


ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХОРУМ-
ДАГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ПСИХОГИГИЕ

НА

Подготовил: педагог-психолог
Монгуш Д.М.




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!!!


**Как сохранить
психическое
здоровье
школьника?**

**1. Защитить ребенка от
перегрузки.**


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

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

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.**