

Ларионова Надежда Валерьевна

инструктор по физической культуре

Викторова Юлия Николаевна

педагог-психолог

Васильева Алина Олеговна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №203 «Непоседы»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУШИ: РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ РЕБЁНКА

***Аннотация:** в статье рассмотрено позитивное влияние физической культуры на психическое развитие детей дошкольного возраста. Раскрыта важность совершенствования моторных способностей воспитанников. Авторами описано взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом с использованием современных методов и технологий в работе с дошкольниками.*

***Ключевые слова:** двигательная деятельность, дошкольный возраст, физическая активность, психомоторные способности, психоэмоциональное состояние.*

В дошкольном возрасте важно продолжать развивать психомоторные способности ребенка, так как в этот период происходит огромный скачок их физического и психического совершенствования. Двигательные навыки играют огромную роль в формировании психических свойств и процессов детей. Когда взрослый объясняет и демонстрирует правильное выполнение движений, у детей повышается восприятие и концентрация внимания.

При выполнении физических упражнений снижается тревожность, улучшается их сон, активность и повышается уровень самоконтроля. Посредством двигательной деятельности у дошкольников в позитивную сторону меняется

настроение, ребята активно выражают эмоции и взаимодействуют с другими участниками образовательного процесса [1].

Современные исследования уровень физической активности детей связывают с их психоэмоциональным состоянием. Изучив литературу, мы сделали вывод о том, что готовность ребенка к активному участию в воспитательно-образовательном процессе будет зависеть от того, насколько комфортно он будет себя ощущать. Чувство тревожности, неуверенности и стресс негативно сказываются на эмоциональном и социальном развитии дошкольников.

При занятиях физическими упражнениями у ребят развиваются пространственные представления, восприятие, внимание, мышление и другие психические процессы. Отсюда мы сделали вывод о необходимости обеспечить высокий уровень активности для гармоничного развития и эмоциональной стабильности дошкольников [3].

Мы считаем, что физическую нагрузку нужно грамотно распределять и обязательно следить за тем, чтобы она соответствовала возрасту и развитию детей. С этой целью нами было принято решение об активном сотрудничестве инструктора по физической культуре с педагогом-психологом. Процесс воспитательно-образовательной деятельности в ДОУ требует применения и совершенствования разнообразных форм, методов, инновационных технологий и методик в работе с детьми [2].

Нами был разработан краткосрочный проект на тему: «Развитие психоэмоционального состояния дошкольников посредством двигательной активности». В процессе его реализации мы организовываем физкультурно-спортивные праздники, досуги, развлечения, тематические занятия, беседы, викторины. Целью является развитие психических процессов и физических качеств детей. В данный проект активно привлекаем всех участников образовательного процесса, включаем разнообразные виды деятельности и следим за интеграцией с другими образовательными областями.

В своей работе мы всегда стараемся учитывать всестороннее воздействие физической культуры на организм, личностные особенности ребенка, обяза-

тельно чередуем физическую нагрузку и отдых. Материал и оборудование подбираем в соответствии с возрастом детей, обеспечиваем безопасную развивающую среду и контролируем действия ребят.

Огромное внимание уделяем использованию здоровьесберегающих технологий. В работе с детьми применяем дыхательные, артикуляционные упражнения, подвижные игры, потешки, создаем проблемные и игровые ситуации, при всем этом обязательно учитываем интересы и возможности воспитанников. Совместно мы так же разработали картотеку, в которой собрали игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Благодаря вышеперечисленному поэтапно достигаем намеченные цели.

Активно применяем нейропсихологические игры и упражнения с целью улучшения мыслительных процессов и развития межполушарного взаимодействия головного мозга детей. Нейрогимнастика способствует гармоничному развитию дошкольников, так они учатся контролировать своё тело, проявляют творческие способности. С целью развития мелкой моторики проводим сенсорные занятия: рисуем пальчиками, играем с песком, водой, крупами, пластилином.

Мы поощряем активные игры детей для развития координации, выносливости и чувства баланса. Под нашим чутким руководством дети бегают, прыгают, лазают. С большой пользой и успехом снимаем напряженность детей в ходе игровой деятельности. С целью выплеска эмоций проводим подвижные игры на свежем воздухе, эстафеты с элементами соревнования. Так же в процессе игр ребята учатся взаимодействовать в команде. После, чтобы помочь детям успокоиться и справиться с тревогой при повышенной возбудимости и усталости мы применяем упражнения на релаксацию и дыхание.

Для гармоничного развития детей включаем элементы йоги и фитнеса с целью развития ловкости и баланса. Для совершенствования чувства ритма, координации используем танцевальные упражнения. Они помогают выразить воспитанникам свои эмоции через движения. Активно применяем в работе с

воспитанниками методы закаливания с целью укрепления иммунитета, развития их выносливости и уверенности.

С педагогами проводим семинары-практикумы, консультации, открытые просмотры занятий. С родителями ведется целенаправленная работа, используя разные формы: родительские собрания, консультации, анкетирование, совместные праздники и досуги. Из наших наблюдений можем сказать, что в результате таких занятий у детей укрепляются отношения со взрослыми, а родители замотивированы на сотрудничество.

Проанализировав свою работу, мы можем сделать вывод о том, что применение разнообразных форм работы в ДОУ, тесное сотрудничество инструктора по физической культуре с педагогом-психологом позволяет эффективно решать вопросы гармоничного психофизического развития ребёнка дошкольного возраста.

Из вышесказанного нами, можно сделать вывод о том, что развитие моторных навыков благоприятно сказывается на физической, когнитивной, эмоциональной сфере воспитанников. Создавая условия для активных игр и помогая нашим дошкольникам осваивать новые движения, мы способствуем их общему гармоничному развитию.

Хочется отметить то, что современные методики и технологии укрепляют не только физическое, но и психическое здоровье детей. Таким образом, можем смело утверждать, что процесс двигательной активности при правильно организованных психолого-педагогических условиях будет гармоничным и дошкольники будут лучше и быстрее развиваться.

Наблюдая за тем, как наши старания приносят положительный результат, мы планируем и дальше продолжать открывать для себя новые формы работы с детьми для совершенствования моторных навыков, достижения высоких результатов в развитии физического и психического здоровья.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М.: ИНФРА-М, 2023. – 352 с.

2. Гаврилова Н.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Н.В. Гаврилова // Педагогический журнал. – 2018. – №3. – С. 23–26.

3. Кузьмина О.В. Развитие личности ребенка в процессе физического воспитания / О.В. Кузьмина // Молодой ученый. – 2017. – №11. – С. 10–12.