



Влияние двигательной активности на физическое и психическое здоровье детей

(лекция для родителей
младших школьников 2-4 классов)

Материал подготовила
педагог-психолог высшей квалификационной категории
Лицея №9 им. А.С. Пушкина
Оксана Владимировна Хмельницкая

Физическое здоровье

1. Регулярные медицинские осмотры помогут выявить начинающиеся проблемы.
2. Уделять внимание укреплению своего организма. Регулярные занятия спортом, игры на свежем воздухе, прогулки, зарядка в любом возрасте.
3. Отсутствие вредных привычек. Курение, наркотики, алкоголь, злоупотребление просмотром телевизора, увлечение компьютерными играми.
4. Рациональное питание.
5. Чередование периодов активности, сна, отдыха.
6. Позитивный эмоциональный настрой.



Факторы здоровья



Образ жизни



Наследственность



Окружающая среда



Здравоохранение

Двигательная активность присуща любому живому существу.

Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни (гиподинамия) и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.



Двигательная активность: организованная и спонтанная

- Организованная: специальные физические упражнения
- Спонтанная двигательная активность – это важное понятие из области физиологии, упрощенно говоря, это активность в свободное время, не навязанная извне: работа по дому, на приусадебном участке, или просто ходьба...



Влияние двигательной активности на организм младшего школьника

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода являются:

- овладение всеми доступными движениями
- испытание и совершенствование своих двигательных способностей
- совершенствуется координация движений
- приобретение более широкой власти как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством.

Совершенное владение своим телом

- наделяет их чувством «Я могу»
- оказывает мощное воздействие на формирование «Я-концепции» ребенка, его самооценки
- определяет социальный статус ребенка (в большей мере это характерно в мальчишеской среде).

Под воздействием движений

- улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшается легочная вентиляция
- укрепляется опорно-двигательный аппарат
- регулируется деятельность нервной системы
- повышается устойчивость ребенка к заболеваниям, мобильность защитных сил
- увеличиваются энергетические резервы организма

Многообразие движений вызывает повышение тонуса коры больших полушарий мозга, создавая таким образом благоприятные условия не только для функционирования уже имеющихся связей, но и для выработки новых.



- Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, воображения, пространственных и временных представлений.
- В младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными.
- Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развития речи.
- Формируется инициатива, самостоятельность.
- Укрепляется воля, вырабатывается характер.



- Возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон.
- Благоприятно влияют на настроение детей.
- Обогащается эмоциональное состояние детей (Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной энергии, от раскованности и свободы движения).
- Преодоление формирует волевые качества.



Коллективные игры, соревнования учат взаимодействовать с другими детьми. Полезны подвижные игры, в которых создается ситуация, усиливающая взаимозависимость друг от друга. Навыки общения, полученные в таких ситуациях, легче переносятся на другие виды совместной деятельности.



Физическое и психическое здоровье человека


Физическое и психическое здоровье тесно связаны между собой.

Если вы не привыкли уделять своему физическому здоровью должного внимания, то на этом фоне у вас может наблюдаться различные заболевания, проблемы. Падает психологическое здоровье.

И наоборот. Многие заболевания (их так и называют «психосоматические»), зависят от нашего психического состояния. Если вы не чувствуете спокойствия, уверенности, то возникает стресс. А на его почве и болезни.



Критерии психического здоровья личности

1. Наличие интереса к себе.
 2. Способность к самоконтролю и самоуправлению.
 3. Способность составлять планы на будущее и реализовывать их.
 4. Осознание соответствия своего физического и психического «Я».
 5. Умение реально, критично оценивать свою психическую деятельность и ее результаты.
 6. Способность подстраиваться под окружающую действительность.
 7. Соответствие реакций социальным обстоятельствам, силе и частоте воздействий среды.
 8. Чувство идентичности и постоянства переживаний в однотипных случаях.
- 



Сохраняя свое психическое здоровье, вы способствуете укреплению физического и, наоборот, заботясь о физическом здоровье, вы сохраняете и психическое здоровье. Так, все в нашей жизни связано. И если такую связь пошатнуть или разрушить, то не устоит и фундамент, то есть наша **ЛИЧНОСТЬ.**

Благодарю за внимание!