Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад общеразвивающего вида № 6 станицы Калининской

Семинар-практикум

«Сохранение физического и психического здоровья у детей дошкольного возраста»

Педагог-психолог
МАДОУ-д\с №6
ст.Калининской
Литвиненко Н.М.

Деньги потерял - ничего не потерял,
Время потерял – многое потерял,
Здоровье потерял – все потерял.
(Русская народная пословица)

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье… Нет детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только они не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Основным в законе «Об образовании», является принцип сохранения общечеловеческих ценностей, жизни, здоровья человека и свободного развития личности. В последнее время обнаруживается устойчивая и заметно прогрессирующая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей всех возрастных групп.

Здоровье – совокупность физических, психических и социальных качеств человека. Здоровье рассматривается не как постоянная величина, а как динамический комплекс проявления жизнедеятельности человека, изменяющийся изо дня в день.

Психическое здоровье - это баланс между внешней и внутренней гармонией человека.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в целом.

Одним наиболее важным и необходимым условием функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности является психическое здоровье. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой стороны обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей жизни. Очень важно отметить, что психическое здоровье является важной предпосылкой здоровья физического.

Психически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Психически здоровый человек живет в гармонии с собой и окружающими.

Однако существуют **факторы риска**, которые вызывают нарушения психического здоровья. Их условно можно **разделить на две группы: объективные, или факторы среды, и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.**

Влияния факторов среды. Под ними обычно подразумевают семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями. Семейные факторы среды наиболее значимы для психического здоровья детей.

Факторы риска связанные с семьей:

1) В дошкольном возрасте самым существенным фактором риска в семейной системе является взаимодействие по принципу «ребенок кумир в семье», когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.
2) Следующий фактор, это отсутствие одного из родителей или конфликтные отношения между ними. Нервничают, нестабильны родители — нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери — торопят, тормошат, рано поднимают с постели и ребенка. Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети. Усложняются и отношения между детьми, отражая напряженность межличностных отношений взрослых. Роль конфликтных взаимоотношений часто недооценивается, но они могут привести у ребенка к нарушению половой идентификации или, более того, обусловить развитие невротических симптомов: энуреза, истерических приступов страха и фобий. У некоторых детей они могут привести к изменениям поведения: сильно выраженной готовности реагированию, боязливости и робости, покорности, склонности к депрессивным настроениям, недостаточной способности к аффектам и фантазированию.
3) Следующий фактор риска – это явление родительского программирования. В этих условиях ребенок пытается адаптировать свое поведение так, чтобы соответствовать родительским ожиданиям, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы. Такой ребенок проживает не свою жизнь, а ту которую ему «запрограммировали». Родители требуют успешного усвоения всех предметов, а у детей различны способности к ним. Взрослые выбирают профессию по склонностям и способностям, а дети должны успевать и по гуманитарным, и по точным предметам. Один ребенок плачет перед уроком математики, другой — перед уроком литературы или физкультуры. Взрослый может уйти, убежать от невыносимой для него ситуации на работе или в семье, а ребенку этого не дано. И дети страдают, страдают более чем взрослые. И детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей. При внимательном наблюдении такой ребенок чаще всего демонстрирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.
4) Еще одним фактором риска является неправильное воспитание. Можно выделить следующие типы «неправильного» воспитания:
эгоцентрическое воспитание:
воспитание по типу неприятия:
сверхсоциализация ребёнка;
тревожно-мнительное воспитание.
<u>Дети, ставшие жертвами эгоцентрического воспитания.</u> Им привили мысль, что они способнее, умнее других, а потому имеют право на большее. Они и хотят всего достичь по-максимуму. Другое для них неприемлемо. В школе соперничество становится еще острее, неудачи переживаются глубже, особенно на фоне удач и успехов соперников. Чем слабее способности, тем ожесточеннее в таких случаях борьба и тем сокрушительнее последствия. Каждая неудача переживается как катастрофа, запуская механизмы болезни,

ослабляется система организма. Естественно, такой ребенок нервный: плаксивый, обидчивый, ранимый. У него головные боли, бессонница. Такой ребенок может быть и трудным: вспыльчивым, требовательным, конфликтным, злым на язык, и родители опасаются его как трудного взрослого члена семьи и уступают ему во всем, чтобы не навлечь на себя гнев, а то и недетскую вражду.

