ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ І ВЛАСТИВОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ

ТРОЦЕНКО ВАЛЕРІЙ

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.С.Сковороди

Соціально-економічна нестабільність, природні, технологічні і економічні потрясіння стали значними факорами, які спричиняють погіршення стану здоров'я в цілому, а також психічного стану дитини. Проблема психічного здоров'я молодого покоління, як і дорослого населення країни, не входить в плани Академії педагогічних наук України.

На Україні немає державної психологічної служби. Заклади цього профілю малочисленні і розрізнені, їх діяльність спрямована переважно на орієнтацію та професійний відбір, а питання стану психічного здоров'я залишається поза полем зору психологів.

Вчені наводять переконливі дані (Г.В.Степанова, О.Я.Чебикін, 1995) про низький рівень психічного здоров'я переважної більшості дітей і підлітків. У 27% дошкільнят виявлена затримка психічного розвитку або ж схильність до неї, у 17% - схильність до психопатій і т.д.

Основними причинами такого положення є:

- економічна та соціальна нестабільність;
- забруднення навколішнього середовища радіонуклідами, клінічними речовинами і шумом;
- інформаційне перевантаження;
- широка пропаганда засобами масової інформації населення жорстокості, сексу;
- поширення наркоманії серед підлітків і молоді.

Сучасний психічний стан молодого покоління приховує загрозу пониження інелектуального рівня нації, різкого росту кількості психічних захворювань у XXI столітті.

Проблема психічної підготовки дошкільнят є надзвичайно важливою і відносно мало опрацьованою. У публікаціях Буянова М.І.(1990) констатується підвищення психічного навантаження у дітей дошкільного віку при зниженні можливостей для емоційної та рухової розрядки.

Є припущення, що використання елементів ритмічної гімнастики буде сприяти покращенню емоційного стану дітей, вдосконаленню деяких психічних функцій та якостей.

Результати дослідження (О.А.Сіротін, С.Б.Шарманова, 1992) показують таке.

Зняттю емоційного перезбудження сприяють релаксаційні вправи, вправи на рівновагу та дихальна гімнастика. Стійкість і концентрацію уваги підвищують вправи статичного характеру. Увазі, подоланню скованості, сором'язливості сприяють вправи на координацію і танцювальні вправи. Подоланню бар'єру у спілкуванні, підвищенню комунікативних можливостей дітей сприяють парні загальнорозвиваючі вправи, які виконуються за ігровим методом. Використання сюжетного методу з музичним супроводом сприяє поверненню соціально-психологічної атмосфери, виникненню у дітей позитивних емоцій.

Проведені попередні дослідження свідчать, що розроблені нами спеціальні комплекси фізичних вправ різноманітного характеру здійснюють позитивний вплив на здоров'я, емоційний стан і психічний розвиток дітей дошкільного віку.

РОЗВИТОК У ДОШКІЛЬНИКІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ НАЦІОНАЛЬНИМИ ІГРАМИ

ВОЛЬЧИНСЬКИЙ АНАТОЛІЙ

Волинський державний університет ім. Лесі Українки

Дошкільне дитинство є найсприятливішим періодом для фізичного та психічного розвитку дитини. В цей період закладається фундамент особистості, утворюються та удосконалюються механізми оволодіння різноманітними видами людської діяльності.

В перші шість років у дитини формується багато рухових навичок та відбувається комплексний розвиток фізичних якостей (сила, спритність, швидкість, гнучкість та ін).

Однак, всебічний розвиток дошкільників у дитячому садку неможливий без досконалого знання кожним вихователем традицій нашого народу, національних засобів фізичної культури рухливих ігор та забав. У змісті та назвах ігор відображені ті чи інші історичні події, особливості праці, соціальні та сімейно-побутові відносини, поведінки птахів та звірів.

Визначальною особливістю ігрової діяльності в українських іграх є поєднання дуже важливих факторів: з одного боку - діти залучаються до практичної діяльності, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти; з другого боку - одержують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглибдюють знання про оточуюче середовище. Все це сприяє вихованню всебічно розвинутої особистості. Таким чином, народна гра - один з колективних засобів виховання.