# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39

**Консультация для педагогов**

**на тему:**

**«Взаимосвязь психического и физического здоровья дошкольников»**

**Воспитатель: Аветян С.Л.**

**2019 год**

Дошкольное детство - период 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 органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Крепкий, **физически** полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается **психически**. Даже незначительные нарушения в состояния **здоровья** влияют на эмоциональную сферу ребенка и в том случае, если удается поддержать положительные эмоции, самочувствие его улучшается и наступает быстро **выздоравление**.

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 на основе установления социальных связей со взрослыми, а дальше и со сверстниками - залог становления личности ребенка. Эмоциональная сфера оказывает большое влияние на развитие и формирование 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 привыкает 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.** Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше болеет, но и лучше развивается **психически.** 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.

**Физические** упражнения развивают и укрепляют его опорно-двигательный аппарат, 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 и повышать сопротивляемость различных заболеваний, а также предупреждать о нарушении осанки и деформации скелета.

В своей деятельности для укрепления физического здоровья использую физкультминутки, подвижные и сюжетно-ролевые игры, релаксационные упражнения, психогимнастики, которые способствуют укреплению психического здоровья.

Доказано, что **физически** крепкие дети болеют реже, и легче переносят заболевания. Но не все родители знают, что при правильном организованном **физическом** воспитание 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 отказывается 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 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 в семье и дошкольном учреждении.

Подводя итоги еще раз подчеркну, о взаимосвязи и взаимозависимости физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. Именно в детском 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. Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно.

**Список используемой литературы:**

* 1. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание. 1995, №6, с. 11-17.
  2. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: Учебное пособие. – М.: 1996. Развитие связной речи. Умственное воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1984.
  3. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте. - М.: Просвещение, 2007.
  4. Материалы интернет-сайтов:

<https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/11/konsultatsiya_vzaimosvyaz_psihicheskogo_i_fizicheskogo_razvitiya_doshkolnikov.doc>

<https://www.maam.ru/detskijsad/vzaimosvjaz-i-vzaimozavisimost-fizicheskogo-i-psihicheskogo-zdorovja-detei.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-s-yelementami-praktiki.html>

<http://dopoln.ru/other/228095/index.html>