

Эмоциональное развитие дошкольников на занятиях по физической культуре.

Соколовская Мария Евгеньевна- педагог-психолог
МКДОУ-детский сад золотая рыбка

Одной из основных задач дошкольного образования на современном этапе является обеспечение физического здоровья и эмоционального благополучия детей.

- ▶ Чтобы решить эту сложную задачу, необходимо реализовать естественную потребность ребенка в движении. Именно под воздействием движений, сопровождающихся эмоциональным подъемом, улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических и биохимических процессов.
- ▶ В психолого-педагогических исследованиях А.Д. Кошелевой, В.И. Перегуд, И.Ю. Ильиной, Г.А. Свердловой, Е.П. Арнаутовой и др. положительное эмоциональное состояние дошкольника рассматривается как основа отношения ребенка к миру и влияет в дальнейшем на особенности переживания семейной ситуации, познавательную, эмоционально-волевою сферы, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками.

Эмоциональный интеллект

- ▶ Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П. Саловеем.
- ▶ Одно из определений эмоционального интеллекта, сформулированное этими авторами, звучит как “способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту” личности.
- ▶ А в российской психологии и педагогике этот феномен изучался Л. С. Выготским, В. В. Давыдовым, А. Н. Леонтьевым, С. Л. Рубинштейном и другими на основе положения о единстве аффекта и интеллекта.



Базовые эмоции (К. Изард)

Интерес

Радость

Удивление

Печаль

Гнев

Отвращение

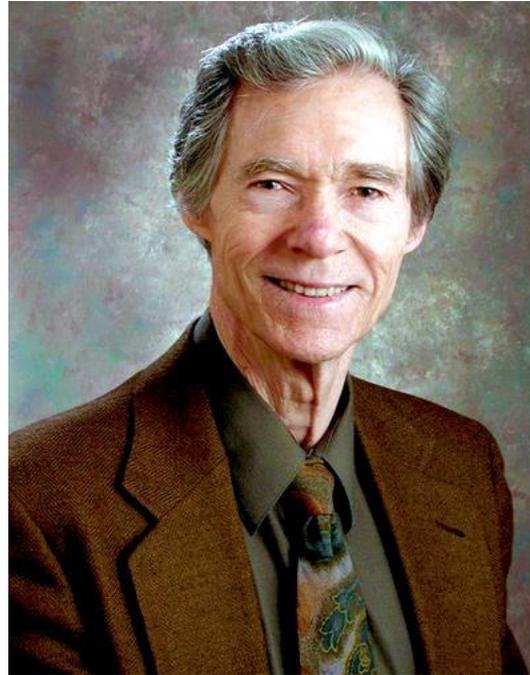
Презрение

Страх

Стыд

Смущение

Вина



Подвижная игра

- один из наиболее эмоциональных видов детской деятельности, обусловленный правилами. Она позволяет педагогу стимулировать двигательную активность каждого ребенка, учитывая его индивидуальные возможности дифференцированно подходить к оценке результатов двигательной деятельности.



Подвижная игра

▶ Эмоциональное развитие

- ▶ Клаус Фопель (2005) отмечает, что подвижные игры и игровые упражнения создают особое пространство, в котором дети получают новый опыт, развивают социальные, эмоциональные, телесные, интеллектуальные способности.
- ▶ В процессе подвижных игр дети дошкольного возраста в полной мере могут удовлетворить свою потребность в положительных эмоциях, а также обогатить свой двигательный опыт.

▶ Физическое развитие

- ▶ В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, бросании, ловле и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Игра «Котёл»

Цели:

- способствовать сплочению коллектива;
- снятию состояния агрессии;
- учить контролировать своё эмоциональное состояние;
- развивать координацию движений, ловкость.

- ▶ **Содержание игры:** «Котёл» - это ограниченное пространство в зале (например, ковёр). Участники на время игры становятся «капельками воды» и хаотично двигаются по ковру, не задевая друг друга. Ведущий произносит слова: «вода нагревается!», «вода становится теплее!», «вода горячая!», «вода кипит!», Дети в зависимости от температуры воды меняют скорость движения. Запрещается сталкиваться и выходить за пределы ковра. Те, кто нарушает правила, выходят из игры. Победителями становятся самые внимательные и ловкие.

