

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад № 40 « Ладшки»**

Консультация

**« Укрепление нервно – психического развития детей
дошкольного возраста средствами физического
воспитания»**

Инструктор по физической культуре

Блинова Д. В.

г. Новомосковск, 2016

«Укрепление нервно-психического развития детей дошкольного возраста средствами физического воспитания»

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного. В связи с этим значимость реализации образовательной области «Физическое развитие» для развития личности ребенка дошкольного возраста и в целом для российского общества, государства обусловлена ценностью здоровья и необходимостью освоения культуры здоровья с самого рождения.

Содержание образовательной области "Физическое развитие" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура является одним из факторов укрепления здоровья человека. Убедительные данные об оздоровительной роли физической культуры и актуальности физического воспитания в дошкольном детстве можно встретить сегодня в учебно – методических пособиях и исследовательских проектах. В них приводятся факты увеличения индекса здоровья в 6 раз и уменьшения числа часто и длительно болеющих детей в 2 раза средствами физической культуры.

Содержание образовательной области "Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое и психическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- укрепление нервно – психического развития;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Психическое развитие – процесс развития психических функций (внимания, памяти, восприятия), выбор интересов, закладка и формирования характера. Развитие называют нервно – психическим, поскольку психика имеет основу – нервную систему, головной мозг.

Дошкольное учреждение должно организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализовать комплекс воспитательно - образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням, учитывая психическое состояние воспитанников, которое на современном этапе является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики. Эта актуальность обусловлена необходимостью обеспечения здоровья подрастающего поколения в самом широком понимании этого слова и переходом к личностно-ориентированному образованию.

Здоровьесберегающее направление предполагает формирование у наших воспитанников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса, создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.

Довольно большую группу средств физического воспитания мы с успехом применяем в профилактике психоэмоционального напряжения детей во время их пребывания в дошкольном образовательном учреждении. К ним относятся аутогенные тренировки, различные виды гимнастик, включая дыхательную, ритмопластика, оздоровительный бег, закаливающие и гигиенические водные процедуры, разнообразные игры оздоровительного характера. Традиционно бег рассматривается как средство профилактики и совершенствования сердечно-сосудистой системы. Но также является отличным средством профилактики психического и эмоционального напряжения детей. На то, что бег улучшает подвижность нервных процессов и повышает психический тонус, указывают многие специалисты: медики, психологи, тренеры. У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отмечается устойчивое положительное настроение.

К. Никитин объясняет это отвлечением от тревожных эмоций, которые захватывают все функции организма, а также концентрацией внимания и образованием в центральной нервной системе сильных очагов возбуждений. Они в определённой степени подавляют стойкие доминантные очаги, обусловившие угнетённое или раздражённое состояние. Бег уравновешенно действует на нервную систему, способствует душевному равновесию даже в том случае, если человек был в спокойном состоянии.

Особое значение имеет **бег** для детей с функциональными заболеваниями нервной системы. Этим детей нетрудно определить: они либо чрезмерно возбуждены, либо находятся в состоянии длительной апатии. Для них характерны нарушения сна и аппетита, наблюдается частая смена настроения, имеются трудности запоминания, резко снижена способность к концентрации внимания. Регулярный оздоровительный бег способствует развитию памяти и внимания, устранению речевых депрессий, часто наблюдаемых у таких детей. Они становятся более уравновешенными.

Большое значение для укрепления нервно – психического развития детей имеет **закаливание**. Закаливание – это система мероприятий, повышающих выносливость организма. Систематическое применение водных процедур:

(умывание, обтирание, душ) оказывает положительное действие на нервную систему и обмен веществ.

Здоровый образ жизни. Правильное питание, физические нагрузки, свежий воздух, соблюдение режима дня обеспечивают уравновешанное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления.

Через **двигательную активность** ребёнок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем больше движений, тем шире возможности для развития ощущений. Очень важно создавать условия и обеспечить положительное эмоциональное состояние ребёнка при двигательной активности. Так же важна собственная активность ребёнка. Без неё одной социальной среды не достаточно.

Игра – имеет важное оздоровительное значение. Положительные эмоции, возникающие в игровых ситуациях, рассматриваются как надёжный антистрессовый фактор.

Массаж стимулирует прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.