Второй вариант пути к психосоматическому риску чаще всего обусловлен **воспитанием по типу неприятия.** Оно формирует заниженную неосознаваемую самооценку. Однако в данном случае ребенок не примиряется с ней. Напротив, ощущение ущербности ожесточает его, вызывает чувство протеста. Он не враждует, а стремится не уступить, догнать, обойти. Ребенок честолюбив, и успех, максимальное самоутверждение необходимы ему, чтобы достичь в первую очередь самоуважения, а уже потом уважения со стороны других. В конце концов, переживания, неудачи надламывают его. Он устает, надрывается.

Третий вариант пути к психосоматическому риску имеет место при **сверхсоциализации ребенка.** Он запрограммирован как робот на роль пай-мальчика или пай-девочки и перепрыгивает через детство. Детства нет, сверстники «плохие, глупые», и он общается только со взрослыми или со столь же «серьезным» однолеткой, как и он. Он чрезмерно ответственен. Все у него взрослоподобно — устремления, переживания, реагирование. Внутреннее напряжение, недетские переживания приводят такого ребенка к нервозности. Что-то не удается, противоречит его настроенности, и он раздражается, страдает от бессонницы. У него чаще всего общие нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, неустойчивость артериального давления, намечаются предвестники нарушений со стороны сердца.

При тревожно-мнительном воспитании, в случае следования по пути психосоматического риска, наблюдается тревожное восприятие неудач, мнительность в отношении сверстников, воспитателей, учителей. Такой ребенок не честолюбив и не завистлив. Он тревожен, мнителен, боязлив, принимает все близко к сердцу, ждет неприятностей, бед. Он опасается сверстников, боясь унижения, и школы, где ожидает неудач. Чтобы обезопасить себя от неприятностей, он старается больше всех, готов не спать, чтобы все успеть. Этот ребенок в группе риска по сердечнососудистым заболеваниям, болезням почек и легких.

5) Также одним из факторов риска является тип отношения родителя к ребенку. От стиля отношения родителей к ребенку зависят воспитательная и эмоциональная функция семьи. Выделяют 4 стиля отношений: от отвержения до любви, от отсутствия контроля до его наличия:

авторитетный (принимающий, демократический);

авторитарный (отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный);

либеральный (бесконтрольный, попустительский);

индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку).

Авторитетный стиль

Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга (последствия: дети при таком стиле воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой).

Авторитарный стиль

Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь (последствия: дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия).

Либеральный стиль

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации — от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально садятся на шею родителям. Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет (последствия: дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена, проявляют неуважение к старшим, а также к родителям; в некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми).

Индифферентный стиль

Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям.

Закрыты для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей; родители проявляют безразличие к жизни ребенка. Их миры существуют параллельно и не пересекаются, у каждого своя личная жизнь, свои проблемы и неудачи (последствия: ребенок страдает от недостатка внимания, может привлекать его любыми способами, в т.ч. и отрицательным поведением). Отсутствие любви родителей, интереса к ребенку, вседозволенность приводят к тому, что ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным

импульсам и проявить склонность к делинквентному (противоправному, преступному) поведению.

<u>Что же следует предпринять родителям?</u>

Они должны своевременно заметить начало психосоматического развития. Необходимо устранить неправильное воспитание, начиная перевоспитание с самих себя. Других путей нет. Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка. Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека. Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают теплые взаимоотношения в семье, любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в обращении, позволяют детям выражать свои чувства и вовремя стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласовано в вопросах воспитания, принимая во внимание соответствующие полу ориентации и увлечения детей. Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

<u>Факторы риска связанные с ДОУ</u>

Основным фактором риска можно назвать встречу ребенка с первым чужим значимым взрослым. Как показали исследования, воспитатель не замечает обычно 50% направленных к ней обращений. С одной стороны это может привести к развитию и росту самостоятельности у ребенка, снижению эгоцентризма, с другой привести к неудовлетворению его потребности в безопасности, развитию тревожности.