Игра «Вторжение»

- ▶ **Цели:**
 - ▶ способствовать сплочению коллектива,
 - ▶ снятию чувства страха и агрессии;
 - ▶ воспитывать взаимовыручку;
 - ▶ развивать ловкость и быстроту.
- ▶ **Содержание игры:** на пол выкладывается покрывало. Дети «сажаются в космические корабли и прибывают на любую планету». Затем они свободно гуляют по планете. По сигналу ведущего «Вторжение!», дети должны быстро укрыться от инопланетян все вместе под одним покрывалом. Те, кто не поместились, выбывают из игры.

ПСИХОГИМНАСТИКА

- ▶ это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

ПСИХОГИМНАСТИКА

▶ Основные достоинства

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

▶ Цели:

- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;

Упражнение «Мяч и насос».

Цель: учить детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике.

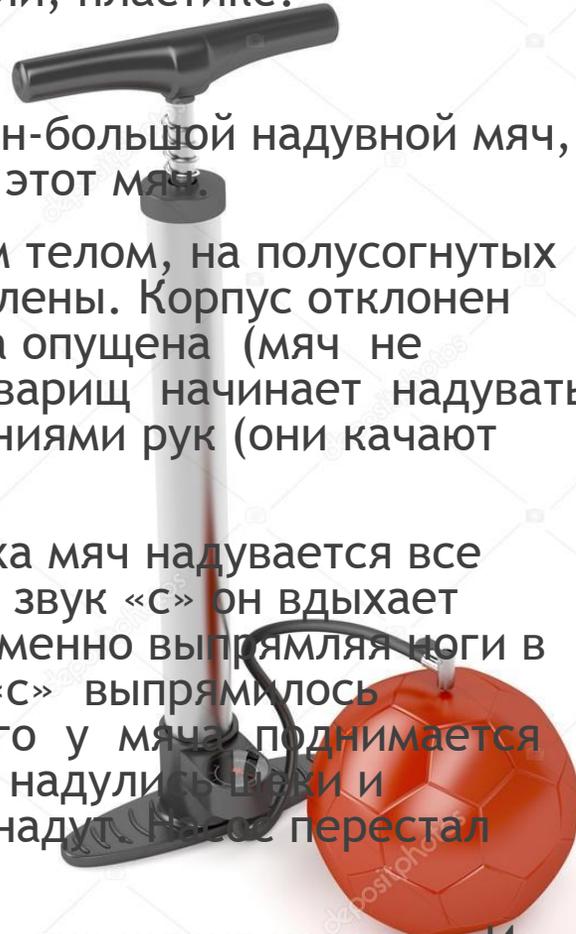
Описание игры:

Дети играют парами. Один-большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч.

Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух) и звуком «с».

С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать.

Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.



Упражнение
«Солнечный
зайчик»

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!



«Посещение зоопарка» (релаксационное упражнение)

Цели: снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов.

Содержание упражнения: участники разбиваются по парам и встают друг за другом.

Ведущий становится позади одного из участников о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

- 1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки**
(при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево).
- 2. Затем он открывает ворота зоопарка** *(рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)*
- 3. Приходят первые посетители**
(при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине).
- 4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают**
(короткие, редкие сильные хлопки по спине).
- 5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо**
(двумя руками мять шею и лопатки).
- 6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде**
(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником).
- 7. Слышатся дикие прыжки кенгуру** *(«топать» кончиками пальцев по спине).*
- 8. Рядом находится вольер со слонами** *(медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*
- 9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку**
(делать ладонями движения, похожие на змеиные).
- 10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду** *(коротко и сильно щипать ноги и руки).*
- 11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее**
(запустить пальцы в волосы и слегка подёргать их).
- 12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус**
(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки и поменяться местами).

Во время массажа не проводить никаких действий в области позвоночника.

КОНЕЦ ПРЕЗЕНТАЦИИ!
ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

