



**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК
ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И
СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

**Педагог-психолог МБУ № 147 «Сосенка»
Кутузова Л.А.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

- Все более актуальной становится проблема психического здоровья школьников, наблюдается значительное увеличение числа детей, испытывающих трудности при обучении, имеющих отклонения в поведении, эмоциональной сфере и различные невротические расстройства.
- Профилактика многих наиболее часто встречающихся у детей заболеваний возможна путем формирования навыков здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста. Усвоенные в детстве привычки, режим питания, образ жизни, своевременное обращение за медицинской помощью, отношение к профилактическим мероприятиям переносятся затем во взрослую жизнь.
- Врачебный опыт показывает, что у пассивных, мнительных, скептически настроенных людей любое заболевание протекает тяжелее, труднее поддается лечению, длится дольше.
- Поэтому воспитание оптимизма, жизнерадостности, доброжелательности должно войти в круг забот о здоровье ребенка.



Физическое воспитание имеет целью формирование с помощью средств физкультуры и спорта таких **ценностных ориентаций** как:

- **понимание** необходимости и полезности для человека занятий физкультурой и спортом;
- привитие **интереса** к занятиям физической культурой и спортом;
- в выработке **потребности** регулярно и систематически использовать физические упражнения для укрепления своего тела и духа.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- укрепляют и оздоравливают организм, повышают его функциональные возможности, положительно воздействуют на психику и эмоциональную сферу.
- переживание человеком чувства "мышечной радости" (И.П.Павлов), подъем настроения, положительные эмоции составляют у человека основу для формирования оценки собственного здоровья.
- под воздействием физических упражнений выравнивается течение основных нервных процессов — повышается возбудимость при возросших тормозных процессах, развиваются тормозные влияния при выраженном патологическом раздражении.
- способствуют формированию нового динамического стереотипа
- способствуют компенсации отставания в развитии двигательных, физических качеств — быстроты, силы, координации движений, выносливости, гибкости.

С помощью многочисленных средств и специальных методов физического воспитания можно целенаправленно воздействовать на имеющиеся аномалии двигательной и психической сферы детей с ограниченными возможностями.



Влияние спортивной деятельности на развитие личности

- Способствует формированию чувства "взрослости", самосознания, рефлексии собственного поведения. В коллективных формах спортивной деятельности совершенствуется умение ребенка учитывать чувства, интересы, позиции других людей, развиваются отношения эмпатии.
- Спортивный интерес – это постоянное стремление к знаниям о спортивной деятельности, к посещению соревнований по различным видам спорта, стремление к занятиям физическими упражнениями. Но необходимо помнить, что интерес к спорту может носить пассивный характер. Пассивный интерес к спорту присущ болельщикам, которые о спорте "знают все, но сами им не занимаются".
- Сильнейшим мотивом спортивной и физкультурной деятельности становится активный (познавательный) интерес, благодаря которому, человек сознательно решается на ограничения, режим, большие физические нагрузки.



Таким образом, можно утверждать, что

- физические упражнения являются одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей;
- систематические занятия физической культурой и спортом способствуют появлению социально значимой личности;
- интерес к физическим упражнениям является условием сохранения психического, физического, социального здоровья детей.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

