

## **Консультация для родителей**

### ***Как физическое воспитание влияет на психическое развитие ребенка?***

**Воспитатель по ФИЗО**

**МДОУ ЦРР д/с№78 «Алые паруса»**

**Гракова Жанна Алексеевна**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в это время закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях это происходит, во многом зависит будущее ребенка.

Среди многих факторов (социально-экономических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание по интенсивности воздействия занимает особое место. Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоничное развитие дошкольника невозможно без физического воспитания.

Ребенок приходит в детский сад, с одной стороны, с огромным запасом энергии, высочайшим интересом к миру, разнообразными индивидуальными потребностями, а с другой - с неразвитыми моторными навыками, со слабой волей и зачастую с отсутствием таких социальных навыков, как умение вести себя в большом коллективе, устанавливать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, подчиняться правилам и режиму.

После первого посещения детского сада у некоторых детей появляется тревожность и страх, в результате чего они отказываются идти туда под любым предлогом. Такое поведение не возникает вдруг, из ниоткуда, оно может быть обусловлено приступом сильной тоски вследствие разлуки с мамой и папой. У маленьких детей это нормальное чувство. Ребенок привык к спокойной, размеренной жизни дома, а тут от него требуют собранности, быстроты и полного подчинения правилам. Одному малышу данная ситуация покажется простой, а для другого новые условия, несущие дополнительные нагрузки, станут экстремальным фактором воздействия на психику.

Это может проявляться в сниженном фоне настроения, повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, которые сопровождаются рассеянным вниманием, невозможностью сосредоточиться на чем-то важном в течение длительного времени. Одни дети с этой ситуацией справляются самостоятельно и достаточно легко, а другим обязательно нужна помощь: особый подход, в частности воспитателя по физической культуре, а также наблюдение психолога.

Таким детям необходима *правильная организация физического*

*воспитания в условиях дошкольного учреждения, которая предусматривает систематический медико-педагогический контроль и оперативную медицинскую помощь при выявленных нарушениях здоровья и включает в себя:*

- динамические наблюдения за состоянием здоровья, психики, за физическим развитием детей;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.);
- рациональный двигательный режим (организация и методика проведения различных форм работы по физическому воспитанию, их воздействие на организм, контроль за осуществлением закалывающих мероприятий, организация самостоятельной двигательной деятельности и руководство всех этих направлений реализуются опыт и знания воспитателя по физической культуре);
- просвещение родителей по вопросам здоровья и физического развития детей в виде консультаций и бесед.

Педагоги, методисты, психологи знакомят родителей с возрастными особенностями детского организма, с проблемами и достижениями ребенка. Через наглядную агитацию, практикумы знакомят с последними достижениями в области физического развития детей. Увлечь родителей, показать им, как интересно можно провести досуг в семье с пользой для ребенка, донести до них информацию об особенностях дошкольного возраста - одна из главных задач дошкольных учреждений.

Для ребенка родители являются непререкаемым авторитетом. Именно им ребенок с удовольствием покажет те упражнения по физической культуре, которым его обучали в саду. К сожалению, в семье не всегда адекватно воспринимают показанные ребенком упражнения. Одни родители устают и в силу этого не способны вообще что-либо воспринимать, другие не заботятся о физическом развитии ребенка.

К сожалению, многие родители не готовы совместно с дошкольным учреждением влиять на физическое развитие детей. В подобного рода случаях должна обязательно проводиться беседа с родителями, обсуждаться сложившаяся обстановка, намечаться возможные пути выхода из кризисной ситуации. Родителям необходимо объяснить важность физического развития их ребенка.

Итак, приступая к развитию ребенка, мы начинаем с *подбора средств и методов физического воспитания*, которые определяются возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач используются различные физические упражнения, сюжетные занятия на основе ритмической гимнастики, тематические игры-занятия, некоторые элементы психогимнастики

и многое другое.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности сюжетные занятия по физическому воспитанию целесообразно дополнять тематическими играми-занятиями. Например, ориентирование в пространстве: собрать разбросанные шарики, не наступая на них и не натываясь друг на друга (см. фото 1).

Немаловажно также продумать подбор музыкального сопровождения упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, и некоторых этюдов психогимнастики. Физические упражнения под музыку помогают преодолеть многие эмоциональные проблемы.



Рекомендуется использовать специальную музыку для релаксации, тематически связанную с сюжетом, в сочетании с естественными природными звуками (например, в комплексе «Морское царство» применяются музыкальные композиции «Океан», «Морские сны», «Путь дельфина» и др.).

Многие музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, голоса дельфинов, шум морского прибоя и др.), создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают пережить, прочувствовать тесную связь, единство Человека и Природы, что имеет важное воспитательное значение.

При помощи правильно подобранных и хорошо продуманных физических упражнений мы помогаем ребенку преодолеть страх, застенчивость, нерешительность, гиперактивность, а также учим быть открытыми в общении, доверять сверстникам, владеть своими чувствами. В подготовительной к школе группе занятия физической культурой дают детям возможность концентрации

внимания на более длительный срок, формируют умение доводить начатое до конца, добиваться определенных результатов.

За многие годы нами была собрана копилка упражнений, направленных на всестороннее развитие каждого ребенка и группы детей в целом.

