

Е. А. Харитонова

Здоровьесберегающие технологии в формировании психоэмоционального здоровья дошкольников

В статье рассматривается роль и место здоровьесберегающих технологий в формировании психоэмоционального здоровья дошкольников.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, психоэмоциональное здоровье.

E. A. Kharitonova

Health-saving technologies in the formation of the emotional health of preschool children

The article considers the role and place of health-saving technologies in the formation of mental and emotional health of children.

Keywords: health, health-saving technologies, psycho-emotional health.

Основной воспитание современной конкурентоспособной личности является потребность человека в умение реализации различных видов социальной активности. Освоение разных сфер жизнедеятельности не возможно без развития культуры здоровья. Здоровье — это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития личности, оно определяется не только отсутствием нарушений в организме, но и отражает способность адаптироваться к социальным условиям жизни. Для здоровья в будущем необходимо заложить фундамент в детстве.

В новом веке стремительно развивающихся технологий отсутствует системность в процессе формировании культуры психологического здоровья личности. Ведущими причинами являются: гиподинамия, чрезмерная психоэмоциональная нагрузка, неправильное питание, а также отсутствие знаний о психологической гигиене, психопрофилактики, а так же здоровом образе жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья людей одна из главных стратегических задач развития страны. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

Главным психологическим новообразованием в данном возрасте является начало произвольности психических процессов и психологической готовности к обучению в школе. В связи с этим уделяется повышенное внимание формированию психоэмоционального здоровья дошкольника.

Пластичность и высокая лабильность организма дошкольника определяет высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

Мотивация и повышение уровня знаний о здоровом образе жизни у детей и их родителей — это важный фактор создания единого здоровьесберегающего пространства. Представления о здоровом образе жизни у дошкольников складываются через применение дидактических и сюжетно-ролевых игр, изучение художественной литературы, продуктивной и предметно-практической деятельности. В сюжетно-ролевых играх следует формировать здоровый образ жизни на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаляющих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, и т.д.

Важная роль в укреплении эмоциональной стабильности и психологического здоровья воспитанников в условиях детского сада отводится современным здоровьесберегающим технологиям (игротерапия, сказкотерапия, пескотерапия, куклотерапия, аутотренинги, анималотерапия, музыкотерапия, арттерапия и т.д.).

Использование здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для активизации внутренних защитных механизмов организма поможет управлять своим психоэмоциональным состоянием, тем самым минимизировать воздействие окружающей среды.

Позитивный психологический настрой поможет преодолеть возможные препятствия, на-

сладиться красотой окружающего мира, сэкономить жизненную энергию и здоровье. Недаром

народная мудрость гласит «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам».

ЛИТЕРАТУРА

1. Камардина Т.Г. [Персональный сайт]. Режим доступа: <http://www.pedagog.kamardin.com/> (дата обращения: 18.02.2014).
2. Международный русскоязычный социальный образовательный интернет-проект Режим доступа: <http://www.maaam.ru/> (дата обращения: 18.02.2014).
3. Аверин В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.

REFERENCES

1. Kamardina T.G. [Personal web site]. Available at: <http://www.pedagog.kamardin.com/> (accessed 18 February 2014).
2. *Mezhdunarodnyi russkoiazыchnyi sotsial'nyi obrazovatel'nyi internet-proekt* [International Russian-speaking social educational Internet-project]. Available at: <http://www.maaam.ru/> (accessed 18 February 2014).
3. Averin V.A. *Psikhologiya detei i podrostkov* [Psychology of children and adolescents]. Saint Petersburg, Izd-vo Mikhailova V.A., 1998. 379 p.

Информация об авторе

Харитоновна Елизавета Аркадьевна

(Россия, Воронеж)

Педагог-психолог. Детский сад №100 ОАО «РЖД».

E-mail: maygle@hotmail.ru

Information about the author

Kharitonova Elizaveta Arkad'evna

(Russia, Voronezh)

Teacher-psychologist. Kindergarten №100 «Russian

Railways». E-mail: maygle@hotmail.ru