МБДОУ «ЦРР-ДС «Ласточка»

Инструктор по физической культуре

Полякова Л.Г.

**Роль ДОО в сохранении физического и психического здоровья дошкольников**

Цель: создание условие для формирования основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение горманичного физического и психического здоровья, обеспечение эмоционального благополучия детей дошкольного возраста.

Задачи:

* способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей, удовлетворять потребность детей в движении;
* формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность;
* развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
* воспитывать  у детей интерес к занятиям физической культурой, как к организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей;
* охранять и укреплять здоровье детей дошкольного возраста.

**Физическое здоровье и психическое** состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего **физического здоровья и своих физических возможностей**, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребёнка с жизненной средой дошкольного учреждения. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. **Психическое** напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции **психического состояния**.

Необходимо подчеркнуть, что для **здоровья** ребенка очень важно обеспечение нормального **психического здоровья**: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта.

Необходимость постоянно поддерживать позитивное **психоэмоциональное** состояние детей требует создания необходимых благоприятных условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой и укрепления его **психического здоровья**.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Если ребёнок будет ежедневно заниматься физическими упражнениями, то они будут способствовать укреплению организма и повышать сопротивляемость различных заболеваний, а также предупреждать о нарушении осанки и деформации скелета.

В своей деятельности для укрепления физического и психического здоровья использую подвижные игры, релаксационные упражнения, утреннюю гимнастику, дыхательные упражнения, экскурсии и мини походы, психогимнастику и т.д.

Такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Таким образом, у детей дошкольного возраста параллельно развиваются и совершенствуются физический и психический баланс. Для того чтобы ребёнок был полноценным членом общества нам необходимо постоянно развивать, учить, формировать, мотивировать ребёнка на деятельность.

Подводя итоги, ещё раз подчеркну, о взаимосвязи и взаимозависимости физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. Именно в детском возрасте психическое и физическое здоровье дают малышу «счастливый билет» в будущее, помогая наиболее благоприятному развитию всех физических, психических функций и душевных качеств. Общие усилия способствуют воспитанию здорового ребёнка. Только счастливый ребёнок может быть здоров физически и душевно.

**Литература:**

1. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник// Дошкольное воспитание. 1995, №6
2. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте. – М.: Просвещение, 2007.
3. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном учреждении. – М.: Феникс, 2017.