

«Со здоровьем вместе».

Формирование личности дошкольников средствами физической культуры.

Развитие ребёнка во многом определяется уровнем его здоровья и наличием физического и психического потенциала. Дошкольный возраст является решающим в становлении личности. Приучая к здоровому образу жизни, мы растим социально востребованного и трудоспособного человека для общества. Формирование здорового образа жизни, стремление быть здоровым, ценить хорошее самочувствие и управлять им, является залогом успешной социализации самой личности.

Психика человека устроена так, что движения наших мыслей, чувств и мышц неразрывно связаны и, в целом, влияют на здоровье человека. При физическом воздействии на тело мышцы растягиваются и принимают естественное состояние в длину, тем самым посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в состоянии открытой готовности к познанию. Расслабление психофизических зажимов повышает уровень кислорода в крови и мобилизует внутренние возможности в развитии ребёнка: легче протекает коммуникация, улучшается социализация поведения, развивается речь, языковые способности, формируются навыки достижения результата, волевые функции, например, способность завершить начатое, так же активизируются все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинетический.

В период дошкольного возраста возникают психофизические новообразования. Ребёнок знакомится с разнообразными двигательными умениями, навыками, учится управлять движениями и эмоционально – волевыми качествами. Именно дошкольный возраст считается возрастом игры. Через игру формируется личность ребёнка, решаются многие аспекты развития дошкольника – от физического до нравственного. Увлекательные упражнения и игры укрепляют физические навыки (быстро бегать, ползать), а так же повышают активность к познанию, интерес к общению, способствуя проявлению эмоций у ребёнка и его отношения к себе и миру.

В старшем дошкольном возрасте формируется сотрудничество взрослого и ребёнка. Совместные игры, игры – соревнования позволяют оценивать собственные силы и участников, проявлять уже не только активность, но и самостоятельность в принятии решения, развивать волевые качества, саморегуляцию. В игре возрастают творческие, лидерские и познавательные способности. В процессе выполнения задания ребёнок учится осознавать и анализировать как двигательную деятельность, так и собственное психическое состояние, раскрывая возможности своего Я.

Пословица гласит: «В здоровом теле – здоровый дух». Нужно постараться объединить эти два понятия «тело и дух», чтобы решить задачи оздоровления путём физических упражнений и игр. Физические упражнения активизируют

работу головного мозга, улучшают обмен веществ и жизнедеятельность организма, поэтому в психологической практике в целях профилактики и коррекции психофизических состояний применяются такие методы и приёмы, которые помогают гармонизировать физическое и психическое состояние ребёнка дошкольного возраста. Наряду с проведением подвижных игр, нужно использовать телесно – ориентированные техники. Это упражнения на дыхание, релаксацию, эмоциональную разрядку, пальчиковую и зрительную гимнастики, упражнения на активизацию обоих полушарий мозга, массаж, упражнения с мячом; техники с природным материалом, песком; упражнения с использованием сенсорного восприятия и ряд других развивающих и корригирующих упражнений и игр.

Работа по формированию личности дошкольников средствами физической культуры должна вестись в тесном сотрудничестве с родителями, руководством ДОУ и специалистами. Для родителей должны проводиться собрания и консультации по здоровому образу жизни. Для детей и их родителей хорошо проводить физкультурные досуги, развлечения, праздники, дни здоровья. Оздоровительные мероприятия должны быть направлены на создание благоприятного психологического климата и той среды, в которой развивается ребёнок, которому очень важно расти здоровым.