

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Уповоровского муниципального района Уповоровский детский сад "Солнышко"  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития детей  
627180, с. Уповоро, ул. Б. Янтимилова 33, тел./факс : 3-22-86

## **Тема: «Психологическое здоровье дошкольника» Выступление психолога на родительском собрании**

Подготовила Елена Николаевна Мусина, педагог-психолог  
МАДОУ УМР Уповоровский детский сад «Солнышко», 2021 год

### **Материалы и оборудование:**

листы бумаги, карандаши, магнитно-маркерная доска, маркер.

### **Ход проведения**

Здравствуйтесь, уважаемые родители !

Сегодня мы говорим с вами о безопасности детей. Понятие психологическое здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия и безопасности.

Давайте представим идеального ребёнка, психологически здорового.

Психолог предлагает родителям на листочках написать те качества, которыми обладает психологически здоровый ребёнок. (5 минут.)

Затем вместе с родителями психолог составляет портрет идеального ребёнка, психологически здорового. На магнитно-маркерной доске записывает предлагаемые родителями качества, которыми обладает идеальный ребёнок. Например:

Умный  
Весёлый  
Счастливый  
Жизнерадостный  
Послушный  
Здоровый  
Уравновешенный  
Любознательный  
Общительный  
Подвижный  
Открытый  
Добрый  
и др.

Будем считать, что идеальный ребёнок, психологически здоровый обладает всеми этими качествами на 100%.

После перечисления записанных качеств, психолог предлагает родителям начертить числовой отрезок и отметить на нём 10 делений от 0 до 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Предлагаем родителям представить, что деление с цифрой 10 соответствует идеальному ребёнку, психологически здоровому, обладающему всеми выше перечисленными качествами на 100%, а цифра 0 – психологически не здоровому, не обладающему всеми перечисленными качествами.

Затем родители отмечают где, по их мнению, на числовой прямой по состоянию психологического здоровья находится их ребёнок. Психолог предупреждает родителей, что они делают записи для себя и не будут их разглашать.

Идеальных детей, конечно, не бывает, в большинстве своем дети имеют те или иные отклонения от идеального представления родителей, и это нормально. Чтобы избежать нарушения психологического здоровья ребёнка и обеспечить его безопасность родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Причины могут быть разные, например, неумение ребёнка выразить чувство или справиться с длительными периодами негативного эмоционального состояния, чрезмерные запреты и контроль со стороны родителей, травмы, тяжелая болезнь, утрата близкого человека, жестокость или безразличие к ребёнку в семье и др.

В результате происходят нарушения в компонентах психологического здоровья:

- психическое здоровье (познавательные, эмоционально-волевые процессы);
- социальное здоровье (коммуникация, саморегуляция поведения);
- физическое здоровье (соматические заболевания).

При этом может наблюдаться:

- выраженное повышение тревожности
- защитная агрессивность
- истеричность
- повышенная двигательная активность
- склонность к нарушениям дисциплины
- наличие выраженных страхов
- замкнутость
- повышенная утомляемость
- снижение работоспособности.



*Психолог предлагает родителям выполнить упражнения на снижение психоэмоционального напряжения, которые они могут дома выполнять вместе с детьми.*

### **«Брыкание»**

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Он начинает медленно брыкаться, касаясь пола всей ногой. Малыш поочередно брыкается левой и правой ногой, высоко поднимая их. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. При каждом ударе ребенок громко произносит: «Нет!», увеличивая интенсивность ударов.

### **«Солдат и тряпичная кукла»**

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как стоять на посту, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, надо максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите детям представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

### **«Насос и мяч»**

Встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как не надутая оболочка мяча). Взрослый начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались, и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

### **«Ролевая гимнастика»**

Детям предлагается выполнить ряд упражнений.

1. **Рассказать известное стихотворение**

- шепотом,
  - с пулеметной скоростью,
  - со скоростью улитки,
  - как робот,
  - как иностранец.
2. **Походить, как**
- младенец,
  - глубокий старик,
  - лев,
  - трусливый заяц.
3. **Улыбнуться, как**
- кот на солнышке,
  - само солнышко.
4. **Посидеть, как**
- пчела на цветке,
  - наездник на лошади,
  - Карабас-Барабас.
5. **Попрыгать, как**
- кузнечик,
  - маленький зайчик,
  - кенгуру.

Играйте со своим ребенком. Ведь игра для него - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности.

Поощряйте игру детей. Пусть играют в одиночку или с друзьями. Дети чувствуют себя свободно, когда играют во что хотят и как хотят.

***«Играйте с детьми - это замечательно укрепляет психологическое здоровье ребёнка!»***

### ***Литература***

1. Пархомович В.Б. Психолого-педагогическое сопровождение детей с отклонениями в развитии // Дефектология, 2003 – №6.
2. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. – М.: Владос, 2001. – 133с.