

А.Б.Леонова, профессор,
доктор психологических наук

Отзыв на программу.

"Психофизические оздоровительные упражнения для младших школьников."

Авторы: Красулин И.А.,
Красулина Е.А.,
Крюков Г.Б.,
Старинский Ю.А.

Настоящая программа представляет собой важный вклад в решение актуальной проблемы укрепления физического и психологического здоровья подрастающего поколения

Авторам программы, отталкивающимся в своих поисках от восточных оздоровительных систем, удалось найти удачный "европеизированный" вариант гармонизации процессов психического и физического развития формирующейся личности в условиях массовой общеобразовательной школы.

Программа в полной мере учитывает психобиологические особенности детей младшего школьного возраста, предоставляя возможности для удовлетворения их естественной потребности в двигательной активности, игровой деятельности, смене обстановки, эмоциональной разрядке. В то же время она содержит большой диапазон средств для поддержания стойкого интереса школьников к систематической "работе", формирования целеустремленности, направленности личности на гармоничное саморазвитие.

Предлагаемые комплексы упражнений позволяют развить у детей собранность, способность к длительной концентрации внимания, стабилизируют эмоциональное состояние, повышают самооценку, позволяют детям лучше оценить свои физические возможности.

Групповой характер занятий, развивая дисциплинированность и чувство товарищества позволяет создать необходимый социализирующий фон для более быстрого привыкания детей к условиям школы, облегчает процесс вхождения детей в новый коллектив и т.п.

Существенным моментом является включение в программу занятий упражнений на перевоплощение и заданий на воображение. Упражнения этого типа особенно важны для младших школьников. Они развивают способность детей контролировать свое физическое и эмоциональное состояние в различных "моделирующих" ситуациях, развивают умение более дифференцированно воспринимать невербальные компоненты общения в процессе взаимодействия как со своими сверстниками, так и со взрослыми людьми.

Данная программа в целом может быть рекомендована к более широкой апробации в школьных условиях.

Перушице Леоновой А.Б. заверено

