На сегодняшний день проблема здоровья детей — одна из самых актуальных. Здоровье — это совокупность физического, психического, нравственного и духовного состояний человека. Ребёнок уже рождается с определёнными физическими и генетически заложенными психическими особенностями.

Современные дети очень часто не могут переработать большой объём информации, что вызывает у них ухудшение **психологического здоровья** из-за эмоционального перенапряжения.

Ребенок ощущает беспомощность в трудных жизненных ситуациях, и именно социальное окружение ребёнка и прежде всего родители способны создать приемлемые **условия** для его полноценного развития. Основой такого развития является **психологическое здоровье**, от которого во многом зависит **здоровье в целом**.

Проблема **сохранения психологического здоровья является актуальной.** И главной целью дошкольного образовательного учреждения является **сохранение здоровья детей** и предупреждение эмоционального неблагополучия. Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в **детском саду** интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды, учитывающей возраст и пол ребёнка.

В **детском саду** традиционно уделяется внимание физическому **здоровью детей***(зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости)*.

Педагоги многих дошкольных учреждений до конца еще не осознают значение **психического здоровья** и эмоционального благополучия **детей**. А ведь проводя в **детском саду** большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные **психические нагрузки.** Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Поэтому учитывая основную цель ДОУ: обеспечение благоприятных **условий** для полноценного развития ребенка как личности, перед нами, встает задача **психологической поддержки детей**, направленная на **сохранение психологического здоровья в ДОУ**. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

• выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у **детей;**

• комплектование *«группы риска»* для коррекционных занятий; проведение занятий;

• создание благоприятного **психологического климата в ДОУ и семье;**

• применение педагогами **здоровье**сберегающих технологий в режиме дня и на занятиях.

Под влиянием опыта общения со взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и формируется эмоциональная эмпатия, то есть способность сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении с взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что необходимо учитывать не только свое мнение, но и мнение другого.

**Психическое здоровье или нездоровье** ребенка неразрывно связаны также с типом родительского воспитания и характером воспитания в дошкольном образовательном учреждении, от него зависит характер взаимоотношений между родителями и детьми, детьми и воспитателями, а также между детьми и значимыми взрослыми.

Неправильное воспитание **детей в семье** влияет на личностные и эмоциональные характеристики ребёнка *(самооценку, поведение, активность, настроение и т. д.)*. В педагогике принято выделять четыре типа воспитания **детей:** диктат, гиперопека, невмешательство и сотрудничество. Каждый из них имеет свои результаты, свои последствия, когда речь идет о формировании личности ребенка. Наиболее гармонично ребёнок развивается в **семье,** где учитывается эмоциональное состояние ребёнка, оказывается родительская поддержка.

Рассмотренные выше типы воспитания в **семье**перекликаются с типами воспитания, используемыми в дошкольном образовательном учреждении: авторитарный, либеральный и демократический.

Большинство родителей испытывают потребность в информации о способах оздоровления ребенка. Наибольший интерес вызывают темы, связанные с регуляцией психоэмоционального состояние ребенка, укреплением здоровья детей, с профилактикой простудных заболеваний, с физической и психологической подготовкой детей к обучению в школе, организация рационального питания, двигательного режима, закаливания и режима дня ребенка дошкольного возраста, а также профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей. Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. На нас, педагогов, возложена эта ответственная миссия. Мы несём ответственность за здоровье наших воспитанников в полном смысле этого слова, и в наших силах изменить ситуацию в лучшую сторону. Проблему здоровья детей необходимо решать в тесном взаимодействии с родителями, искать новые подходы и методы. Педагоги дошкольных учреждений находятся в более выгодном положении — они ежедневно общаются с родителями, могут вести просветительскую работу в этом направлении и оказывать грамотную поддержку.

Однако работа с родителями должна иметь индивидуальный подход, так как: социальный статус семей различен, образованность родителей — тоже.

Педагогическая поддержка и совместная деятельность: – мероприятия, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей; – совместная деятельность детей и родителей в этом направлении; – формирование «здоровых» традиций группы; – организация спортивных соревнований и праздников; – тематические родительские собрания; – дни открытых дверей; – совместная проектная деятельность – помощь в создании родительских спортивных клубов; – консультации медицинских работников; – подбор литературы по ЗОЖ. Педагогическое образование: – психолого-педагогические тренинги; – семинары по вопросам здоровьесбережения детей; – консультации; – рекламные буклеты, памятки; – информационные стенды; – выставки детских работ; – сайт организации; – объявления; – фотогазеты. Как правило, ни одно, даже самое благое, начинание в дошкольном учреждении не заканчивается успешно, если нет взаимодействия с родителями. «Ребёнок учится тому, что в дому» — гласит русская пословица, из этого следует, что семья остаётся для ребёнка самым важным звеном на пути к здоровому образу жизни, а задача воспитателя — оказать помощь в этом направлении. Для стимуляции интереса родителей к вопросу оздоровления детей необходимо сделать жизнь детей в детском саду действительно интересной, почаще привлекать родителей к совместным мероприятиям, тщательно подготавливать вопросы, касающиеся этой темы, к родительским собраниям.

Большое значение здесь имеет личность воспитателя, его отношение к себе, к детям, к своей деятельности. Поэтому педагогам не остаётся ничего другого, как работать над собой, повышать свой профессиональный уровень, так как работа с детьми не терпит попустительского отношения, образ педагога навсегда останется в памяти детей и сможет послужить образцом в его дальнейшей жизни. Он закладывает воспитанникам основы правильного поведения, пути достойного выхода из любой жизненной ситуации, уроки нравственности. Каждый ребёнок во время пребывания в детском учреждении должен ощущать заботу, внимание, поддержку со стороны взрослого, сколько бы детей не посещало группу, наладить психологическим контакт с каждым — это обязательное и первостепенное условие успешной работы. Доверие и уважение родителей к педагогу заметно повышается, если ребёнок любит своего наставника, с удовольствием идёт в детский сад. В данной ситуации найти подход к родителям гораздо проще и легче. Они уже с большим интересом будут обращать внимание на предлагаемый им наглядный материал, с удовольствием посещать родительские собрания, принимать участие в совместных мероприятиях. Следует добавить, что тексты наглядных форм агитации должны быть привлекательными, доступными и содержать действительно интересный материал, способный побудить мам и пап к действию.

Таким образом, **психологическое здоровье** ребёнка зависит от социальных факторов, прежде всего характера **детско-**родительских отношений, развивающей среды, созданной в **детской саду**.

В детском возрасте психическое и физическое здоровье дает малышу «счастливый билет» в будущее, помогая наиболее благоприятному развитию всех физических, психических функций и душевных качеств. Общие усилия будут способствовать воспитанию здорового ребенка, которому предстоит жить в быстро меняющемся мире: применять и осуществлять перемены, критически мыслить, проявлять инициативу, активность, творчество, заботиться о людях, стране, окружающем мире. Главное – дети должны расти счастливыми. Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться, в полной мере разворачивая свои возможности.