Одним из **факторов риска**, является **организация предметно-пространственной среды.** Если мы понаблюдаем за детьми, то поймём, что они страдают и теряют здоровье не от самих занятий, а от способа их организации. Ребёнок с рождения, как губка, впитывает всё, что его окружает. Если не предоставить ребенку условий для безопасного и интересного взаимодействия с окружающей средой он замкнется, или будет проявлять вспышки неуравновешенности и агрессии. Поэтому свою деятельность мы должны начинать с создания соответствующей развивающей среды.

Следующим **фактор риска – недостаток в игре**. Особенно в период адаптации всех участников образовательного процесса к жизни в новых условиях педагоги и родители должны широко использовать игры на

сплоченность, на взаимодействие, проводить мероприятия (беседы, игры, игровые занятия), направленные на снижение психоэмоционального напряжения у детей. В игровом взаимодействии воспитатели помогают осознать ценности и установить приоритеты, стать терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов. Атмосфера добра — условие здорового развития ребенка. Очень важно, чтобы дети удовлетворили свою потребность в свободной игре. Ребенок предоставлен самому себе, чтобы он мог раскрыть свои собственные творческие силы, переработать индивидуальный опыт в игре.

Следующий фактор – **это конфликт со сверстниками**. Внутренний конфликт вызывается противоречиями между требованиями других людей и возможностями ребенка, нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование личности.

Для сведения к минимуму или устранения факторов риска в ДОУ необходимо:

Создать социально-педагогические условия, обеспечивающие гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в саду, которая способствовала бы формированию навыков эффективного общения со сверстниками и в дальнейшем — успешному обучению в школе, становится одной из главных задач в деятельности воспитателей, помощников воспитателей, педагогов. Другими словами, в ДОУ должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника.

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. Можно проводить специальные уроки, направленные на развитие психически здоровой личности: психологические игры и упражнения, музыкальные игры, сказкотерапия, психогимнастика помогают ребёнку развить способность к рефлексии и умению встать на позицию партнёра, учитывать его потребности и чувства, совершенствовать детское самосознание, эмоциональное становление. Эти умения и качества являются личностным фактором укрепления психологического и соматического здоровья ребёнка.

Лучшим средством профилактики и коррекции нестабильного состояния ребенка является физическая нагрузка, физические упражнения. Ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия создает у ребенка устойчивое чувство комфорта. Организация рационального двигательного режима детей, посещающих детский сад, является одним из основных условий обеспечения их комфортного психологического состояния.

В общении с детьми важно не оценивать результаты их деятельности, не сравнивать друг с другом, не стремиться подчеркнуть достоинства одного

или недостатки другого. Это позволяет детям видеть и слышать других вне зависимости от своих ожиданий и оценок, сверстник является для них не средством самоутверждения, а самоценной и самодостаточной личностью. Если отношения конкуренции разобщают детей, то отношения общности и причастности друг к другу и к общему делу связывают их. Успехи и достоинства товарищей не воспринимаются как собственное поражение а, напротив, радуют и вдохновляют. При этом каждый ребёнок сохраняет свою индивидуальность и умеет проявлять самостоятельность.

В целях поддержания и укрепления психического здоровья не только в условиях ДОУ, но и семьи необходимо проводить работу с родителями по разъяснению некоторых аспектов здоровьесбережения дошкольников. Ведь только совместная, грамотно построенная, планомерная работа приведет к необходимым результатам.

А сейчас я предлагаю всем встать и немного размяться.

Разминка «Леший»

По тропинке леший шёл, (ходьба на месте)
На поляне гриб нашел.
Раз –грибок, два – грибок (наклоны)
Вот и полный кузовок. (приседания)
Леший охает, устал,
От того, что приседал. (потягивание)
Леший выполнил разминку и уселся на тропинку.

В рамках саморегуляции вашему вниманию предлагается упражнение **«Пианино»**. Сделали круг. Приготовили ваши руки. Сейчас я буду делать хлопки руками: один хлопок – движение влево, руки перемещаются на колени соседу слева; два хлопка – руки перемещаются вправо. Затем темп движений будет увеличиваться. Итак, попробуем?

