**Консультация для педагогов**

**«Составляющие психологического комфорта и здоровья дошкольников**»

**Психологический комфорт** для ребенка в детском саду определяется удобством развивающего пространства и положительного эмоционального фона, отсутствия напряжения психических и физиологических функций организма.

Обеспечение психологического комфорта детей в детском саду – одна из важнейших задач педагогического коллектива. От этого во многом зависит результативность педагогической деятельности, сформированность знаний, умений, навыков у детей, способствующих дальнейшей успешности в школьном обучении.

Эффективность воспитания и обучения детей в ДОУ, их психологическое благополучие зависят от того, какие чувства вызывает та или иная деятельность, режимный момент, ситуация, как ребенок переживает свои успехи и неудачи, отношение к себе взрослых и сверстников.

Можно выделить несколько **составляющих психологического комфорта** ребенка в ДОУ.

**1. Спокойная эмоциональная обстановка в семье.**

Эмоциональная стабильность и отсутствие психологического напряжения у ребенка в семье, оказывает большое влияние на психологический комфорт в детском саду. Уверенность в любви, уважение и понимании близких настраивает ребенка на открытые, доброжелательные отношения с педагогами и сверстниками в детском саду.

**2. Распорядок дня**

Для дошкольника важно, чтобы *распорядок жизни был стабильным*. Ребенок, который привык к определенному порядку, более уравновешен. Он представляет себе последовательность занятий, смену видов деятельности в течение дня и заранее настраивается на них. Обстановка спокойной жизни, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов взрослых – необходимые условия нормальной жизни и развития детей.

**3. Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды:** соответствие возрасту и актуальным особенностям группы; доступность игрушек, не раздражающее цветовое решение интерьера, наличие растений с ароматом, способствующим снятию напряжения (корица, ваниль, мята) и проч.;

Предметно-развивающее пространство – это использование оборудования и другого оснащения в соответствии с целями психологического благополучия ребёнка и его развития.

Атмосфера психологического комфорта для ребенка создается психологическим пространством безопасной среды, которая является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психокоррекционной, т.к. в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на творчество.

**Созданию психологического комфорта способствуют:**

- работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками, крупой;

- арттерапия (лечение искусством, творчеством) - увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций;

- музыкальная терапия – регулярные музыкальные паузы, игра на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творчества, на стабилизацию эмоционального фона оказывает музыка Моцарта (и стихи Пушкина – «золотое сечение»);

- предоставление ребенку максимально возможных в его возрасте самостоятельности и свободы.

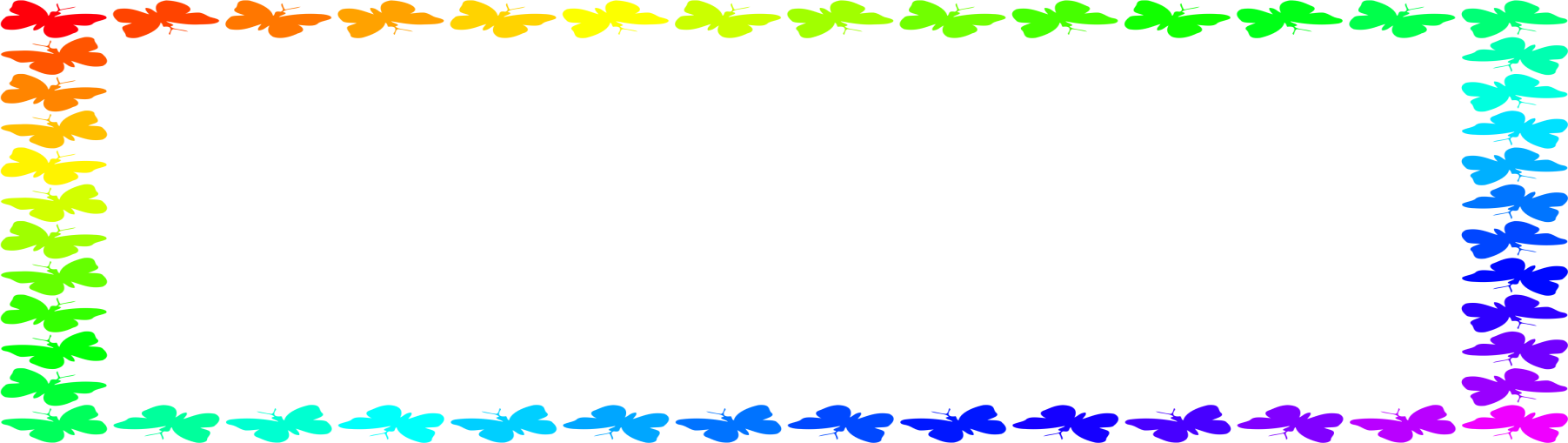
**4. Стиль поведения воспитателя.**

Пребывание в группе 20 – 25 сверстников в течение целого дня – это большая нагрузка на нервную систему ребенка.

*Как воспитатель может создать спокойную обстановку в группе?*

* Прежде всего, воспитатель сам должен быть спокоен и доброжелателен. Необходима ровная манера поведения с детьми.
* Педагогу необходимо отслеживать свое психологическое состояние, для предотвращения агрессивных вспышек и апатичной усталости.
* Недопустимость психологического давления на детей и грубости с ними.
* Старайтесь говорить не громко и не слишком быстро. Жестикулировать – мягко и не слишком импульсивно.
* Следите за уровнем шума в группе: слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности. Мягкая, тихая, спокойная музыка, напротив, успокаивает.
* Не торопитесь давать оценку чему бы то ни было: поступкам, работам, высказываниям детей – «держите паузу».

Для большего достижения психологического комфорта и сохранения здоровья дошкольников педагог может использовать памятку с правилами, которые помогут установить добрые взаимоотношения с детьми и заслужить их доверие и признательность.

****

**Памятка: «Правила взаимоотношений»**

* чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имена;
* стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления;
* занимайте детей разнообразной деятельностью, чтобы не оставалось времени на скуку;
* создавайте традиции в группе;
* создайте правила в группе для поддержания дисциплины;
* отмечайте сильные стороны в каждом ребенке, развивайте потенциал;
* вселяйте в детей веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества;
* находите с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения;

Огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка, формирование его личности оказывает умение педагога создавать ситуации успеха каждому ребенку. Этому способствует включение ребенка в праздники, спектакли. Даже самая незначительная роль дает уверенность ребенку в собственной значимости, повышает самооценку. Доверие ребенка ко взрослым и личностная стабильность нарушаются, если ребенок «остается за бортом» группового публичного выступления. Это – важнейшее условие доверия ребенка ко взрослым в детском саду и ощущения общего психологического комфорта.

*Составила:*

*педагог-психолог*

*МБДОУ «Црр – д/с №4»*

*Белая Т.В.*