Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре

**Ирина Анатольевна Кракосевич**   
Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт *(ФГОС)* обязывает нас «обеспечить **развитие личности детей дошкольного возраста** в различных видах общения и деятельности с учетом их **возрастных**, индивидуальных психологических особенностей» *(п. 2.1. ФГОС ДО)*.

**Развитие эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста**обеспечивается при реализации следующих педагогических условий:

- разработана методика, обогащающая основные формы **физического воспитания в дошкольных** образовательных учреждениях специально сконструированными и рационально подобранными средствами **физической культуры**, наполненными психологическим содержанием (релаксационные, дыхательные, оздоровительные гимнастики; двигательные действия и задания; варианты массажных упражнений и подвижных игр и др.);

- в процессе **физического** воспитания обеспечивается индивидуально-дифференцированный подход к детям с различными уровнями проявления **эмоциональной устойчивости**;

- осуществляется специальная подготовка педагогов к использованию средств **физической культуры с целью развития эмоциональной** устойчивости старших **дошкольников**.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик,

позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом. Но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования.

Основной формой организованного обучения **физическим упражнениям в дошкольном** учреждении являются **физкультурные занятия**. Мотивы выполнения активных действий **детей на занятиях разнообразны**. У **детей старшего дошкольного возраста преобладает мотив эмоциональной привлекательности**.

**Физические** упражнения в сочетании с фольклором в структуре **занятия** располагаются в определённом порядке, который обусловлен **физиологическими** и психологическими особенностями детского организма.

В работе **дошкольного** учреждения используются различные типы **физических занятий**:

1. Двигательно – творческие **занятия**, основанные на одном из видов

устного народного творчества – потешках, загадках, стихах. При проведении **физических** упражнений используются 10 - 15 потешек или загадок двигательного характера, а так же задействуется сюжет одной или двух сказок, дополняя их потешками и загадками.

2. Сюжетные **физкультурные занятия с** *«вкраплением»*, *«вплетением»* элементов фольклора. Эти **занятия проводятся в форме** *«двигательного»* рассказа или сказки.

3. Музыкально - ритмические **занятия**, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий.

4. Игровые **физкультурные занятия** на основе русских народных подвижных игр.

5. Познавательные **занятия** с использованием элементов фольклора.

Включение фольклора как элемента **занятия** оживляет процесс обучения, делает его доступным детям **дошкольного возраста**.

В последнее время в **дошкольных** учреждениях все чаще стали применяться нетрадиционные средства **физического воспитания детей**: ритмическая гимнастика, элементы йоги, **занятия на фитболах**.

Наиболее популярной в нашем детском саду является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм обучение ребёнка по умению чувствовать своё тело и управлять своим мышечным тонусом. **Занятия** ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, **развивают** координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Цель **занятий**: создать положительный психологический настрой, повышать **эмоциональный уровень**, способствовать **развитию мышления**, воображения; **развивать** творческие способности ребенка; укрепить здоровье.

При составлении комплексов для **дошкольников** следует учитывать не только уровень подготовленности **детей**, но и особенно психики, слабую координацию движений. Поэтому комплексы должны быть доступными, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, передавать образно, в игровой форме. Комплексы могут быть включены в праздники и **развлечения** как показательные выступления. Существенной стороной влияния **физических** упражнений является повышение **эмоционального тонуса**. Во время **занятий по физическому** воспитанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.

**Физические** упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармонического **развития ребенка**.

Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, **развивают творчество**, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – **эмоционально** окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в ситуацию (сюжет, через движения тела учатся передавать свои **эмоции и состояния**, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка **дошкольников**: ребёнок оценивает своё *«Я»* по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с **развитием самооценки развиваются** такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Гимнастика с использованием фитболов относиться к одному из видов фитнес- гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и **физиологические функции человека**. Теплый цвет *(красный, оранжевый)* повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы.

Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет *(синий, фиолетовый)* успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать **психоэмоциональное состояние человека**. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс.

**Занятия** с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статистической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача – обучение технически правильному выполнению **общеразвивающих упражнений и развитию** двигательной координации.

Для **детей** с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Дети шестого года имеют более координированные движения, которые

подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому приказу. Дети понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом, становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организовано и дисциплинировано.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. В этом **возрасте** особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое **психоэмоциональное состояние**, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для **детей этого возраста** продолжает занимать очень важное место. Изменяется качество игр.

Все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта, где дети учатся взаимодействовать в команде, **развивать** умение самоорганизовываться. Настроиться на определенную деятельность нам помогает совместная групповая деятельность, в которой мы активно подключаем родителей.

Так в течении года на базе нашего детского сада организовываются совместные мероприятия для **детей и родителей**: веселые старты, спортивные праздники, туристические походы с прохождением различных препятствий.

Просто взрыв **эмоций** вызвали проводимые в нашем ДОУ Олимпийские игры. Дети и их родители не только почувствовали себя причастными к большому общероссийскому делу, но и окунуться в атмосферу спорта, здоровья, командного духа и получить положительные **эмоции**. Созданная обстановка спортивного праздника помогала детям не только мириться с чужими победами, но и искренне радоваться успехам сверстников, поддерживать их в трудных ситуациях. А победы и спортивные достижения не только повысили самооценку **детей**, но и стали мощным мотивационным стимулом к **занятиям** спортом и работой над собой.

Наши дети и родители от зимних видов спорта перешли к летним. И уже в этом учебном году, упорные совместные тренировки помогли детям выигрышно выглядеть на соревнованиях по фигурному вождению на велосипеде.

Спортивные праздники и **занятия физкультурой** оказывают сильное влияние на **развитие эмоционального интеллекта**, так как здесь как нигде в другой деятельности тренируется сила воли, умение мотивировать себя на достижения. **Развивается** искусство поддержки взаимоотношений со сверстниками, соблюдая правила игр и поддерживать их в трудной ситуации.

А так же **развивается способность детей** чувствовать свое тело и управлять им, что является базовым фундаментом дальнейшего **развития** распознавания чувств и управления ими.