

снижение умственной деятельности, повышение утомляемости, ослабление памяти и логического мышления. В противовес гиподинамии и гипокинезии двигательная активность является одним из сильных синхронизаторов циркадианных ритмов физиологических и биохимических процессов в организме. Выраженные оздоровительные и тренировочные результаты она дает в период с 9 до 18 часов. Большие нагрузки рано утром или поздно вечером нежелательны, так как могут вызвать в организме десинхроноз, чреватый нарушением здоровья.

Следует помнить, что ритмичность колебаний физической и умственной работоспособности поддерживается только при средних нагрузках. Потеря ритмичности при максимальных нагрузках, как феномен биоритмологических проявлений, объясняется развитием утомления (В.А. Доскин и др., 1981 г.). В связи с этим для достижения оздоровительного и спортивного результатов на занятиях физической культурой и спортом тренерам необходимо строго следить за дозированием физических нагрузок для тренируемых субъектов, поддерживать их оптимальный уровень.

***Психическое здоровье ребенка как одна из составляющих  
валеологического подхода к воспитанию и обучению  
дошкольников***

**Чусовитина Н.И.**

МДОУ - детский сад компенсирующего вида №253,  
г. Екатеринбург

Предметом валеологии является здоровье человека. Педагогическая валеология, развиваемая учеными Г.К. Зайцевым, В.В. Колбановым, В.П. Петленко, Л.Г. Татарниковой, выдвигает в качестве основной задачи сохранение и укрепление здоровья детей.

Н.К. Смирнов сформулировал понятие «валеологизация образовательной среды и учебного процесса», в которое, по его мнению, входит валеологизация культуры здоровья и формирование здоровьесберегающих условий в образовательном учреждении.

Наш детский сад является компенсирующим для детей с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития. Практически все дети, у которых стоит диагноз ОНР или ЗПР, имеют сопутствующие проблемы в

физическом здоровье и нуждаются в психологической помощи. Поэтому задача любого детского сада, а тем более такого, как наш, состоит в том, чтобы сделать все возможное для валеологизации сферы детства. Перед психологом ДОУ стоит задача сохранения и преумножения психического здоровья детей, для этого необходимо, на наш взгляд, прежде всего формировать у детей уверенность в себе, своих силах, а также позитивное отношение к себе, к сверстникам и взрослым и всему окружающему миру в целом.

Воспитательно-образовательный процесс в нашем детском саду построен таким образом, что он оказывает жизненно важное влияние на каждого ребенка, поэтому мы создали и стараемся поддерживать определенные условия. Среди них:

- особая организация процесса воспитания и образования (сокращение длительности занятий, увеличение перерыва между занятиями, включение в режимные моменты динамических пауз, словесных игр с движением и др.);
- использование методов и форм обучения, мотивирующих познавательную активность;
- положительный фон занятий (доброжелательность, мудрость педагога);
- демократический стиль общения педагога с детьми;
- занятия психолога с детьми «группы риска» (это - гиперактивные, агрессивные, замкнутые дети) по индивидуальному плану;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, температурное соответствие, чистота и т.д.);
- организация оптимального двигательного режима с учетом психофизиологических особенностей детей и возрастной динамики);
- рациональное питание (разработка оптимального меню, дополнительная витаминизация и увеличение питательной ценности пищи);
- медицинское сопровождение и проведение оздоровительных процедур (массаж, корректирующая гимнастика, закаливание, фитотерапия, витаминотерапия и др.).

Все участники воспитательно-образовательного процесса поддерживают на должном уровне и стараются неукоснительно следовать вышеперечисленным условиям в своей работе с детьми, поскольку это и является валеологией, т.е. способствует формированию здоровья ребенка.

Особую роль в оздоровительно-развивающей работе с детьми играет индивидуально-дифференцированный подход, где учитываются особенности физического здоровья ребенка, его внутрисемейные отношения и, конечно, его психофизиологические особенности (такие, как психомоторика, тревожность, интеллект, адаптивность и др.).

