

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Двигательная активность – основа психологического здоровья ребенка»

Подготовила: воспитатель Палей О.Н.

Современный стиль жизни населения, особенно городского, включает в себя целый ряд отрицательных составляющих, в том числе и резкое уменьшение двигательной активности, как взрослых, так и детей – гипокинезию.

Снижение двигательной активности отрицательно сказывается не только на физическом развитии, но и на физическом и психическом здоровье взрослого и ребенка.

Роль физических упражнений в повышении физической работоспособности человека изучена достаточно подробно и в данном случае не требует специального обсуждения. Что же касается психического здоровья, то еще в начале XX века Ч. Фере, В.М. Бехтеревым и другими было показано, что легкая мышечная работа благотворно воздействует на психическую деятельность,

а тяжелая – угнетает её. Поздними исследованиями было выяснено, что память и внимание наиболее чувствительны к воздействию физических нагрузок. Перцептивные процессы улучшаются после кратковременных привычных нагрузок, но ухудшаются после непривычных физических нагрузок. Потребность человека в двигательной активности является врожденной, генетически детерминированной. По многочисленным наблюдениям педиатров двигательная активность адекватно усиливает умственное развитие у детей. У взрослых физическая активность также стимулирует продуктивную умственную деятельность.

Чрезмерный, интенсивный физический труд наоборот угнетает продуктивную работу мозга. В частности это связано с феноменом “кислородного голода”. С точки зрения психологии ребенок должен ежедневно двигаться столько, сколько ему требуется для удовлетворения потребности в движениях. Однако это возможно только в случае свободы выбора режима своей жизнедеятельности. Длительная гипокинезия, означающая неудовлетворение все возрастающей потребности в двигательной активности, создает внутреннее психическое напряжение, являющееся источником фрустрации, агрессивности, психических и психосоматических страданий. Учебная и трудовая деятельность не дают ребенку возможности проявлять двигательную активность в достаточном объеме, поэтому организация занятий физической культурой в детских образовательных учреждениях является объективной необходимостью, а в плане оздоровления населения – задачей государственного уровня.

По моему мнению, укрепление психологического здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. В качестве главной задачи, стоящей перед нами в отношении психологического здоровья детей, должно рассматриваться не лечение различных болезней, а творение психологически здоровой и устойчивой личности.

Одним из важных направлений в системе моей психологической работы является организация активного отдыха.

Целью организации активного отдыха детей – является создание эмоционально-положительного настроения к решению в комплексе всех задач: воспитательных, образовательных, оздоровительных и развивающих.

Игры детей построены на физических упражнениях: беге, сохранении равновесия, прыжках и т.д. Подвижные игры в большинстве своем коллективные, направленные на двигательную активность ребенка. А задача педагога строго следить за точным соблюдением правил, дружной коллективной игре.

