

Роль физических упражнений в развитии психики и интеллекта дошкольников.

Подготовила воспитатель Фоменко Лариса Васильевна

Основная цель, которую ставит перед собой коллектив нашего дошкольного учреждения - это сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека.

Велика роль двигательной активности для развития психики и интеллекта дошкольников. От работающих мышц импульсы поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему, способствуют её развитию. Чем более тонкие движения осуществляет ребенок, тем успешнее идет процесс его психического развития. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Компьютерные игры, просмотр телевизионных передач, поездки в транспорте – все это сопровождается ограничением в движении. Пассивный образ приводит к нарушению опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма дошкольников, их переутомления. Внешними проявлениями утомления воспитанников является неуравновешенность, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности.

Занятия физической культурой в группе компенсирующей направленности, с детьми, имеющими трудности в развитии, построены на взаимодействии инструктора по физической культуре, воспитателями группы, учителем – логопедом и педагогом – психологом.

На начальном этапе детей мы знакомим с оборудованием, формируем позитивный эмоциональный настрой и интерес к выполнению упражнений. И только после этого развиваем двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию); формируем навыки ориентировки в схеме собственного тела и в пространстве; обучаем технике правильного выполнения физических упражнений.

На занятиях по физической культуре проходит коррекция и компенсация нарушений психомоторики: преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки, развитие общей и мелкой моторики. Воспитывается в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях, нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Мы учитываем то, что наши воспитанники нуждается в особом подходе в процессе обучения. Поэтому подбираем упражнения, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности. Выполнение упражнений делим по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяем их в целое; используем звуковые, осязательные, обонятельные ориентиры при передвижении; имитационные и подражательные упражнения; движения выполняются в облегчённых условиях.



Мы можем с уверенностью сказать, что при выполнении физических упражнений происходит:

- улучшение психического состояния (снижение тревожности, агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения);
- расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом;

- формирование творческого начала («ритмическое фантазирование» на заданные и произвольные темы), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» (Жан Жак Руссо).