

Шмаков Д.М.  
Научный руководитель: Игонина Л.Н.  
ГБПОУ ВО «Муромский педагогический колледж»  
г.Муром, ул.Карла Маркса д.24  
E-mail: mpk.nauka@bk.ru

### **Подвижные игры как условия укрепления психологического здоровья младших школьников**

Актуальность проблемы физического, психологического здоровья детей в современном обществе не вызывает сомнений.

Негативно влияют на здоровье ребенка и громадные нагрузки, как следствие столь популярного в наше время раннего обучения младших школьников, в качестве фактора риска можно так же отметить дисбаланс в развитии детей, обусловленный стремлением взрослых дать им как можно больше знаний в ущерб физического и психологического здоровья.

Здоровьесберегающая компетенция включает в себя:

-умение самостоятельно решать задачи связанные с поддержанием укрепления, сохранения здоровья, личной гигиены, культуры питания, безопасного поведения .

-разумное поведение в непредвиденных ситуациях, преодоление усталости , жизнерадостность и потребность в ежедневных физических упражнениях.

Поддержание и сохранение психологического здоровья детей одна из важнейших задач школы.

Важнейшим этапом в формировании физического и психологического здоровья ребенка является младший школьный возраст. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Это и понятно, так как стрессогенность жизни взрослых их занятость преимущественно работой приводят к росту психологических, и физических нарушений у детей.

Здоровье - это состояние полного душевного, физического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Изучая данный вопрос, мы заметили, что младшие школьники часто испытывают: стрессы, отрицательные эмоции, тревожность, агрессию, а это нарушает их психологическое здоровье. Педагоги понимают данную проблему, но не всегда используют в системе подвижные игры для укрепления психологического здоровья детей младшего школьного возраста, хотя серия подвижных игр разработана. И родители часто не замечают нарушение психологического здоровья в поведении детей, считая, что вырастут, и все пройдет.

Таким образом, сложилось противоречие между теорией и практикой. Исходя из выделенного противоречия, можно сформулировать следующую проблему: каковы педагогические возможности использования подвижных игр с целью укрепления психологического здоровья детей младшего школьного возраста?

Ответ на этот вопрос составляет цель нашего исследования.

Объект исследования: процесс укрепления психологического здоровья детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: серия подвижных игр.

Методы исследования:

-теоретические: анализ печатных источников, анализ интернет ресурсов, анализ понятийного аппарата.

- эмпирический: анкетирование, наблюдение, беседа.

### Литература

1. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 2-8 лет // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 10. 58 с.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в школе. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. 123 с.
3. Брехман И.И. Проблема обучения человека здоровью. - М., 2010. 246 с.
4. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Владивосток, 2015. 129 с.
5. Валитова И.Е. Психологические особенности сознания себя во времени в младшем школьном возрасте. - М., 2012. 141 с.