

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ  
ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ДУХОВНОГО И ТЕЛЕСНОГО  
И ИХ РЕШЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Кто я? Нет такого человека, который хотя бы раз в своей жизни не задавал этого вопроса, а особенно ребенок, стоя на пороге взрослой жизни.

Учеными доказано, что человек развивается в процессе своей жизнедеятельности, и, являясь частью природы, создает условия для своего развития. Так он развивался духовно и совершенствовался физически (телесно), не растрачивая свой накопленный потенциал по пустякам, и должен быть твердо убежден в том, что психологически здоровая душа не может не заразить своим здоровьем и тело.

Анализ высказываний философов всех поколений позволяет сделать следующие обобщения:

- Человек – венец природы, которому нет равных, он обладает уникальными способностями;
- Человек существо историческое, в качестве такового он стремится органично внедриться в будущее;
- Человек – это соотношение внутреннего и внешнего, духовный мир человека, это его внутренняя доминанта и она символизируется в различных формах его деятельности (игре, труде, художественном творчестве и т.д.). В итоге, он оказывается существом социальным, общественным;
- Человек есть единство, но он еще и состоит из частей. Человек биологический, действующий, социальный, разумный, рациональный, эстетический – все это объединено в каждой конкретной личности;
- Человек и уникален, и универсален, и ему не избежать бремени ответственности перед самим собой.

И так, человек продукт природы, и его духовная, и телесная оболочка должны быть взаимосвязаны, и влиять друг на друга, а соответственно и на природу. Он должен создать при помощи себе подобных и всех доступных средств и методов гармонически развитую личность через развитие воспитание и образование, через решение внутренних противоречий связанных с усвоением ценностей науки, культуры и практики.

Человек способен к совершенствованию, развитию и разрушению, и мы настолько привыкли к этому, что обычно не замечаем, как все происходит. Наши годы – время невиданного расцвета науки и техники, повышенного темпа жизни, повышенных эмоциональных переживаний и стрессов, возросшим потоком информации через радио, телевидение, печать, усложнились учебные программы в школах, хронического недостатка движений. Все это обязывает трудиться организму с большой отдачей физических и духовных сил.

Непосредственным исполнителем функции движения являются мышцы, а их деятельность неразрывно связана с костно-суставными механизмами, благодаря этому в центральную нервную систему постоянно поступают сообщения о том, как осуществляется любое движение. Физиологами установлена тесная связь между деятельностью мышц и внутренних органов. Поэтому, можно говорить о том, что под влиянием разносторонней мышечной деятельности совершенствуется строение

и деятельность организма человека в целом: повышается работоспособность, формируется возможность выполнения работы предельной напряженности и длительности, уменьшаются затраты организмом энергетических веществ, поддерживается рост организма, сохраняется и укрепляется здоровье.

Для решения этой проблемы существует один рецепт – увеличение двигательной активности посредством физических упражнений. Более могучего и действенного средства воздействия на организм человека в природе нет. При занятиях физическими упражнениями улучшается деятельность всех органов и систем, усиливается обмен веществ, развивается и укрепляется нервно-мышечный аппарат. Их нужно уметь и правильно использовать, соблюдая индивидуальный подход и дозирование нагрузки, особенно когда речь идет о ребенке дошкольного возраста.

Физическое совершенство наряду с социальным, психологическим и духовным являются составляющей общей готовности ребенка к обучению в школе. Именно поэтому мы в своей работе уделяем большое внимание физическому воспитанию, которое выражается в хорошем состоянии здоровья, уровне развития физических качеств, моторики ребенка, закаливании.

Если движения являются естественной биологической потребностью ребенка, а развитие функции движения подчинило себе устройство и всю жизнедеятельность его организма, тогда вытеснить или заменить потребность в движении без ущерба для здоровья нельзя. Их недостаток приводит к тому, что в последующих возрастных этапах ребенок не может овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками в полном объеме.

