**Консультация для педагогов ДОУ**

**« Психологическое здоровье ребёнка в ДОУ»**

Хотелась бы начать с цитаты классика [Антона Павловича Чехов](http://www.foxdesign.ru/aphorism/author/a_chehov.html)а

 «Дети святы и чисты. Нельзя делать их игрушкою своего настроения»

Поэтому мы более подробно остановимся на проблеме психологического здоровья.

 «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

,- гласит один из девизов, вписанных в Устав Всемирной организации здравоохранения.

 Мы живем с вами в эпоху кризисов и социальных перемен. Сегодняшняя тема, бесспорно, является актуальной. Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Таким образом, можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

Для того чтобы психика ребенка была в порядке, необходимо делать психогимнастику. Мы можем предоставить картотеку по психогимнастике, а сейчас попробуем на себе испытать несколько упражнений на напряжение и расслабление мышц.

Упражнение **«Дирижер»**

 Потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. ( пауза)Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Упражнение « Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол ( образуя лужицу) и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Вы легки и веселы. А теперь я предлагаю друг другу улыбнуться и настроится на работу!