**Психокоррекционная работа с детьми дошкольного возраста с помощью физических упражнений**

Условия жизни в современном обществе и обилие стрессовых ситуаций накладывают свой отпечаток на психофизическое здоровье человечества в целом. Во всей своей значимости встает вопрос о гармоничном духовным и физическом развитее ребенка. В настоящее время в связи с физиологической незрелостью большинства новорожденных и социальной уязвимостью детей наблюдается тенденция снижения уровня их психосоматического здоровья. В этой связи проблема психокоррекции с помощью физических упражнений в условиях дошкольной образовательной организации приобретает особую актуальность.

Моторика и психика взаимосвязаны теснейшим образом. В любом двигательном акте проявляется сложная, многоплановая, интегрированная деятельность нервной системы, в том числе: анализ поступивших раздражений, учет внешних и внутренних условий, выработка комплекса командных сигналов и контроль за их выполнением. Научно доказано, огромную роль в развитии ребенка играют свойства его нервной системы. Само по себе духовное развитие непосредственно или косвенно обусловлено изменениями в нервной системе.

При выполнении физических упражнений дошкольники овладевают двигательными навыками, учатся свободно владеть своим телом, у них формируется телесная рефлексия (А. В. Кенеман, Э. Я. Степаненкова, Т. А. Семенова). Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше у него развивается кора головного мозга, управляющая всей жизненной деятельности. С помощью движений ребенок-дошкольник познает окружающий мир, у него вырабатываются и совершенствуются двигательные навыки, формируется психика.

Телесные терапевты пытаются преодолеть барьер психического и физического, подчеркивая значение интеграции тела и разума. (К. Рудестам) .

Мышечное напряжение связано с различного рода ситуациями и травмами переживаемыми индивидуумами в процессе их развития. (В. Райх)

Опираясь на положения ведущих специалистов в области физического воспитания, о взаимосвязи и взаимозависимости физического и психического в организме человека (П. Ф. Лесгафт, Е. А. Аркин и др.), можно предположить, что негативное поведение дошкольников является следствием состояния их здоровья. Физическая культура может являться одним из средств коррекционного воздействия на психофизическое состояние дошкольника. Физическое воспитание направлено на оздоровление организма, подготовку ребенка к жизни, труду и защите Отечества. (Э. Я. Степаненкова)

Научными исследованиями установлена тесная взаимосвязь уровня работоспособности детей и развития движений. В свою очередь эти показатели непосредственно связаны с уровнем физиологической зрелости детей. Факторы внешней среды в формировании здоровья ребенка имеют преимущественное значение. Поэтому так важно создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий в дошкольных образовательных учреждениях, так как только здоровый ребенок может успешно усваивать все то, чему его учат, справляться с предъявляемыми требованиями, быть активным, нормально развиваться.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть только в том случае, если за время пребывания его в детском саду осуществлялась разноплановая работа по физическому воспитанию.

В последние годы ученые, работающие в области психологии и физического воспитания, разрабатывают и апробируют разные методики проведения психокоррекционная работы. К сожалению недостаточно психолого-педагогической, методической и специальной литературы, содержащей практические советы и рекомендации по проведению психокоррекционной работы. Тем не менее, выполнение физических упражнений рекомендовано для проведения психокоррекционной работы с детьми шестого года жизни.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад комбинированного вида №38 пос. Эльбан

Амурского муниципального района

Хабаровского края

**Психокоррекционная работа с детьми дошкольного возраста с помощью физических упражнений.**

( выступление на «Кустовом» методическом объединении для воспитателей по теме: «Современные подходы к физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья» )

Педагог – психолог: Острожная И.А.

**Упражнение «Посещение зоопарка».**

**Цель:** игра способствует снятию мышечного и эмоционального напряжения.

**Ведущий:** Встаньте, пожалуйста, Друг за другом паровозиком (по кругу). Сейчас мы с вами будем делать друг другу расслабляющий массаж, слушаем меня и выполняем упражнения.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине).

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине).

Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

Слышатся сильные прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине).

Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимаем на спину кулаками).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипает руки и ноги).

А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи своего партнера).

**Игровое упражнение «Семейный бюджет»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, развитие глазомера, ловкости ,умения попадать в цель.

**Играющие делятся на пары.** Одни из играющих держат банку в руке,  
а другие становятся от них на одинаковом расстоянии и получают одинаковое количество монет (желательно разного достоинства, но всем одинаковые). Те, кто держит монеты, должны бросить монеты в банку своего партнера. Выигрывает та пара, у которой в банке будет большая сумма.