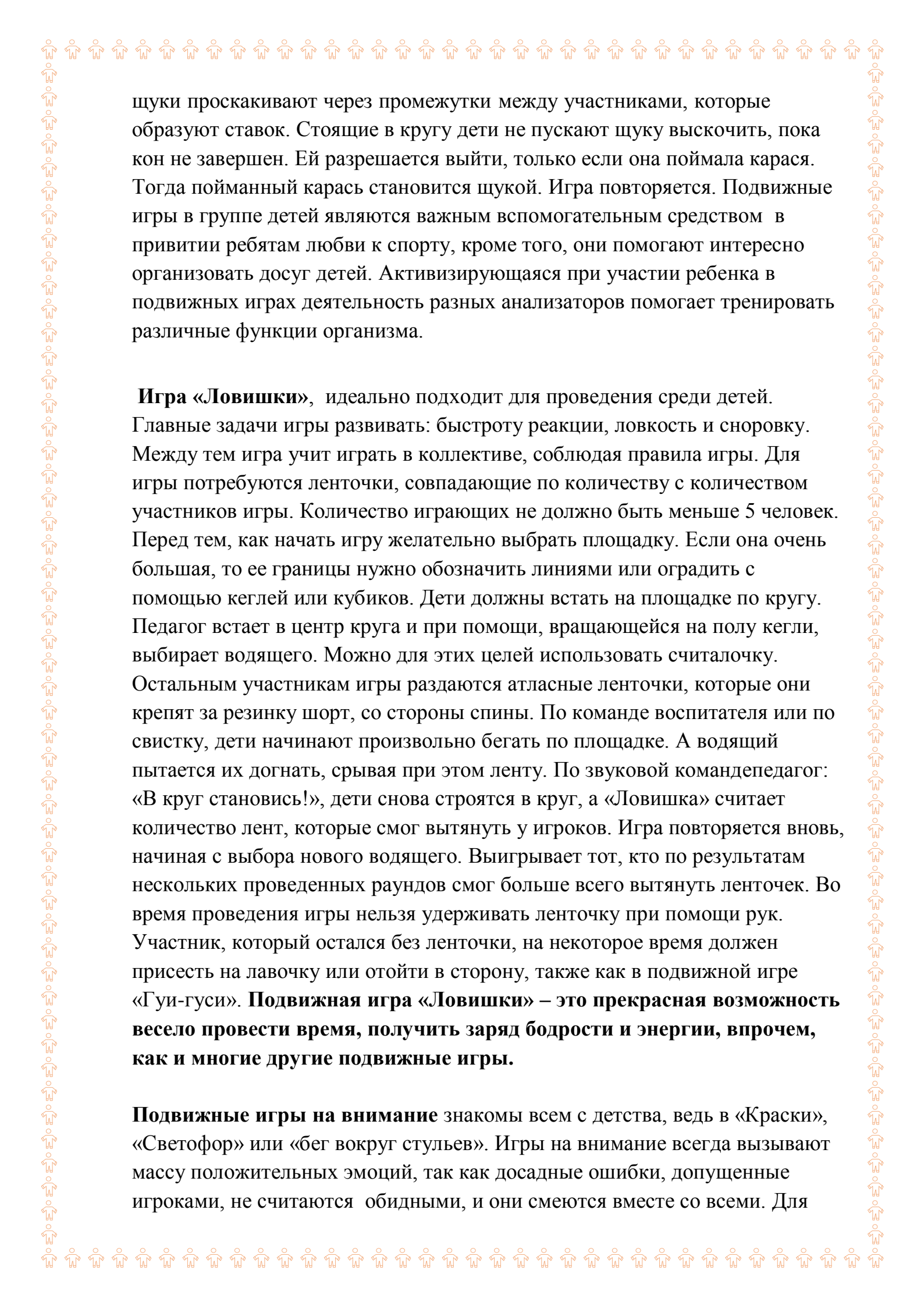
В своей работе я использую подвижные игры для снятия мышечного напряжения, психологической разгрузки.

Игра «Птички и бабочки»

Из детишек выбирается сова, которая впоследствии будет ловить бабочек. В середине площадки «устроено» гнездо совы, а на краях площадки «устроены» домики бабочек. В начале игры бабочки находятся в домиках, а сова в гнезде. Педагог объявляет: «День», и бабочки начинают летать (ребята бегают вокруг гнезда совы). Затем педагог объявляет: «Ночь», и дети-бабочки спешат попасть в свой домик, а сова, «вылетев» из гнезда, ловит их. Поймав бабочку, сова отводит ее в гнездо. Затем педагог объявляет: «Ночь», и дети-бабочки спешат попасть в свой домик, а сова, «вылетев» из гнезда, ловит их. Поймав бабочку, сова отводит ее в гнездо. Затем педагог вновь объявляет: «День». Игра считается оконченной, когда у совы в гнезде оказывается несколько бабочек (их число оговаривается с игроками заранее).

Игра «Караси и щука»

Половину детей ставят в круг, который символизирует ставок. Ребятишки стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один из оставшихся ребят назначается щукой, которая встает вне сформированного круга. Детки-караси «плавают» (бегают) в ставке (в середине круга). Психолог объявляет: «Щука!», ребенок, который водит, вбегает в центр круга и старается поймать карасиков. Караси, в свою очередь, при приближении



щуки проскакивают через промежутки между участниками, которые образуют ставок. Стоящие в кругу дети не пускают щуку выскочить, пока кон не завершен. Ей разрешается выйти, только если она поймала карася. Тогда пойманный карась становится щукой. Игра повторяется. Подвижные игры в группе детей являются важным вспомогательным средством в привитии ребятам любви к спорту, кроме того, они помогают интересно организовать досуг детей. Активизирующаяся при участии ребенка в подвижных играх деятельность разных анализаторов помогает тренировать различные функции организма.