Работа психолога в нашем ДОУ состоит в следующем. В начале года проводится диагностика с целью получить комплексную разностороннюю оценку всех психологических особенностей ребенка, что позволяет судить о психическом здоровье каждого ребенка, а также планировать психокоррекционные мероприятия с детьми, консультации с родителями и педагогами, определить психологическую готовность к школе у старших дошкольников. Социометрия помогает узнать психологический климат в группе, социальный статус ребенка. «Лесенка» - диагностика самооценки, а коллективные творческие работы способствуют распознаванию уровня развития коммуникативных навыков, которые необходимы для успешного межличностного взаимодействия, социальной уверенности, адаптации в социуме.

Наши дети, имея сложные речевые диагнозы, различаются по уровню физического и психического развития, но все они обладают неадекватной формой защитных механизмов. Поэтому некоторым из них приходится тяжело адаптироваться в детском саду, они не могут гармонично взаимодействовать с другими детьми и внешним миром и даже с самими собой, что, конечно же, сказывается на их психическом здоровье не самым лучшим образом. Поэтому, на наш взгляд, с такими детьми в первую очередь необходимо работать над «Я-концепцией», которая определяется тремя факторами: 1) чувством собственной значимости; 2) уверенностью в способности к какому-либо виду деятельности, т.е. осознанием собственной компетентности; 3) убежденностью в импонировании другим людям. Все эти факторы имеют социальный характер. Ребенок оценивает себя глазами социума, и какова его самооценка - таков и его социальный статус, возможность взаимодействовать с социумом, оптимальность адаптационных характеристик и, по сути, таково его психическое здоровье.

Все психокоррекционные мероприятия по повышению уровня самооценки, социальной уверенности и уровня межличностных отношений планируются и проводятся нами посредством наиболее близких и естественных

для дошкольников видов деятельности, таких как игра, общение со сверстниками и взрослыми, экспериментальная деятельность, предметно-изобразительная, художественно-театральная деятельность, детский труд. Также мы используем игротренинги, сказкотерапию, песочную терапию, занятия с мягким материалом, с водой, зимой - со снегом. Именно здесь ребенок чувствует себя наиболее комфортно, защищенно, проявляет творческую активность. В вышеперечисленных видах деятельности раскрываются потенциальные возможности ребенка, стабилизируется его эмоциональное состояние. Особое внимание мы уделяем развитию эмоциональной сферы, так как здоровый ребенок - это ребенок, в жизни которого преобладают положительные эмоции. Большую роль в этом играют устраиваемые для детей праздники и вечера развлечений, а также совместные досуги с родителями и, конечно, психологические тренинги.

Занятия с группой детей проводятся еженедельно, индивидуальные по мере необходимости, которая определяется совместно с педагогами, с учетом пожеланий родителей.

Для занятий подбираются задания, соответствующие возможностям ребенка, инструкция к играм формируется в сказочной форме, исключается негативная оценка действий и идей ребенка, поощряется фантазия и творческий подход.

Кроме того, все участники воспитательно-образовательного процесса стараются наполнить повседневную жизнь детей интересными делами, проблемами, идеями, включают каждого ребенка в деятельность, способствуют реализации детских интересов и жизненной активности. Именно в общении ребенка со сверстниками и педагогами происходит познание себя и других, формируется умение разбираться в людях и самом себе.

На протяжении нашей работы мы постоянно наблюдаем за детьми, за тем, какие изменения происходят с ними, и замечаем, что дети становятся добрее, приветливее, общительнее, снижается агрессивность, развивается речь, дети чаще проявляют инициативу, высказывают свое мнение; становится адекватной самооценка. Конечно, не у всех детей прослеживается такая интенсивная динамика, но в целом можно с уверенностью говорить, что наша работа - слаженная работа психолога и всего педагогического коллектива - способствует сохранению и преумножению здоровья каждого ребенка в нашем детском саду.