**Психологическое благополучие ребенка –**

**отражение его физического здоровья.**

**Взаимосвязь психического и физического здоровья ребенка**

Здоровые дети дошкольного возраста обладают эмоционально – волевыми качествами, у них достаточно интенсивно формируются элементы нравственных чувств, развивается волевая мотивация действий, самоконтроль и целеустремлённость. Нормальное развитие ребёнка, а следовательно и его здоровье, в большей мере зависит от соблюдения всех условий для сохранения и укрепления здоровья.

Для успешного развития движения жизненно необходимы. Когда же наступает пора учиться разным движениям?

Для освоения каждого умения есть свое время. Физиологи называют это время сенситивным, т.е. наиболее чувствительным к внешним воздействиям.

В ходе возрастного развития периоды становления и развития органов и их систем чередуются с периодами их количественного роста. Физическому воспитанию отведено одно из ведущих мест в системе воспитания и обучения дошкольников.

Дошкольники характеризуются большой изменчивостью пропорций тела и относительно большей уязвимостью различных систем организма. Формирование и рост всех отделов грудной клетки к 6-ти годам ещё не закончено, эти структуры остаются подвержены деформирующим воздействиям. У дошкольников относительно слабо развиты связки сухожилия, мелкие мышцы кисти рук, сила мышц у них невелика и увеличивается только после 4-х лет. Все особенности должны учитываться при определении интенсивности и характера физических нагрузок.

Двигательная активность в саду складывается организованной самостоятельной деятельности, подвижных игр, игр с элементами спорта, а в старших группах и некоторых спортивных игр: бадминтона, баскетбола, хоккея на траве и других. В процессе реализации организованных видов двигательной деятельности детей решаются многие воспитательные и образовательные задачи, формируется потребность ребёнка в ежедневных движениях, интерес к занятиям физической культурой. Физкультура только тогда способствует развитию и оздоровлению детей, когда объём и характер нагрузки будут для них достаточными и необходимыми, не приведут к переутомлению, перенапряжению физиологических функций детского организма. Для эффективного решения поставленных задач физического воспитания детей предпочтение следует отдавать тем методам, которые оказывают общеукрепляющее действие на организм ребёнка, способствуют закаливанию, повышают выносливость, содействуют оптимизации двигательной активности.

Дошкольное детство характеризуется более высоким темпом роста (по сравнению с ранним возрастом). Дошкольники могут более чётко выполнять упражнения, требующие развития координации движений, овладевают навыками бега, прыжков, у них достаточно интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат в целом. В связи с развитием у дошкольников 6-7 лет функций двигательного анализатора, ЦНС и высших психических функций в их физическом и двигательном совершенствовании всё большую роль играет целенаправленные действия педагогов.

Развитие двигательной сферы дошкольника тесно связано с формированием ведущих физиологических систем организма и главным образом ЦНС. Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, огромное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в процессе занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Совершенствование двигательных навыков и способностей происходит у детей под влиянием целенаправленных педагогических воздействий (А.В.Запорожец, Д.Б.Эльконин, А.Н.Леонтьев и другие). Работа по физическому воспитанию в ДОУ должна опираться на знание возрастно-половых особенностей и возможностей организма, закономерностей развития двигательных функций, особенностей биологического и психологического возраста дошкольника. Всё это должно быть основой выбора адекватных для детей средств и методов физического воспитания, форм организации занятий физической культурой, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Период бодрствования складывается из многих видов деятельности: занятия, труд, развлечения, самостоятельная или организованная игровая деятельность.

Игра создаёт условия для формирования нравственных качеств, приучает к самостоятельности, создаёт положительный эмоциональный настрой. В процессе игры решаются многие воспитательно-образовательные задачи: формируются и совершенствуются многие умения и навыки, закрепляются и углубляются представления об окружающем мире. Организовывая игры дошкольников необходимо учитывать не только межличностные отношения детей, но и уровень активности, инициативы каждого ребёнка. Это способствует полноценной игре всех участников, повысит активность робких детей. Рациональная организация игры важный и ответственный момент в деятельности дошкольника.

Исключительно важную роль в повышении оздоровительной и педагогической эффективности физической культуры выполняют занятия, организованные на воздухе. Для полноценной двигательной деятельности детей на участке ДОУ должен быть комплекс оборудования, состоящий из физкультурных пособий и инвентаря; площадка для проведения спортивных игр, способствующих развитию скоростно-силовых качеств (бег на разные дистанции, прыжки и тд). Оборудование, инвентарь и площадка для спортивных игр должны использоваться всеми возрастными группами.

Всё это способствует совершенствованию физического развития детей, повышает тренированность организма, его защитные механизмы и сопротивление вредным воздействиям среды.

Рациональная физическая нагрузка является для дошкольника мощным средством развития психофизических качеств и оздоровления только при условии правильно построенной работы по физическому воспитанию; реализации нагрузок, адекватным возможностям детского организма; при индивидуальном подходе к каждому ребёнку и осуществлению всего комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Основные принципы взаимодействия с детьми:**

1. Демонстрировать позитивное отношение к ребенку, не проявлять раздражения, не говорить приказным тоном, проявлять искреннюю заинтересованность к действиям ребенка, быть готовым к эмоциональной поддержке.

2. Общаться эмоционально, что способствует развитию познавательной активности детей, монотонная речь быстро утомляет, постепенное повышение эмоциональной насыщенности занятия, чтобы наиболее интересные фрагменты работы относились на период нарастания усталости.

3. Меньше замечаний, больше похвалы, так как «психологические особенности многих детей таковы, что порок чувствительности к отрицательным стимулам очень низок», открывать сильные и слабые стороны ребенка и учитывать их в решении задач воспитания.

4. Находиться рядом, поддерживать зрительный контакт, а если необходимо, и тактильный (для привлечения внимания взять за руку, дотронуться до спины, погладить плечо).

5. Вседозволенность, заискивание перед ребенком недопустимы.