1 хлопок – влево.
2 хлопка – вправо. Молодцы!
А теперь мы отдохнем. (включается расслабляющая музыка)

Упражнение «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох – выдох и медленно сосчитайте от 10 до1. Расслабьтесь. Вам спокойно, хорошо и приятно… Вообразите себя на утопающем в зелени лугу – гигантский воздушный шар. Рассмотрите эту картину, как можно подробнее.. теперь постарайтесь положить все свои проблемы в корзину этого шара. Когда корзина станет полной и тяжелой, представьте, что веревка шара отвязывается сама и он медленно набирает высоту. Посмотрите, шар постепенно удаляется от вас, превращаясь в маленькую точку, унося груз всех ваших проблем (2 раза). Вам хорошо и спокойно… Можно открыть глаза.

Как уже говорилось ранее, существует много ***форм и методов***, направленных ***на укрепление психического здоровья.***

Давайте рассмотрим некоторые из них:

Важнейшим психическим новообразованием ребенка к концу дошкольного возраста является формирование **саморегуляции**, т. е.

способности к произвольной регуляции своего состояния, поведения и деятельности. Формирование саморегуляции - сложный и длительный процесс, который реализуется на протяжении всего дошкольного детства. В нем могут быть задействованы три механизма: общение со взрослым, игровая деятельность и специальные психогимнастические упражнения.

«Замри»

«Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

«Спаси птенца»

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!».

Релаксации – метод, направленный на развитие способности нашей ЦНС снимать нервное и мышечное напряжение.

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Птички”.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Рефлекция - один из методов, который связан с работой нашего сознания. Это способность анализировать свою деятельность.

«Солнышко» Дошкольники выбирают изображения и прикрепляют их к голубому фону.

Моё настроение похоже на:

* солнышко;
* солнышко с тучкой;

* тучку;
* тучку с дождиком;
* тучку с молнией.

«Радуга» Семь цветов радуги – семь характеристик. Каждый ребенок выставляет или прикрепляет цветные полоски на трафарет радуги.

Красный – не комфортно, тревожно;
Оранжевый – все раздражало;
Желтый – очень хотелось домой;
Зеленый – спокойно, хотелось заниматься;
Голубой – интересно, занимательно;
Синий – трудно, но интересно;
Фиолетовый – скучно, не интересно.

«Снежный ком» Дети по кругу передают «снежный ком» (из бумаги, и говорят о том, что получилось на занятии и о том, над чем еще стоит поработать.

«Заплетем косичку» Каждому ребенку предлагается выбрать одну из трех лент, характеризующих их настроение:

красная – весело, интересно, занимательно;
коричневая – трудно, волнительно;
белая – безразличие, скука, усталость.

- Ребята, чтобы заплести косичку настроения, нужно три ленты одного цвета. Каких лент больше, из тех и заплетем косичку. Посмотрите на ленты. Каких лент больше, такое и общее настроение во время занятия.

«Цветы и бабочки» На поляне (на полу) растет 3 цветка:

Красная роза (узнал много нового, научился читать) ;
Голубой василек (было интересно, но кое-что ещё не понятно) ;
Ромашка (многое осталось не понятным, было не интересно).

Дети превращаются в порхающих бабочек и занимают места в том цветке, который считают своим.

<u>Психогимнастика</u> полезна для детей, у которых наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность. Такое поведение ребенка может быть обусловлено наличием неврозов, различными нарушениями характера, задержками психического развития или нервно-психическими расстройствами.

В психогимнастику для дошкольников входят специальные этюды, игры и упражнения, задача которых — это развитие и коррекция разных компонентов детской психики, куда входит познавательная и эмоционально-личностная сфера.

Благодаря психогимнастике для дошкольников ребенок учиться понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

В рамках совмещения активных и пассивных форм деятельности могут использоваться **следующие приемы**, например:

Сказкотерапия – метод, направленный на развитие творческих способностей и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Сказки могут быть метафорические, художественные, психологические и др. Когда сказка носит коррекционный характер, то здесь используется определенный алгоритм составления сказки. С помощью сказкотерапии можно корректировать различные проблемы: в поведении, детские страхи, агрессию и т.д, таким образом укрепляется психологическое здоровье.

Арттерапия — метод ориентированный на творческую деятельность: лепку, рисование, который носит коррекционно – оздоровительную направленность через способность самовыражения.

Следующая форма **– игра.** Не секрет, что для детей до 7 лет, игра является ведущим видом деятельности.
Психологические игры могут быть как подвижными, так и использоваться для развития познавательных процессов.
Пример:
1.Игра «Запрещенное движение».
Цель: развитие внимания, совершенствования крупной моторики.