Игра «Ловишки», идеально подходит для проведения среди детей. Главные задачи игры развивать: быстроту реакции, ловкость и сноровку. Между тем игра учит играть в коллективе, соблюдая правила игры. Для игры потребуются ленточки, совпадающие по количеству с количеством участников игры. Количество играющих не должно быть меньше 5 человек. Перед тем, как начать игру желательно выбрать площадку. Если она очень большая, то ее границы нужно обозначить линиями или оградить с помощью кеглей или кубиков. Дети должны встать на площадке по кругу. Педагог встает в центр круга и при помощи, вращающейся на полу кегли, выбирает водящего. Можно для этих целей использовать считалочку. Остальным участникам игры раздаются атласные ленточки, которые они крепят за резинку шорт, со стороны спины. По команде воспитателя или по свистку, дети начинают произвольно бегать по площадке. А водящий пытается их догнать, срывая при этом ленту. По звуковой команде педагог: «В круг становись!», дети снова строятся в круг, а «Ловишка» считает количество лент, которые смог вытянуть у игроков. Игра повторяется вновь, начиная с выбора нового водящего. Выигрывает тот, кто по результатам нескольких проведенных раундов смог больше всего вытянуть ленточек. Во время проведения игры нельзя удерживать ленточку при помощи рук. Участник, который остался без ленточки, на некоторое время должен присесть на лавочку или отойти в сторону, также как в подвижной игре «Гуй-гуси». **Подвижная игра «Ловишки» – это прекрасная возможность весело провести время, получить заряд бодрости и энергии, впрочем, как и многие другие подвижные игры.**

Подвижные игры на внимание знакомы всем с детства, ведь в «Краски», «Светофор» или «бег вокруг стульев». Игры на внимание всегда вызывают массу положительных эмоций, так как досадные ошибки, допущенные игроками, не считаются обидными, и они смеются вместе со всеми. Для

подобных игр не требуется больших площадок, и они могут проводиться в помещении.

Игра «Светофор» включена в те подвижные игры на внимание, которые проводятся в детском саду или начальной школе. Она не просто развлекает детей, а учит их различать цвета. На полу чертят две параллельных линии на расстоянии пяти метров друг от друга. Дети стоят за линией, ведущий стоит спиной к игрокам посередине поля. Ведущий называет любой цвет, после чего ребенок, у которого в одежде он присутствует, может перейти через поле. Если названного цвета в одежде игрока нет, то ведущий может задержать его, пока он не перебежит через поле. Еще одна популярная игра – «Кричалка», она проводится среди детей разного возраста, хорошо подходит в качестве подвижной игры. Ведущий стоит лицом к детям и выполняет различные движения, называя их. Например, поднимает руки, крича при этом «Вверх!», приседает, выкрикивая «Сесть!». И так далее, после нескольких правильных повторений он намеренно ошибается, выкрикивая «Сесть!» и поднимает руки. Те игроки, которые повторили движения за ним, выбывали.

«Перенеси все игрушки»

Мелом нужно начертить два круга, расстояние между ними примерно 5-10 метров. В один из кругов наставляются игрушки. И по команде их нужно перенести с одного круга в другой, при этом их нельзя брать в руки. Тот, кто из детей справится с заданием быстрее победитель.

«Не урони мяч»

Нужно начертить на асфальте старт и финиш. На старте дети стоят в шеренгу, так чтобы не мешать друг другу. В руках у каждого по мячу. Как только прозвучит команда «Марш!» детям нужно бежать и подкидывать мячик вверх. Побеждает тот, кто первым прибежал на финиш и не уронил мячик.

«Паук»

Игроки делятся на две команды, от 2 до 4 человек в каждой. Для игры понадобится скакалка или веревка и мел. Отмечают линию старта, финиша и возле них чертят по два круга. Каждая команда встает в свой круг. Детей в круге нужно обвязать веревкой. Получилось два «паука».

После всех активных игр мы проводим дыхательные упражнения для восстановления дыхания.

«Дыхание»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс

дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Дышим тихо, спокойно и плавно»

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Воздушный шар поднимается вверх (*верхнее дыхание*)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз

Список использованная литература:

1. Баршай В.М, Физкультура в школе и дома. Ростов н/Дону, 2001, с. 164.
2. Глинянова И.Ю. Основы педагогической валеологии. Волгоград, ВГУ, 1998. с. 177.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб, Питер, 2000. с. 385.
4. Козин А.М. Здоровьесберегающая физкультура. Челябинск, ЧГУ, 2000. с. 321.
5. Колидзе Э.А. Психология двигательной активности ребенка. М., Прогресс, 1999. с. 322.
6. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие ребенка. М., Наука, 1999. с. 254.
7. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. Хабаровск, ДВГАФК, 2001.
8. СБ. научная статья. Белгород, БГУ, 1999. с. 89.
9. Социально-педагогические технологии и оздоровительные программы. Чекалов В.А, Оптимизация психомоторного развития детей младшего возраста. М., Наука, 2002. с. 276.