

Шипилова Светлана Петровна

воспитатель

Зиновьева Лариса Семеновна

воспитатель

МАДОУ Д/С №69 «Ладушки»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена общему здоровью детей дошкольного возраста. Авторами предлагаются упражнения, направленные на укрепление здоровья, которые можно проводить на занятиях по рисованию и по физической культуре.

Ключевые слова: дошкольный возраст, здоровье, художественно-эстетическое развитие.

Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей навыки здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на здоровье, психофизическом благополучии детей, негативно влияет на двигательное и социальное развитие ребёнка.

В соответствии с ФГОС ДО основными направлениями всестороннего развития дошкольников является *физическое и художественно-эстетическое развитие*. В аспекте сохранения физического и психологического здоровья, целесообразна интеграция данных направлений развития воспитанников.

Интеграция – это один из путей достижения качества образования, процесс сближения, создания единого целого.

Актуальность:

1. Занятия интегрированного характера способствуют формированию целостной картины мира, так как предмет или явление рассматривается с нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной.

2. Переход от одного вида деятельности на другой позволяет вовлечь каждого ребёнка в активный процесс.

3. Занятия интегрированного характера вызывают интерес, способствуют снятию перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения их на разнообразные виды деятельности.

4. Занятия способствуют развитию зрительно-мышечной памяти, более тесному контакту педагогов и воспитанников.

Интеграция физической культуры и изобразительной деятельности дошкольников – это развитие мысли, анализа, синтеза, сравнения и обобщения. Она способствует развитию сенсорики, зрительно-мышечной памяти, формируются нравственно-волевые качества. Дети учатся сосредотачиваться, доводить начатое дело до конца, преодолевать трудности и поддерживать товарищей.

Предлагаю несколько игр-упражнений, которые можно проводить как на занятиях по рисованию, так и на занятиях по физической культуре.

Упражнение «Носики-художники».

Цель: Укрепление и развитие мышц шеи, повышение функциональных возможностей дыхательной системы в сочетании с улучшением опорно-двигательного аппарата.

Задачи: развивать осанку и выносливость детей, закреплять правильное положение головы и подбородка детей.

Материал: рулон обоев с графическими рисунками (их можно менять в зависимости от темы недели, усложнять, в зависимости от возраста и умелости детей), «носики» из картона на резинке.

Выполнение: дети «обводят» рисунок надетым на нос наконечником в виде карандаша или конуса. Сначала помогая «носику» руками, потом без проблем

выполняют рисунок только «носиком». Следить за аккуратностью повторения линий.

Вариативность: как динамическая пауза на занятия по изобразительной деятельности, как элемент утренней гимнастики, во время самостоятельной деятельности детей для снятия усталости.

Упражнение «Ножки-художники».

Цель: Укрепление и развитие мышц ног и брюшного пресса, развитие координации движений. Развивать интуитивное понимание другого человека.

Материал: бумага или картон, расположенные на полу, фломастеры.

Выполнение: дети садятся на стул, захватывают между двумя пальцами ноги фломастер, рисуют на картоне геометрические фигуры. Сначала одной ногой, потом другой, потом двумя ногами одновременно.

Усложнение:

- дети «обводят» готовый графический рисунок;
- дети сидят на полу, а не на стуле;
- дети выполняют упражнение в паре: один ребёнок «рисует» ногой в воздухе геометрическую фигуру, другой угадывает её и повторяет уже на бумаге фломастером. Первый ребёнок «оценивает» отгадку.

Упражнение «Дружные ручки».

Цель: Укрепление и развитие мышц рук, развитие координации движений, глазомер.

Материал: бумага, расположенная на мольберте или стене, графические изобразительные материалы (мягкие карандаши, фломастеры или мелки).

Выполнение: дети встают напротив бумаги, держат карандаши в обеих руках и выполняют заданное изображение одновременно двумя руками. Сначала это могут быть линии, геометрические фигуры, затем рисунок можно усложнить: дерево, цветок, снеговик.

Усложнение: предложить нарисовать фигуру, выполняя движение синхронно, по часовой стрелке, затем – каждая рука движется в своём направлении (одной рукой – по часовой стрелке, другой – против).

Упражнение «Рисуем вместе».

Цель: укрепление и развитие разных групп мышц, развитие координации движений, снятие напряжения, воспитание толерантности, умения чувствовать и доверять другому человеку.

Выполнение: дети берут большие карандаши (или имитаторы карандашей) и зажимают разными частями тела: локтевым сгибом, шеей, коленным сгибом, между ступнями, между ладонями, надевают картонные карандаши на нос, на палец ноги и т. п. Педагог на мультимедиа рисует простую картинку в программе Paint, дети повторяют рисунок. Можно рисовать без карандаша, просто «глазками».

Усложнение: дети работают в паре. Первый ребёнок завязывает глаза, второй ребёнок управляет рукой или ногой первого ребёнка – повторяет рисунок. Ребёнок с завязанными глазами должен угадать, что он рисовал.

Упражнение «Угадай, что рисую».

Цель: укрепление групп мышц рук, массаж; развитие зрительно-мышечного восприятия, воспитание толерантности, умения доверять другому ребёнку.

Выполнение: один ребёнок в воздухе или на спине (руке, ноге) другого ребёнка «рисует» геометрические фигуры, простые рисунки (дом, дерево, зайчик) или буквы. Второй ребёнок угадывает, что изобразил, или на его теле нарисовал товарищ.

Гимнастика для глаз.

Одним из приемов оздоровления ребенка является гимнастика для глаз или, как ее еще называют, офтальмологические паузы. Упражнения для глаз предназначены для укрепления глазных мышц и лечения близорукости или предупреждения её появления при зрительных нагрузках. Такое простое средство, как гимнастика, оказывается во многих случаях эффективнее лекарственных препаратов. К тому же, упражнения бесплатны, а лекарства стоят денег.

Гимнастика для глаз дошкольников проводится также для того, чтобы предотвратить нарастающее утомление.

Проговаривая стишкы во время гимнастики, мы не только тренируем глазные мышцы, но и развиваем малышу слуховую память.

Зрительная гимнастика «Весёлая неделька».

Цель: быстрое восстановление работоспособности, эффективное усвоение учебного материала, активизация и восстановление зрения.

Выполнение: Дети выполняют движение глазами в соответствии с текстом.

Голова не должна поворачиваться.

Понедельник.

Всю неделю по – порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник.

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем,
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяты и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения).*

Четверг.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25–30 см.
от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).*

Пятница.

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять,
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).*

Суббота.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье.

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).