Существуют разработки ориентировочных норм двигательной активности детей. Физические упражнения должны быть динамичными, охватывающие большое число мышечных групп, с постепенным чередованием, выполняться их различных исходных положений, в различных плоскостях, при правильной технике. Только при соблюдении этих условий возможен оптимальный физиологический эффект от движений. В связи с этим на первое место выдвигается проблема знания частей тела, суставов и мышц, их правильное название и какие упражнения выполняются этими составляющими. От этого зависит, как ребенок будет выполнять упражнения и будут ли они приносить ему радость, пользу.

Наш опыт работы показывает, что дети 6-7 лет хорошо знают части лица, имеют общее представление о частях тела, но в то же время они затрудняются назвать их правильно, а следовательно, не всегда могут выполнять упражнения после объяснения, им нужно показывать как это сделать.

Понимая, что 6 лет это уже поздний возраст для реализации возникшей проблемы, мы практикуем знакомить с названием частей тела в 4 года (вводя и практикуя правильные названия с объяснением и показом). Для этого на специальных занятиях (такие занятия проводим 1 раз в неделю), мы, показывая упражнения, объясняем какие части тела задействованы, просим повторить их название. Учитывая, что это маленькие дети, приучаем их к таким названиям: пятки, носочки, руки, колени, плечи, «таз», спина, и т.д. Вместе с детьми выполняем упражнения и помогаем им правильно выполнить их. Наряду с названиями мы знакомим их с пространственными характеристиками вверх, вниз, вправо, влево, а также с такими понятиями: присесть, сесть, лежа на животе, на спине.

Для детей 5 лет в начале учебного года показываем, а в течение года практикуем повторение частей тела. Более подробно знакомим, из чего состоит рука (кость, локоть, предплечье, плечо), нога (стопа, колени, икра, бедро), туловище (верхняя часть – мышцы спины, мышцы брюшного пресса, нижняя часть). Объясняя и показывая каждую часть тела, мы также показываем, какие упражнения можно выполнить при участии этих частей тела и мышц. В конце учебного года детям уже можно предлагать выполнить упражнение для ног, туловища, рук. Большинство детей этого возраста свободно ориентируются в различных исходных положениях, могут выполнить упражнения после объяснения, по заданию (выполнить упражнения для спины, брюшного пресса, на стопы и т.п.), показать части тела на себе.

С детьми 6 летнего возраста в начале учебного года в течение 4-х занятий вспоминаем, что мы узнали в 5 лет, а в дальнейшем периодически 2 раза в месяц предлагаем выполнение упражнений самостоятельно. В конце учебного года можно практиковать выставлять оценки, как педагогами, так и предлагая детям отмечать понравившиеся упражнения выполненные их товарищами по группе.

Все эти мероприятия, проводимые нами по углубленному изучению частей тела и их названия, показывают, что дети заинтересованно относятся к этому вопросу, не стесняясь, подходят и спрашивают, какие части тела, или как называется мышца, и для чего делаем то или иное упражнение. Это обогащает их опыт в познавательной среде и способствует заинтересованности (дети стараются на таких занятиях показать упражнения, которые они видели где-то) в физических упражнениях, а следовательно и в удовлетворении своего двигательного потенциала. А также знать и любить свое тело, тренировать свои мышцы (все дети хотят быть сильными, смелыми, ловкими).

В ходе занятий физическими упражнениями процесс формирования новых движений улучшается и одновременно обогащает имеющийся у ребенка запас различных двигательных навыков и чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма.

#### Литература

1. Канке В.А. Философия. Учебник, - М.: Логос, 2000 с. 161 – 218
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с. – (Б-ка учителя физической культуры).
3. Пономарев С.А. Для самых маленьких. – М.: Знание, 1988. – 96с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №12)
4. Розенблат В.В. Симфония жизни. М.: ФиС, 1989. С. 237

Составила инструктор по физической культуре МБДОУ № 25 Сибирякова Т.В.  
г.Миасс, сентябрь 2018г.