**Психологическое здоровье детей дошкольного возраста**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Многие психологи советуют: что ребенка нужно обнимать не менее 8 раз в день. Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться подкрадывается грусть. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

При подготовке ребенка к школе важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы, и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе. Необходимо помнить, что Игра - ведущая деятельность в дошкольном возрасте. В игре происходит развитие всех психических процессов, таких как память, внимание, мышление; развиваются так же творческие способности ребенка. В игре ребенок приобретает навыки общения в различных игровых ситуациях и умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Психологическое здоровье дошкольника

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.

4. Закаливание ребенка в условиях семьи.

5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

Создание благоприятного психологического климата в семье

1.Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;

- проводите с ним как можно больше времени;

- делитесь с ним своим опытом;

- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

3.Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4.Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Дети учатся у жизни:

• Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

• Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;

• Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;

• Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;

• Ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины;

• Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;

• Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;

• Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;

• Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;

• Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.