

Ясинович Инесса Францевна, воспитатель  
ГБДОУ детский сад № 130 Адмиралтейского района  
Санкт- Петербурга

### **Роль игры в сохранении физического и психического здоровья детей**

Психология – это наука о душе. Значит психическое здоровье – это душевное здоровье. Оно включает в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие. Пословица говорит, что в здоровом теле живет здоровый дух. Физическое и психическое, а также социальное здоровье взаимосвязаны между собой.

Само использование термина «психическое здоровье» уже подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Поэтому именно психическое здоровье является предпосылкой здоровья физического.

В результате исследования Джюэтта, изучавшего психические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет, оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в «портрет» психически здорового человека.

Психически здоровый человек – это, прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Психически здоровый человек живет в гармонии с собой и окружающими.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенического и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Несмотря на то, что многие родители признают важность физического воспитания, исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в данном элементе семейного воспитания. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей. Работа с ребенком должна основываться на строго индивидуальном подходе, с учетом сведений, характеризующих семейную обстановку, характер и психическое состояние родителей, особенности ребенка.

Игры имеют важное оздоровительное значение, особенно для психического здоровья и физического развития детей. Отечественными психологами установлено, что игра представляет собой ведущую деятельность в период дошкольного детства, обеспечивая переход к

следующей ведущей деятельности младших школьников — учебной. Оздоровительная роль игры, прежде всего, проявляется в формировании эмоционального мира ребенка. Положительные эмоции, возникающие в игровых действиях, рассматриваются как надежный антистрессовый фактор. Игры познавательного и развлекательного характера могут предупредить развитие нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма ребенка.. Оздоровительный эффект от игры, проведенной на свежем воздухе в парке, лесу, на прогулочной площадке, улице, будет значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо ни было проветрено, освещено и чисто. Оптимальная температура воздуха от -16 до +16.

Игра — это наилучший регулятор эмоционального поведения ребенка. Игровая коррекция поведения старшего дошкольника начинается с использования игры-драматизации, в которой роли распределяет сам ребенок. Обязательной особенностью игры является не только объяснение взрослым ее содержания, но и смена ролей, когда ребенок выступает, например, то в роли мамы, то папы и т. д.

В общении с детьми важно не сравнивать их друг с другом, не подчеркивать достоинства одного или недостатки другого, чтобы сверстник не становился для них средством самоутверждения. Успех товарища не должен восприниматься ребёнком как собственное поражение. Атмосфера добра в коллективе - условие здорового развития ребенка. Тем самым обогащается эмоциональный мир ребенка, исчезают ненужные страхи и тревоги.

Использование игр с эмоционально-оздоровительными целями возможно и у младших дошкольников при разыгрывании кукольных

сцен. Взрослые должны приготовить набор игрушек, изображающих мальчиков и девочек, а также различных животных (волк, заяц, медведь, еж, лисица и др.). Правильно разыгранное взрослыми кукольное представление побуждает детей к активному участию в нем с оказанием помощи персонажу, попавшему в беду.

Также можно предложить детям песок и воду, которые оказывают благотворное влияние на их психическое развитие.

Для полноценного развития и укрепления здоровья ребенка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте. Важно не только с нравственных, но и с оздоровительных позиций трудиться рядом с ребенком. Положительные эмоциональные переживания во время такой совместной деятельности оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние мозга, повышают тонус, что улучшает деятельность всех органов и систем.

Между понятиями труд (деятельность), эмоции и здоровье есть глубокая внутренняя связь. Потребность в деятельности — необходимое условие развития человека, которое проявляется в раннем возрасте сначала в виде предметной деятельности, потом — игры. Для полноценного развития и укрепления здоровья ребенка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте, дать почувствовать ему ту эмоциональную окраску, которая есть у любого творческого труда. Это очень важно не только с нравственных позиций, но и с оздоровительных. Эмоциональные переживания во время такой деятельности оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние мозга, повышают тонус, что улучшает деятельность всех органов и систем, протекание биохимических процессов. В результате возрастает работоспособность, улучшается настроение и медленнее

наступает утомление. Сам характер игровой, а в последующем и трудовой деятельности претерпевает изменения в течение дошкольного детства. Старшие дошкольники играют, занимаются конструированием, лепкой, рисуют. Особенно эффективными для устранения повышенной тревожности и нервности детей являются рисунки с обязательным изображением его автора смелым и храбрым. Все выдающиеся отечественные педагоги очень хорошо понимали роль эмоций в воспитании здорового ребенка. Для того чтобы психическое здоровье ребенка формировалось нормальными темпами и он рос здоровым, педагог должен поддерживать в нем жизнерадостное настроение и бодрость. Отечественный врач и педагог Е. А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей» Таким образом, достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка возможно лишь в том случае, если осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию и оздоровлению, которая складывается в определенную систему. Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья ребенка, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

#### Литература

1.А.И.Захаров. Происхождение детских неврозов и психотерапия. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000

5. Маклаков А. «Общая психология». Издательский дом «ПИТЕР». 2001 г.

2. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современное слово, 2005. – 720 с.

3. Психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, — 494 с.

4. Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей: доклад комитета экспертов ВОЗ / Г.Д. Островский. – Женева: ВОЗ, 1979. – 86 с.

6. Соболев А. М., Поляков С.Д., Хрущев С.В., Кузнецова М.Н., Корнеева И.Т. Экспресс-оценка физического здоровья в детской практике // Материалы международного конгресса «здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке». - М., 2004. - С.394-395.

7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 368 с.

8. Энциклопедический словарь медицинских терминов /сост. Б.Д. Петровский.- Издательство: Советская Энциклопедия, 1984- 1591 с.