

Консультация для родителей: «Взаимосвязь физического и психического здравья детей».

Физическое и психическое развитие человека неразрывно связаны между собой в едином процессе развития личности, начиная с рождения и внутриутробного развития ребенка. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

И наоборот, болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Влияние двигательной активности на психическое и физическое здоровье детей

Двигательная активность способствует развитию у детей восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения, пространственных и временных представлений, а также мыслительных процессов (*наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.*). Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развития речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость др. В процессе занятий дети учатся видеть и понимать тех, кто рядом, согласовывать свои действия с их действиями, проявлять сочувствие, поддержку; в нужный момент помочь преодолеть препятствия; не смеяться над тем, кто упал, проявляет неуверенность, неумение.

Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может

выполнить правила игры, использовать вежливые формы предложения услуг, замечаний). Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Полезны подвижные игры, в которых создается ситуация, усиливающая взаимозависимость друг от друга. Навыки общения, полученные в таких ситуациях, легче переносятся на другие виды деятельности, в обычные жизненные условия.

В процессе занятий физкультурой (игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты) происходит формирование самооценки. Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость. В сложных действиях проявляется воля ребенка - преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия, самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент.