



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

Детский сад №47

Газета
«ТАЛАНТИКИ»

Выпуск №4

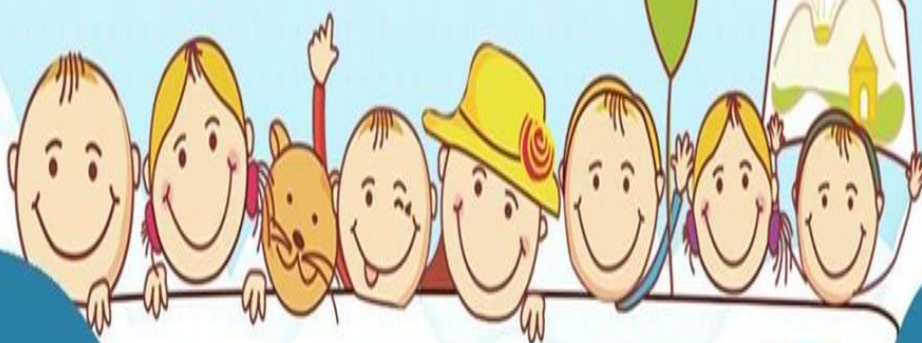
Ноябрь 2024



В этом выпуске:

✓ *Статья «Психологическое здоровье»*

✓ *Самомассаж на ортоковрике*



«Психологическое здоровье»

Психологическое здоровье-это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений.

Слово «здоровье» первоначально означало «целостность». Психически здоровые люди стремятся сбалансировать и развивать различные стороны своего «Я»- физическую, психическую, эмоциональную, а иногда и духовную.

Как сохранить психологическое здоровье:

- для сохранения психологического здоровья очень важным моментом является оптимизм, надежда и вера, и позитивного взгляд на все происходящее вокруг нас;
- для укрепления психологического здоровья очень важно эмоциональное состояние.

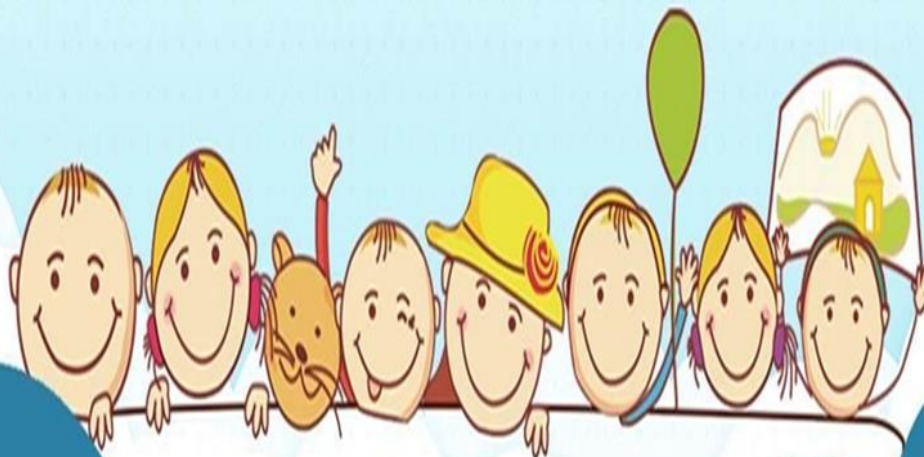
Человек нуждается в позитивных

- взаимоотношениях между членами семьи и родственниками;
- сохранить психологическое здоровье человек в состоянии только тогда, когда умеет сражаться до победного конца и уметь не только быть победителем, но и уметь проигрывать;

человек в жизни должен быть целеустремленным. Он должен ставить перед собой реальные цели и добиваться их исполнения.

Критерии психологического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной деятельности и ее результатам;
- соответствие самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.



Релаксация



Психогимнастика



Игротерапия



Арттерапия





Самомассаж - одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса.

Игры с прищепками

Помимо развития мелкой моторики, можно изучать

цвета, счет, развивать логическое мышление,

творческое воображение.

Развивающие игры с использованием грецких орехов для развития мелкой моторики рук.

