

Взаимосвязь физического и психического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный период ребенка – это время от рождения до поступления в школу является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка. В этот период идёт интенсивное развитие всех органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Физически крепкий, полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Даже незначительные нарушения в состоянии здоровья влияют на эмоциональную сферу ребенка. Поэтому нужно поддерживать разумную физическую нагрузку ребенка, тогда самочувствие его улучшается и наступает быстрое выздоровление, в случае болезни.

Что же такое здоровье? Обращаясь к «Словарю русского языка» С. И.

Ожегова, мы найдем такое определение здоровья — это правильная, нормальная деятельность организма. А в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. И именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать комплексно, в широком социальном аспекте.

Если физическое здоровье — это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих

физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

Формирование положительных эмоций, полученных от физической активности на основе установления социальных связей со взрослыми и другими детьми - залог становления личности ребёнка. Эмоциональная сфера оказывает большое влияние на развитие информирование познавательных интересов.

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта.

Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения.

Так, например, в периоды психологически сложных ситуаций рост замедляется. Это происходит, например, когда ребенок с трудом адаптируется к детскому саду или школе, плохо переносит «продленку», большие нагрузки в садике и после, у него нет свободного времени, в которое он может заниматься исключительно тем, чем хочет. Сюда же можно отнести и полосы неудач, и затяжные семейные конфликты, особенно когда мама и папа находятся в состоянии «хронического развода». Все это создает благоприятную платформу для развития депрессии и, как следствие, рост ребенка замедляется.

Очевидно, что существенная особенность дошкольного возраста заключается во взаимосвязи и взаимозависимости состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей.

Начиная с трехлетнего возраста ребенок многое умеет, очень подвижен. Поэтому среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, оказывает двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. В этом помогут подвижные игры, эстафеты, плавание, гимнастика, футбол, танцы и другие кружки с физической активностью.

Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат детей, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитываются внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Следовательно, комплексный анализ физической подготовленности детей и их психических качеств позволяет более объективно судить о процессе физического воспитания.

Если ребенок будет ежедневно заниматься физическими упражнениями, то они будут способствовать укреплению организма, психики и повышать сопротивляемость различных заболеваний, а также предупреждать о нарушении осанки и деформации скелета.

В своей ежедневной деятельности педагоги ДОУ для укрепления физического здоровья используют физкультминутки, подвижные и сюжетно-ролевые игры, релаксационные упражнения, элементы психогимнастики, которые способствуют укреплению психического здоровья.

Доказано, что физически здоровые дети легче переносят различные заболевания. Но не все родители знают, что при правильном организованном физическом воспитании уже в дошкольном возрасте, у детей хорошо

развивается память, логическое мышление, воображение, инициатива и самостоятельность.

Зачем нужно соблюдать режим дня?

Правильно составленный режим дня - является основой жизни ребенка, главным условием хранения его здоровья. Если правильно соблюдать режим дня, который соответствует возрасту ребенка, то такой режим обеспечивает нормальное развитие организма, а от этого зависит своевременное и правильное умственное и физическое развитие, настроение и поведение. Дети, которые приучены к режиму, очень подвижны во время бодрствования, не отказываются от пищи, не капризничает, спокойно и быстро засыпают в положенное время, сон очень спокойный и крепкий, просыпаются всегда в хорошем настроении.

При нарушении режима, особенно если сокращать время сна и прогулок на свежем воздухе, или нарушать его периодичность, это часто приводит к переутомляемости нервной системы и даже к ее истощению. Ребенок становится капризным, легковозбудимым, а иногда, наоборот, заторможенным, вялым. Все эти состояния неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. У ребенка понижается сопротивляемость к заболеваниям, пропадает аппетит.

Если прогулки, сон, кормление, купание, проводятся в одно время, то организм малыша привыкает к такому распорядку, устанавливается стереотип поведения, и ребенок делает всегда все с удовольствием.

Важно отметить, что все виды деятельности: игра, учение, труд, продуктивные виды деятельности совмещают в себе сформированность физических и психических качеств. Любое занятие, игра, свободная деятельность совмещают в себе решение, как минимум, двух задач: физических и психических.

На музыкальном занятии у детей развивается музыкальный слух, голосовой аппарат, улучшается дыхание. Также происходит развитие умственных способностей, эстетических и нравственных понятий. На

занятиях изобразительной деятельностью у детей развиваются умственные способности: ребенок получает знания о изобразительных средствах выразительности, обогащая при этом свой словарь новыми терминами; знакомится с видами живописи, графики. Параллельно этому происходит развитие и совершенствовании мелкой моторики руки, зрительной координации.

Недоразвитие какой-либо стороны приводит к общему недоразвитию ребенка и тем самым снижает его активность и результаты. Ни для кого не секрет, что, не зная названия упражнения и способа его выполнения, ребенок не сделает его. А знать и запоминать ребенок может только при нормальном психическом развитии когнитивных процессов. И наоборот, без нормального физического развития невозможно хорошее, в соответствии с возрастом, психическое развитие.

Таким образом, у детей дошкольного возраста параллельно развиваются и совершенствуются физический и психический базис. Для того, чтобы ребенок был полноценным членом общества родителям и воспитателям необходимо постоянно развивать, учить, формировать, мотивировать ребенка на деятельность и при этом соблюдать рациональный оздоровительный режим не только в дошкольном учреждении, но и в семье.

Подводя итоги, можно подчеркнуть об огромной важности взаимосвязи и взаимозависимости физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. Именно в детском дошкольном возрасте психическое и физическое здоровье дает малышу «счастливый билет» в будущее, помогая наиболее благоприятному развитию всех физических, психических функций и душевных качеств. А общие усилия будут способствовать воспитанию здорового ребенка, которому предстоит жить в быстро меняющемся мире. Главное, дети должны расти счастливыми, а это в большей степени зависит от семьи. Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно.