

Взаимосвязь психического и физического здоровья дошкольника

Между психическим и физическим здоровьем, конечно же существует очевидная связь. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на психическом уровне – он может испытывать апатию, недовольство собой, быстро утомляться и т.д. И напротив, ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству душевного комфорта.

Кстати, ВОЗ отмечает необходимость заботы в равной степени как о физическом, так и о психическом здоровье, отмечая в своем уставе, что только в совокупности благополучия психического физического можно говорить о здоровье в целом

Еще один пример, когда психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии или уроке дети испытывают в игре, но какой эмоциональный подъем можно наблюдать при этом. **Расслабление мышц**, напротив, вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это влияние и рекомендуют использовать для регуляции психического состояния человека. Такими учеными, как Н. П. Бехтерева давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка, она рекомендовала использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям. Также известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

Не менее важны такие компоненты здорового образа жизни как сон и правильное питание. Огромное значение для гигиены нервной системы ребенка является правильно организованный здоровый сон. Еще И. П. Павловым было доказано, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме, полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянеться тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

«Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно); какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Упражнения на расслабление мышц лица

«Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочек»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).
Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).
Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

Упражнение на расслабление мышц шеи

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой

Зрительная гимнастика

«Буратино»

1. Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

2. Превращаюсь в Буратино, буду рисовать картину

Нарисую я пейзаж, носик я мокну в гуашь

Вот и небо чистое, солнышко лучистое,

Травка, речка голубая, я рисую, не моргая,

Будет носик рисовать, наше зренье улучшать!

3. Буратино потянулся, Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел

И на место тихо сел. Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.

Упражнения для активации работы головного мозга

(для детей 4-5 лет)

Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Сначала ладонь выпрямлена;

потом – сжимается в кулак;

далее ладонь ставится ребром;

после этого последовательность повторяется.

Перекрестные шаги

Цель: развития координации движения и бинокулярного зрения, что в дальнейшем благоприятно скажется на навыках письма, чтения и слушания.

Порядок действий таков: ребенок встает прямо;

поднимает согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте;

согнутую в локте левую руку тянет к правому колену;

далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть.

Упражнение «Энергетическая зевота»

Регулярное выполнение помогает развить внимание и способность осознанно слушать информацию. Необходимо закрыть глаза и, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность – 1-2 минуты, но начать можно и с меньшего

«Активация рук»

Цель: улучшить внимание.

Порядок действий таков: левая рука вытягивается над головой, ее необходимо как следует потянуть; правая сгибается в локте и помещается на левую, ниже локтя; Левой совершаются движения вперед и назад, влево и вправо относительно головы. Правая же создает противовес, препятствует движениям. Интересно, что если сравнить длину конечностей сразу после выполнения задания, левая будет слегка длиннее. После этого все повторяется, но уже вытягивается правая.

Упражнения для детей 5-7 лет

«Ленивые восьмерки»

Предлагаем ребенку мысленно «нарисовать» на воздухе горизонтальную восьмерку (значок бесконечности), таким образом, чтобы сама фигура находилась на уровне глаз, а ее «талия» была примерно напротив переносицы. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения – всегда вверх. Сначала ребенок пробует «нарисовать» одной рукой 3 раза, затем – второй. Далее руки соединяются замком, упражнение повторяется двумя одновременно. Движения при рисовании «восьмерок» должны быть плавными, мягкими.

«Сова»

Упражнение, помогающее улучшить память, речь, математические способности
Порядок выполнения таков: левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается выдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону.

«Движение глаз в стороны»

Вы отводите карандаш вправо, влево, вверх и вниз на расстоянии приблизительно 15-20 см от лица ребенка до того момента, пока он в состоянии видеть карандаш. Каждый раз медленно возвращайтесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы ребенок двигал только глазами, не поворачивал голову.

“Глаза и язык”

Когда упр.2 начнет получаться, попросите ребенка высунуть язык и тоже «следить» им, двигая им вместе с глазами за карандашом. Потом попросите поворачивать язык в противоположную от глаз сторону. Например, если глаза вслед за карандашом поворачиваются вправо, язык в этот момент должен уйти влево.

Упражнения для рук

1. Предложите ребенку положить руку на спинку стула так, чтобы со спинкой соприкасалось запястье. Попросите его вращать кистью по кругу в одну сторону, в другую, дотрагиваться указательным пальцем до какого-нибудь предмета, который вы перемещаете в «радиусе действия» кисти. Основная задача при этом, не отрывать запястье от спинки стула и стараться не двигать предплечьем и плечом.
2. Теперь предложите ребенку положить на спинку стула руку, чуть выше локтя. Попросите поворачивать рукой вправо, влево. Кисть и плечо при этом должны оставаться максимально неподвижными.
3. Удерживая на вытянутых руках, на прямых ладонях два маленьких мячика, развести руки в стороны, вернуть их в исходное положение, повторить упражнение несколько раз. Поднять руки вверх, опустить вниз.
4. Попросите ребенка подкидывать мячик правой рукой и ловить его той же рукой. Подкидывать нужно на такую высоту, чтобы легко было поймать. Задача – как можно дольше не уронить мячик. То же упражнение попросите выполнить левой рукой.

5. Предложите ребенку ронять мячик из руки в руку. Руки расположены одна над другой и меняются местами (каждый раз сверху та рука, в которой мячик). Подкидывать мячик из руки в руку (каждый раз снизу та рука, в которой мячик).
6. Пусть ребенок попробует уронить мячик на стол и тут же поймать, как только он отскочит от стола, не меняя положения руки. Попросите ребенка стараться, чтобы мячик отскакивал от стола всего один раз.
7. Предложите ребенку взять мячик большим и средним пальцами. Указательный поставить на мячик. Отпустить мячик большим и средним и прокатить вперед указательным. Затем снова взять большим и средним, переставить указательный (далее все повторяется заново). Катить таким способом шарик вперед, затем назад. Выполнить упражнение указательным, средним и безымянным пальцами; средним, безымянным и мизинцем. Для правильного выполнения этого задания есть одно условие: нельзя совсем отпускать мячик, пальцы обязательно должны касаться его, либо удерживая, либо двигая вперед. Те пальцы, которые удерживают, не должны катить. Они играют лишь вспомогательную роль для «основного двигателя».
8. Положите в ряд несколько карандашей. Попросите ребенка поджать большой, безымянный и мизинец. Предложите ему «перешагивать» через «препятствия» указательным и средним так, чтобы не сдвинуть с места ни один карандаш. При этом нельзя отрывать от стола одновременно два пальца, «перелетая» через препятствия. Предложите ребенку поменять пальцы и «шагать» средним и безымянным и т.д.
9. Положите перед ребенком параллельно друг другу 5 фломастеров. Попросите его поднять их со стола так, чтобы первый фломастер удерживался подушечками больших пальцев, второй – указательных и т.д. Важно поднять все 5 фломастеров, не уронив ни одного обратно. Это сложная задачка, поэтому, прежде чем предложить ее ребенку, потренируйтесь сами.

Петрова О.С.,
педагог-психолог