

«Влияние утреннего приёма детей на последующее здоровье, бодрое пребывание детей в детском саду»

Утренний прием в детском саду во многом зависит от того, как встретили ребенка взрослые, рады ли ему и как вечером проводили домой. Доброжелательная интонация, хорошее настроение воспитателя, младшего воспитателя (няни) передается детям: «Здравствуйте, мы рады видеть вас. До свидания, завтра ждем вас снова. Будем рады видеть вас. Приходите завтра». Если ребенка встретили ласковыми словами, доброжелательно, то у ребенка будет добрый настрой на дальнейшее пребывание в детсаду. Предполагается, что 80 % положительного восприятия ребенка зависит от настроения окружающих и самого ребенка, а 20 % от методик. Каждый воспитатель сегодня старается найти эти приемы. Для этого можно рассмотреть следующие варианты.

Ежедневный утренний прием детей можно начинать с опроса родителей о состоянии здоровья детей. Для этого рекомендуется спросить о том, какое сегодня у ребенка настроение. И если малыш капризничает или несговорчив, можно предложить ему посмотреть на игрушку, которая пришла его встречать (или ждет его у окошка, если детей принимают на площадке)

Конечно, первая минутка – похвалы, добрые слова под музыку. Можно предложить детям зайти в группу необычно «полететь как листочек к другим детям-листочкам» или «покружиться как снежинка» под музыку. Это игровое перевоплощение придаст положительных эмоций и детям и воспитателям.

Музыка спокойная, добрая, снимающая напряжение – минута вдохновения. В ясельной группе минута вхождения больше театрализованная: лиса, петушок, заяц, мишка,... Сколько веселья вызывает у детей зайчик, скачущий со словами по комнате:

«Скачет зайка маленький,

Около завалинки

Быстро скачет зайка,

Ты его поймай-ка».

Для установления эмоционального контакта больше значения имеет подготовленная заранее обстановка для приема детей. Организация среды предполагает создание условий для охраны нервной системы детей от чрезмерного возбуждения. Надо соответствующим образом организовать обстановку, подбирать пособия (музыка, спокойная игра, сказки с добрыми героями, поощрения. Особое значение предлагаем уделить такому приему утренней встречи как сюрпризы – игрушки, воздушные шары, самodelки, куклы из группы. Они необычные, яркие, музыкальные, механические и т.д., сюрпризы, которые ждут ребенка уже в шкафчике, словно пришли поддержать малыша в первый его день в саду, после выхода из-за болезни, долгого отсутствия или в день рождения).

В период адаптации ребенок скучает по дому, не способен к общению с другими детьми, находится в угнетенном состоянии. Песенки, потешки, яркие игрушки помогают найти контакт, погасить отрицательные эмоции. Прочитанная потешка,

побуждает детей к действиям. Ритмичный текст стишков, потешек, прибауток побуждает детей к движениям, создавая радостное настроение.

Если ребенок капризничает, нужно отвлечь его, найти способ помочь ребенку расслабиться, погладить, настроить на хорошее, а ни торопить, ни кричать.

У старших детей можно спросить: «Что удивительного видел по дороге в детсад, кого встретил?», либо взять такую же ноту, повторять его действия, ребенку нужно увидеть самого себя, как в зеркале.

Когда дети все соберутся в группе, дать установку: «Доброе утро, малыши. Настал новый день, мы улыбаемся друг другу. Нам будет сегодня весело, хорошо. Забудьте всё плохое, печаль, зло – и выдохните тепло, улыбку, добрый взгляд. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Пожелаем друг другу хорошего дня.

От того, как прошел утренний прием, как ребенок вошел в группу, как его встретили и ждали ли его, а также какое настроение у окружающих его взрослых, зависит эмоциональный уют в группе в течение дня. В дальнейшем это определит, будет ли ребенок с удовольствием ходить дет/сад и с желанием заходить в группу, или будет искать причину остаться дома.

Педагогические находки современных воспитателей порадуют детей, создадут благоприятную психологическую атмосферу в группе, а также создадут доверительные отношения между родителем и воспитателем.

Желаем Вам большого педагогического творчества
в этой важной и нужной работе!

Психологическое здоровье педагога

- Цели:**
- *ознакомить педагогов с понятием «психологическое здоровье»;*
 - *мотивировать участников на познание собственного эмоционального состояния;*
 - *формировать в группе атмосферу взаимной поддержки и доверия.*

В педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психологическому здоровью.

Можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И, прежде всего, это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п.

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Поскольку в педагогической деятельности постоянно отмечается состояние эмоциональной напряженности. После пребывания в напряженных ситуациях педагог чаще ощущает разбитость, подавленность, желание расслабиться. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. В связи с этим предлагаем Вам некоторые известные, но важные рекомендации....

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ФОРМУЛЫ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ:

1. Научитесь расслабляться и плавно переживать проблемы. Все люди, достигшие 100 лет, поражают своим спокойствием. Они научились переживать житейские бури, не давая им себя сломить.

2. Поддерживайте отношения с окружающими. Общайтесь с родственниками хотя бы по телефону или пишите им письма. Не забывайте соседей и друзей.
3. Пытайтесь, не смотря ни на что, завязывать новую дружбу, в т. ч. с молодыми людьми. И обязательно выбирайтесь из дома хотя бы раз в неделю.
4. Следите за новостями. Они поддержат Ваш мозг в активном состоянии и дадут Вам чувство сопричастности, избавят от ощущения изолированности и одиночества.
5. Ставьте перед собой цели и добивайтесь их.
6. Не пренебрегайте физическими упражнениями, но знайте в них меру. Многие долгожители говорили, что суть именно в активной умеренности. Выберите то, что Вам больше нравится: прогулки, велосипед. Пусть кровь быстрее бежит по жилам, вот только уставать не надо.
7. Будьте оптимистом и смотрите в будущее. Долгожители знают, что когда-то умрут, и тем не менее охотно делятся планами на ближайшие годы. И никогда никто не жалуется на свои недуги. Они всегда говорят, что чувствуют себя хорошо, а это уже стиль жизни! Это означает, что они воспитали в себе это замечательное качество, сами сформировали стиль жизни. Этому только остаётся по-хорошему позавидовать.

УЧИТЕСЬ ВЛАДОВАТЬ СОБОЙ

☀ В процессе трудового дня необходимо сознательно регулировать уровень нервно-психической активности. По мере снижения работоспособности появляется ненужная раздражительность. В момент нарастания утомления центральная нервная система повышает свою активность, мобилизуя внутренние резервы, подключает аппарат эмоций. Поэтому, если вы возбуждены, то на счёт до 20-ти у вас уйдёт меньше 16 секунд. ☺ Значит надо прибегать к каким-то средствам саморегуляции, направленным на снижение избыточной нервно-психической активности, например к релаксации. Помните: мышечные ощущения крайне важны. Они побудители выработки гормонов, обеспечивающих чувство уверенности, внутреннего покоя, желания выполнить задуманное. Чтобы «спустить» пар можно провести дыхательные упражнения: вдох под счёт 1-2, выдох 1-4, вдох 1-3, выдох 1-6. Так дышать 2-3 мин. ♥ Чтобы подавить вспышку гнева, надо медленно и глубоко вздохнуть, задержать дыхание на 10-20 сек, затем следует сделать выдох 10-20 сек.