**Консультация для воспитателей**

**О единстве организма и окружающей среды**

  С первых мгновений появления на свет ребенок приспосабли­вается к внеутробному существованию. Он осваивает основные за­коны жизни. Взаимодействуя с внешней средой, ребенок посте­пенно приобретает способность к гармонии с ней, и это рассмат­ривается И.П. Павловым как основной закон жизни. Учитывая потенциальные возможности ребенка, взрослые ока­зывают воспитательное воздействие на него. Это прежде всего вы­ражается в заботе о физическом здоровье малыша, его духовном, интеллектуальном, нравственном и эстетическом развитии.

Способы индивидуального приобщения ребенка к жизни ох­ватывают естественные и выработанные специально в системе воспитания средства психофизического развития. Они направле­ны на всестороннее расширение функциональных возможностей организма.

С целью повышения устойчивости организма к быстро меняю­щейся внешней среде система физического воспитания ребенка предусматривает научно обоснованный режим закаливания, фор­мирование двигательных навыков, которые выражаются в разно­образных формах организации двигательной деятельности: утрен­ней гимнастики, занятиях, подвижных играх и спортивных уп­ражнениях. При этом учитываются и погодные условия. Солнце, воздух и вода используются для повышения жизнестойкости орга­низма. Закаливание и физические упражнения расширяют функ­циональные возможности организма ребенка, оказывают трени­рующее воздействие на развитие мозга, высшей нервной деятельности, опорно-двигательного аппарата и личностных качеств, спо­собствуя индивидуальному приспособлению к внешней среде, помогая общению со сверстниками и взрослыми людьми.

Условием нормального развития организма является двигатель­ная активность. Именно двигательная активность как основа жиз­необеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные воз­можности и работоспособность ребенка. Во время мышечной работы активизируется не только испол­нительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т. е. рефлексов с мышц на внутрен­ние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических про­цессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мы­шечная система, и функции внутренних органов.

Двигательная активность зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от организации социальных условий его пребывания: детского учреждения или родительского дома. Дви­гательный режим обеспечивается организацией различных форм двигательной деятельности.

Индивидуально­му приспособлению ребенка к окружающей социальной среде спо­собствуют различные навыки, привычки, режим жизни, культура поведения, осознанное отношение к окружающей жизни, гармо­ничное развитие его личности. Человеческая индивидуальность проявляется с раннего детства. Многие основы этой индивидуальности определяются особенно­стями нервной системы, врожденными и унаследованными, воз­растными и приобретенными. Поэтому верно говорят, что воспи­тание начинается с уважения к ребенку. Огромную роль в развитии ребенка играют особенности его нервной системы.

Понимание сути «со­зревающей» нервной системы помогает разобраться во многих нервно-психических особенностях ребенка на разных этапах его развития. Учитывая потенциальные возможности орга­низма, органические предпосылки и особенности нервной систе­мы, необходимо правильно организовать процесс физического вос­питания. Исходя из врожденных особенностей нервной системы ребенка и роли внешних воздействий на ее формирование, обес­печивается оптимальный режим (полноценный сон, дозировка за­нятий, двигательная активность, время пребывания на воздухе, система закаливания).

Особое значение имеет микроклимат группы, эмоционально-положительная обстановка в ней, знание типологических особен­ностей каждого ребенка.

Определение особенностей нервной системы с целью отбора методов индивидуального руководства требует подробных сведе­ний о ребенке от внутриутробного развития, с момента рождения до начала посещения дошкольного учреждения. Также важно вы­яснить состояние его здоровья, перенесенные болезни, с какого времени он начал держать головку, манипулировать рукой, пол­зать, ходить, говорить и т.д.; условия семейной обстановки, инте­ресы, привязанности, любимые занятия ребенка.

Физическое воспитание содержит неограниченные возможно­сти для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему рас­крыть свои двигательные способности, мобилизовать психиче­ские и физические силы. Именно благодаря физическим упраж­нениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, ды­хательной систем, значительно оздоравливается организм ребен­ка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, куль­тура жеста.

Физическая культура приводит его к телесной гармонии, вос­питывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немыслим творческий процесс оздоровления орга­низма. Физическая культура как творческая деятельность, не ог­раничиваясь самовыражением в сфере активной двигательной де­ятельности, в конечном счете содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затем практически ре­ализовать свой замысел.

Забота о физической культуре ребенка должна быть направлена на полное раскрытие индивидуальных физических и духовных сил, гармоничного развития и познания радости творчества.