### ***Психофизические упражнения***

**1 . «Направляющий».** Детям предлагают построиться в колонну; раздается команда воспитателя: «Коля - направляющий». Коля быстро возглавляет колонну, и все под музыку шагают за ним. Затем направляющим становится другой ребенок: каждый может почувствовать себя лидером.

**2. «Дружба начинается с улыбки».** Дети встают в круг и берутся за руки, глядя в глаза соседу то справа, то слева и молча даря ему добрую улыбку. Данное упражнение способствует сплочению детей и ускоряет адаптационный период.

**3.«Ракета в космосе».** Дети встают в круг. Один становится «ракетой» - он располагается в середине круга; дети садятся на корточки и шепчут: «У-у-у-у!»; при этом «ракета» и дети постепенно приподнимаются, увеличивая громкость голоса. *Затем с громким криком «ух!»* все подпрыгивают и поднимают руки. «Ракете» предлагается гудеть громче всех и подпрыгивать выше всех.

**4. «Регулировщик».** Выполняется под музыку с четким ритмом. «Правая рука в сторону, левая рука в сторону, правая рука вверх, левая рука вверх, обе руки вперед, обе руки вниз».

*Включение в занятия ритмичных движений повышает эмоциональный настрой и дает возможность самовыражения и снятия негативного напряжения. Упражнений много, важно правильно и вовремя их использовать. Вот еще одно.*

**5. «Зайки и слоники».** «Я хочу предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки трясутся. *(Дети показывают.)* Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека. *(Дети разбегаются по залу, прячутся.)* А что делают зайки, если видят волка? *(Педагог играет с детьми несколько минут.)* А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что они делают, когда видят человека? Они боятся его? Правильно, нет. Они спокойно продолжают свой путь. Покажите как. А теперь покажите, что делают слоны, когда видят тигра». *(Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.)*

После проведения упражнений дети садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

*Итак, в результате применения психофизических упражнений на*

*занятии создается атмосфера доверия и безопасности. Но если игры не снимут негативного напряжения, тогда на помощь придет релаксация (техника расслабления).*

### **Релаксационные (расслабляющие упражнения).**

1. **«Расслабимся!»**. Попросите детей лечь на спину и напрячь пальцы рук как можно сильнее, а потом расслабить. Затем сжать кисть в кулак и опять разжать и расслабить. Продвигаясь таким образом к центру тела, надо каждый раз напрягать и расслаблять очередную группу мышц.

#### **2. «Сосулька».**

Я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит.

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

*В. Селиверстов*

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью и четвертую уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем. А теперь выступаем. Получилось очень хорошо!».

3. **«Насос и мяч»**. «Встаньте парами. Один из вас - большой надувной "мяч", другой - "насос". Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус несколько наклонен вперед, голова опущена (*мяч не наполнен воздухом*). Второй ребенок начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (*они качают воздух*) звуком [с]. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше: услышав первый звук [с], он вдыхает порцию воздуха, выпрямляя ноги в коленях; после второго [с] выпрямляет туловище, после третьего поднимает голову, после четвертого надувает щеки и расставляет руки в стороны. Мяч надут. Насос перестает качать, ребенок выдергивает из мяча шланг - воздух с силой выходит со звуком [ш]. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

4. **«Воздушный шарик»**. Все дети стоят или сидят в кругу. «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите ваши шары друг другу».

*После релаксационных упражнений обязательно нужно восстановить активность мускулатуры с помощью ряда легких гимнастических*

упражнений. Их необходимо делать с теми же группами мышц и в той же последовательности. Движения должны быть легкими, выполняться с небольшими усилиями и доставлять удовольствие.

Как известно, развитие головного мозга, а следовательно, и всех психических процессов происходит в том числе посредством развития наших пальцев. И для этого можно предложить ряд упражнений, способствующих развитию мелкой моторики.

## **Пальчиковая гимнастика**

**1. «Зайка».** Средний и указательный пальцы вы прямлены («ушки подняты»). Большой, безымянный и мизинец соединены («зайка шевелит ушками»). Развести пальцы в стороны, соединить, сгибать и разгибать их одновременно и поочередно.

### **2. «Теремок».**

На поляне теремок (*сложить ладони «домиком»*),  
Дверь закрыта на замок (*сомкнуть пальцы в замок*),  
Из трубы идет дымок (*сделать «колечки» из пальцев*).  
Вокруг терема забор (*руки перед собой, пальцы растопырить*),  
Чтобы не забрался вор (*щелчки пальцами*),  
Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! (*Кулачком постучать по ладони.*)  
Открывайте! Я ваш друг (*широко развести руки в стороны, затем ладони сомкнуть одну поперек другой*).

**3. «Бабочка».** Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы. А большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения («крылья бабочки») сначала одной, потом другой рукой.

### **4. Зарядка.**

Пятый палец крепко спал,  
Четвертый палец лишь дремал,  
Третий палец засыпал,  
Второй палец все зевал,  
Первый палец бодро встал,  
На зарядку всех поднял.  
Поочередно сгибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца, затем большим пальцем касаться всех остальных («будить на зарядку»). После этого сделать зарядку - 5 раз разжать и сжать кулачок.

### **5. Отдохнем!**

Большой палец танцевал,  
Указательный скакал,  
Средний палец приседал,  
Безымянный все кружился,  
А мизинчик веселился.  
Пальцы сжаты в кулак. Надо поочередно разгибать их, начиная с большого. Затем повторы кистями (*5раз*).