

Консультация для родителей:
Физические упражнения, как средство развития психики
детей.

*Инструктор по
физической культуре:
Ярая Ел.Н*

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента психического и физического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта.

Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка. Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

В психофизиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М. Сеченова, «управляются умом и волей» (в отличие от «невольных», безусловно, рефлексорных движений).

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д. Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Физические упражнения активизируют работу сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увёртывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Таким образом, физические упражнения - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с проблемами в различных областях психики. В дошкольном детстве психомоторное развитие неотделимо от когнитивного, эмоционального и социального. С целью оказания помощи детям разработаны комплексы упражнений, основанные на двигательных методах. Применение этих комплексов в работе с детьми способствует изменениям в лучшую сторону

психического статуса ребёнка, через определённую систему двигательных упражнений.

Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку.

Каждый комплекс обязательно включает в себя следующие виды упражнений:

- *Растяжки-разминки* способствуют снятию напряжения.
- *Глазодвигательные упражнения* улучшают восприятие. Развивают межполушарное взаимодействия, активизируют процесс обучения.
- *Упражнения на развитие мелкой моторики* способствуют повышению работоспособности головного мозга.
- *Телесные упражнения* предназначены для развития внимания, умения контролировать свои действия, снижению импульсивности, агрессивности.
- *Перекрёстные упражнения*. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия. При выполнении перекрёстных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающие полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций.
- *Дыхательные упражнения* успокаивают, улучшают самочувствие. Развивают самоконтроль, снижают импульсивность, способствуют концентрации внимания.
- *Релаксация* предназначена для успокоения возбуждённых мышц.

После выполнения этих упражнений изменятся в лучшую сторону психические процессы, мелкая и крупная моторика. Повысится способность к произвольному контролю, снизится мышечное напряжение у детей и как следствие, изменится в лучшую сторону поведение детей.