**Управление образование**

**администрации Солнечногорского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 14»**

**МО 141570 Солнечногорский район 8-495-546-39-65**

**пгт. Менделеево,** [**mend.school.l@mail.ru**](mailto:mend.school.l@mail.ru)

**ул.Куйбышева, д.14-15**

**Консультация для родителей**

# «Психологический комфорт ребёнка

# как одна из составляющих

# здорового образа жизни»

**Подготовила:**

**Волкова Е. В.**

**Психологический комфорт ребёнка как одна из составляющих ЗОЖ**

**Психологический комфорт ребёнка как одна из составляющих ЗОЖ**

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Здоровье детей - ценное достояние каждого цивилизованного общества.

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых сохранение здоровья подрастающему поколению является одной из ключевых. Дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Эти результаты должны быть реализованы в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с ФГОС (федеральный государственный образовательный стандарт) по физическому развитию.

**Основные показатели физического здоровья детей:**

* нормальное функционирование всех систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропометрическими и биометрическими показателями;
* отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

**Основные показатели психического здоровья детей:**

* достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, хорошая память;
* наличие адекватных возрасту умственных способностей;
* развитая речь;
* доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

**Основные показатели духовного развития детей:**

* позитивное мировосприятие;
* чистота помыслов и побуждений;
* культура речи
* культура поведения;
* культура здоровья;
* наличие морально-этических устоев.

**Основные показатели социального здоровья детей:**

* достаточное и уравновешенное общение с ровесниками и другими людьми;
* быстрая адаптация к физической и общественной среде;
* направленность на общественно полезный труд;
* культура пользования материальными благами.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни – это:**

* благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
* ответственное отношение родителей к здоровью ребёнка, культура здоровья;
* благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка;
* правильно организованная рациональная пища;
* соблюдение дома режима дня для ребёнка;
* отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
* достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм;
* умеренные требования к ребёнку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.)

**Психологический комфорт ребёнка в семье.**

Слово «комфорт» подразумевает бытовые удобства, благоустроенность, и если появился термин «психологический комфорт», можно подумать, из каких условий складывается душевная благоустроенность в семье. Мудрость и культура эмоциональных отношений, любовь и дружба между членами семьи,общие идеалы, ценности и интересы, общее духовное развитие и

разумные материальные потребности – все это грани психологического комфорта в семье.

Психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде, создание атмосферы доброжелательности позволяет снять напряженность и неврозы, разрушающие здоровье детей.

Большинство же из нас совершенно не учитывает эмоциональных потребностей ребенка, по сути, игнорирует их, считая излишней роскошью. А ведь это ребенку важнее, чем материальные атрибуты достатка.

Материальные ценности, их обилие - это для взрослых. А для ребенка пока несоизмеримо важнее эмоциональный покой, мирное и радостное общение с родителями, стойкий и надежный контакт с ними.

Опыт общения, понимания другого человека, его целей, стремлений, мотивов его действий и чувств ребенок получает в собственной семье.

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей. Один психолог как-то сказал, что современные родители не воспитывают, а лишь кормят своих детей, т. е. подменяют функцию воспитания, функцией материального обеспечения. В то время как, самый лучший пример для ребёнка – его родители, ведь ребёнок всегда рад быть похожим на своих родителей, без чёткого понимания, копирует он хорошее или плохое. Из чего следует вполне предсказуемый, но очень трудно реализуемый вывод, что сначала нужно изменяться самим, а потом уже требовать этого от других, в том числе и от своих детей!