

ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО» Г.ЧЕХОВ-2

# ПСИХОГИГИЕ

# НА

Подготовил: педагог-психолог  
Степанова Ольга Николаевна



**Психогигиена – система специальных мероприятий, имеющих задачей сохранение и укрепление психического здоровья человека.**



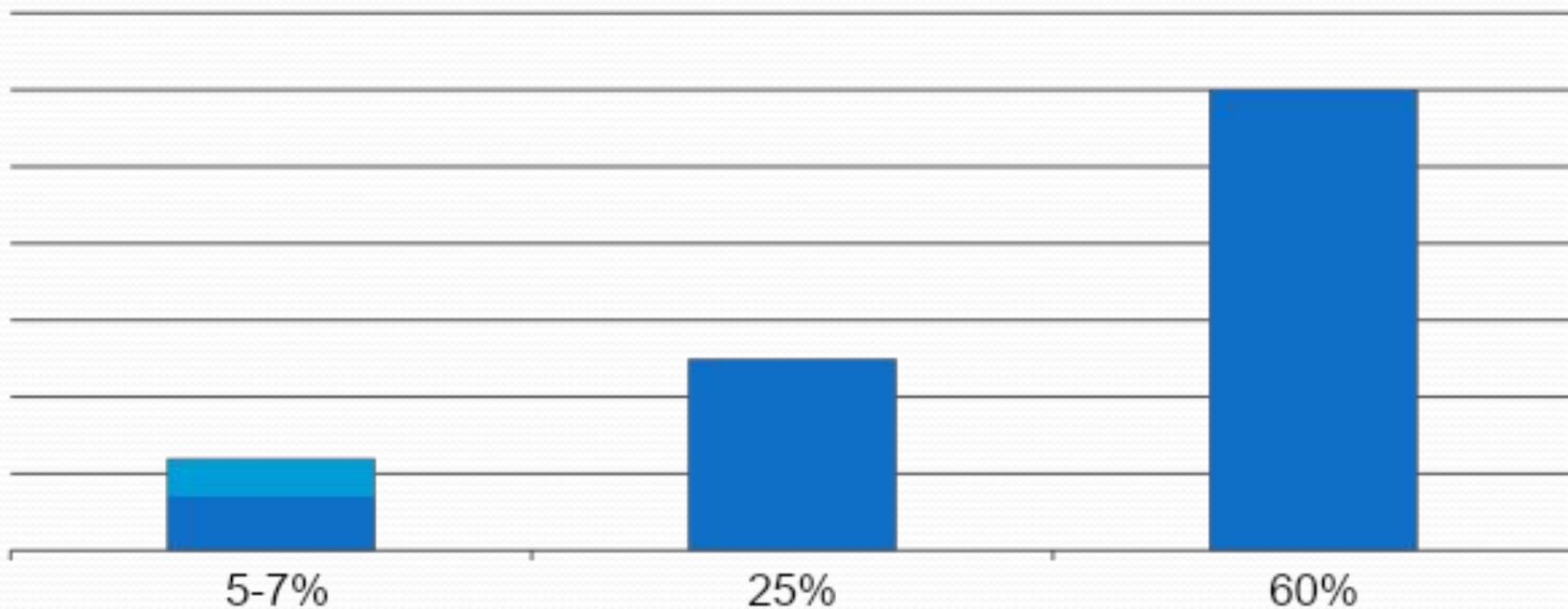
**Дошкольное образование призвано обеспечить не только основной фундамент развития, но и создать максимально благоприятные условия для формирования здоровья и гармоничного развития ребенка.**

**О качестве дошкольного  
образования, можно говорить  
только тогда, когда в нем  
присутствует  
здоровьесберегающая и  
здоровьеукрепляющая  
составляющая.**



**Статистика  
поражает!!!**

# Негативные тенденции в состоянии здоровья детской популяции



**5-7%** - здоровые дети

**25%** - с хроническими заболеваниями

**60%** - с функциональными отклонениями



**Дошкольные  
образовательные  
программы должны быть  
направлены на охрану и  
укрепление здоровья  
ребенка.**

**Как сохранить  
психическое  
здоровье  
дошкольника?**

**1. Защитить ребенка от  
перегрузки.**

**2. Создать условия,  
которые будут  
способствовать  
эмоциональному  
благополучию детей.**

# Защита ребёнка от перегрузки



**«Трудноизлечимая школьная  
болезнь» — учебные перегрузки  
поразила и детские сады:  
просматривается стремление  
увеличить нагрузку, нередко  
случаи применения классно-  
урочной системы занятий в  
группах.**

**Ведущей деятельностью  
должна быть не учебная, а  
игровая.**



**Именно в игре формируются основные психологические новообразования, подготавливающие переход ребенка к следующему возрастному этапу — младшему школьному.**



**Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов. Так, в игре у детей начинают развиваться произвольное внимание и произвольная память. Ролевая игра имеет определяющее значение для развития воображения. В игровой деятельности ребенок учится замещать одни предметы другими, брать на себя различные роли. Захватывая ребенка и заставляя его подчиняться правилам, соответствующим взятой на себя роли, игра способствует развитию чувств и волевой регуляции поведения.**



Одним из главных компонентов  
здоровьесбережения детей, является  
соблюдение максимально  
допустимого объема  
образовательной нагрузки.



**Большая, неадекватная  
возрастным возможностям  
детей образовательная  
нагрузка, как правило,  
влечет за собой снижение не  
только работоспособности,  
но и нарушения здоровья.**



## ПРИЧИНЫ ВОЗМОЖНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ перегрузок у детей.

- нерациональное питание;
- недостаток свежего воздуха (сокращение продолжительности прогулок, отсутствие режима проветривания помещений);
- «враждебность» окружающей ребенка среды (неудачное цветовое и световое оформление, недоступность игрового материала, отсутствие возможности активно двигаться);

- нарушение межличностных отношений с другими детьми
  - нерационально выстроенный режим жизнедеятельности детей (слишком продолжительные однообразные занятия, например, за столом, эмоциональная скудность занятий, слишком частая и резкая смена деятельности).

## Проявления психо-эмоциональных перегрузок:

- **беспокойство, непоседливость;**
- **трудности засыпания и беспокойство во сне;**
- **агрессивность;**
- **проявление упрямства;**
- **беспричинная обидчивость, плаксивость;**
- **стремление что-либо сосать, много и жадно есть, или же отсутствие аппетита, отказ от еды;**
- **стремление к уединению, боязнь контактов со сверстниками;**
- **наличие навязчивых движений (подергивания, раскачивание, дрожание рук и т.д.)**
- **ребенок может терять в весе (или стремительно набирать вес);**
- **усталый вид, даже после несущественной нагрузки.**

**Вступили в силу с 1**

**октября 2010года новые**

**"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"**