешаться социально-приемлемыми способами,
* у педагогов, родителей изменился стиль общения, он стал более демократичным, партнёрским,
* значительно снизился общий процент тревожности, агрессивности среди детей.