Все играющие выстраиваются в большой круг. В центре круга становится педагог. Перед началом игры он показывает всем 1 или 2 запрещенных движения, которые нельзя повторять. Затем педагог начинает делать движения, а все играющие должны их повторить, кроме тех, которые запрещены. Игрок, допустивший ошибку и выполнивший запрещенное движение, получает штрафное очко.

В конце игры подсчитываются штрафные очки. Побеждает ребенок, не сделавший ошибки.

2. Игра «Поварята».
Цель: развитие коммуникативных навыков, мышления, внимания.

Все участники становятся в круг. Круг – это «кастрюля». Воспитатель объявляет: — Сейчас будем готовить суп. Это может быть не обязательно суп, можно предложить вариант с салатом или компотом. Каждый ребенок – это определенный ингредиент.

Совсем не обязательно, чтобы суп был приготовлен по всем классическим рецептам. Его можно разбавить и фруктами, и мороженым. Дети сами должны решить, каким ингредиентом они хотят быть и сообщают об этом воспитателю.

Воспитатель по очереди называет все ингредиенты. Как только ребенок услышит себя, он должен запрыгнуть в середину круга. Следующий «ингредиент» также запрыгивает в середину круга и берет его за руку. Игра не заканчивается до последнего ингредиента.

Обратите внимание на формы организации физического воспитания.

Все вы знаете формы физического воспитания. Какие?

Все правильно – это подвижные игры, занятия физической культурой, утренняя гимнастика и т.д. Я хочу немного остановиться на некоторых формах. Итак:

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развивает познавательные интересы, коммуникативную функцию, формирует умение ориентироваться в пространстве, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. В процессе этих игр дети учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе, у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу.

Дозированная ходьба - является циклическим упражнением, во время которой воспитывается выносливость — наиболее ценное оздоровительное качество, укрепляется мышечный корсет и улучшается осанка.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века» — инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм.

Поэтому коллеги бегайте вместе с детьми.

Физкультминутки предотвращают развитие утомляемости у детей, снижают эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию и кровообращение в легких, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох — выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).
2. «Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

Двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной

нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика.**

И форма организации, на которой я хочу остановиться более подробно это-**корригирующая гимнастика или гимнастика после дневного сна.**

Корригирующая гимнастика помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

1. Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя (длительность 2-3 мин).

2. Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Такие как гимнастика игрового характера, состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

3. Пробежки по массажным, солевым дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут.

В целом длительность корригирующей гимнастики после сна колеблется от 9 до 15 мин в зависимости от возраста и уровня развития.

Итак корригирующая гимнастика носит комплексный характер и направлена на укрепление психо – физического здоровья детей. С помощью неё можно формировать эмоционально – волевую сферу и корректировать проявления детской агрессии.

Притча «Необходимо лишь усилие…»

Человек шел по лесу и увидел кокон, из которого через маленькую щель пыталась выйти бабочка. Ему стало любопытно, он остановился и наблюдал за этой картиной долгие часы. Прошло много времени. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и даже, как будто, отчаявшись, оставила свои попытки.

Тогда человек решил помочь бабочке. Он взял перочинный ножик и надрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но её тельце было слабым и немощным, её крылья были прозрачными и едва двигались. Она так и не смогла летать.

Оказывается при выходе через узкую щель, бабочке необходимо было усилие для того, чтобы жидкость из тела перешла в крылья. Только в этом случае она смогла бы летать..

Вот так и каждого из нас. Жизнь часто заставляет с трудом пробираться через сложные ситуации, чтобы мы могли расти и развиваться…

Необходимо помнить, что физическое здоровье прямо производно от психического здоровья ребёнка. То есть, если ребёнку хорошо и комфортно в психологическом аспекте, то его физическое здоровье меняется в лучшую сторону. А результаты не заставят себя ждать.

В завершении хотелось бы вспомнить мудрые слова М. Монтессори: «Если бы человек вырос психически здоровым и благодаря полноценному развитию обрёл сильный характер и ясный ум, то он не смог бы мириться с одновременным существованием в себе двух противоположных принципов морали, он не смог бы одновременно занимать две позиции, для одной из которых характерна защита жизни, для другой – её разрушение».