

# Укрепление физического здоровья и эмоционального благополучия ДОШКОЛЬНИКОВ



# Актуальность проблемы

- Актуальность проблемы физического, психического, социального здоровья детей в современном обществе не вызывает сомнений. Однако, не смотря на систематически проводимые исследования в этой области, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, число отклонений в состоянии здоровья детей, особенно в нервно-психической сфере, увеличивается. Болезненная ранимость и плаксивость, конфликтность и агрессивность, низкий уровень развития произвольности и одновременно высокая тревожность – это только часть психологических проблем, которые всё чаще появляются у наших детей.



Более эмоционального существа, чем маленький ребёнок, трудно найти. Л. С. Выготский называл ребенка «ярким образцом эмоционального типа поведения». Говоря о дошкольном возрасте, А.И. Захаров отмечал, что «именно в это время ребенок наиболее непосредственен в выражении чувств: его радость безмерна, страх искренен, обида глубока». Начиная с трехлетнего возраста, ребенок впервые психологически выходит за рамки семьи, за пределы окружения близких людей, мир ребенка уже, как правило, неразрывно связан с другими детьми и людьми. Именно в этом возрасте у детей возникает потребность в общении, повышенная потребность в признании окружающих, желание заслужить похвалу. И от того, насколько удовлетворены эти потребности, насколько эмоционально благополучно проживает ребенок период дошкольного детства, зависит и его дальнейшее развитие. Так, если ребёнку его мир представляется отталкивающим, не любящим, враждебным по отношению к нему, то возникают тревожность и беспокойство, сниженное настроение или, наоборот, выраженная агрессия, отрицательно влияющие на его здоровье, речь, самооценку, когнитивные процессы, общение со сверстниками, близкими взрослыми и т.д.



Первостепенность проблемы формирования эмоционального благополучия детей дошкольного возраста отмечают многие современные исследователи: медики, физиологи, педагоги, психологи. Эмоциональное благополучие является показателем общего развития ребенка и его психического здоровья, влияет на познавательную сферу, эмоционально-волевую, отношение ребенка к миру, отношения со взрослыми, сверстниками, а также способа переживания стрессовых ситуаций. Под эмоциональным благополучием дошкольника 3-5 лет мы понимаем положительно-окрашенное эмоциональное состояние ребенка, характеризующееся ощущением комфорта, защищенности, успешности, возникающим на основе удовлетворения его фундаментальных потребностей в безопасности, любви и принадлежности, самовыражении и общении.

## ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК

УЛЫБЧИВ

НЕПОСРЕДСТВЕНЕН

РАЗГОВОРЧИВ

НЕ ДРАЧЛИВ

НЕ ГРУБИТ

ОБЛАДАЕТ  
ЧУВСТВОМ  
ЮМОРА

НЕ ВОРУЕТ

НЕ КРИКЛИВ

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЕН

СЛУШАЕТ ДРУГИХ

СПОСОБЕН ПРЕОДОЛОВАТЬ  
ЭГОЦЕНТРИЧЕСКУЮ  
ПОЗИЦИЮ

НЕ ОБИЖАЕТ  
ДРУГИХ



Для развития эмоциональной сферы детей разработаны разнообразные методы психолого-педагогического воздействия на детей, среди которых организация интересной, увлекательной деятельности, игротерапия, применение творческого детского театра, арттерапия, танцетерапия, музыкотерапия, беседы, составление рассказов, рассматривание картин, отражающих эмоциональные состояния людей, создание эмоционально-развивающей среды и т.п. Однако, еще в древности говорили: «Mens sana in corpore sano» – «В здоровом теле здоровый дух». Поэтому логичным является заключение, что с помощью физической культуры можно повлиять и на эмоциональное благополучие дошкольников.



# Средства физической культуры, направленные на формирование эмоционального благополучия дошкольников

- Упражнения беби-йоги, релаксационные, дыхательные упражнения способствуют глубокому мышечному и психическому расслаблению, снижению эмоционального напряжения, раздражения или волнения, повышению уверенности в себе.



- Разнообразные виды массажных упражнений, прохлопываний и потягиваний позволяют снизить нервное перенапряжение, повышенную раздражительность, мышечные зажимы, вызванные повышенной тревожностью, помогают ощущать работу мускулатуры, ближе узнавать свое тело, успокаивают нервную систему и уменьшают тревожность ребят.





- Подвижные игры (оздоровительные, направленные на сплочение детского коллектива, на снижение мышечного напряжения, с остановкой движения, по преодолению страхов, на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций и др.)



- Танцевальные упражнения вызывают положительные эмоции, эмоциональный подъем, создают у детей повышенный тонус всего организма, состояние психологического комфорта. Радостное настроение и мышечная нагрузка дают возможность ребенку свободно выражать свои эмоции, создают благоприятные возможности для свободного самовыражения и раскрепощенности.
- Глазодвигательные упражнения, упражнения пальчиковой гимнастики, а также для ушных раковин, развивают в детях умение концентрации внимания и сосредоточенности, обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, навыков волевой регуляции, умения управлять движениями и контролировать свое поведение, дают возможность ребятам сбросить накопившуюся энергию, снять излишнюю двигательную активность, способствуют мускульному расслаблению, улучшают самочувствие детей.

- Различные имитационные упражнения, упражнения с элементами психогимнастики, подвижные игры, направленные на распознавание и выражение различных эмоциональных состояний непосредственно через проигрывание помогают ребятам узнавать основные эмоции, лучше понимать настроения, тем самым, улучшать коммуникативные навыки дошкольников.



- **Беговые упражнения** улучшают подвижность нервных процессов и повышают психический тонус детей, отвлекают от тревожащих эмоций.



- **Водные процедуры** эффективно воздействуют на психическое состояние детей, снимая напряжение и стресс.

# Принципы формирования эмоционального благополучия средствами физкультурно-оздоровительных занятий.

- гуманистическая ориентированность педагогического процесса как система воззрений;
- принятие ребенка как ценности, что подразумевает признание за ним права на существование его таким, каков он есть, права на ошибку – без проб и ошибок невозможно стать творческой личностью, иначе весь процесс познания станет репродуктивной деятельностью;
- принцип активности – ориентация на активную деятельность ребенка, которая основана на интересе, личностном смысле;
- принцип доступности и индивидуализации
- требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся;



- принцип возрастной адекватности – последовательное изменение направленности физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, заставляет опираться на ведущую деятельность конкретного периода развития ребенка, которая определяет его психическое развитие и обуславливает возникновение и формирование психологических новообразований;
- принцип наглядности – построение процесса физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании;
- принцип непрерывности процесса физического воспитания. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическим правилом: «от простого к сложному».



# Методы и приемы, используемые педагогами в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий, направленных на формирование эмоционального благополучия детей дошкольного возраста:

- – игровой – введение сказочных персонажей, вхождение в роли героев сюжета, игровые ситуации и сюрпризы;
- – творческих заданий – проблемные ситуации, вопросы-«провокации», «дискуссии с героями», двигательные загадки;
- – сюжетный – всё занятие подчинено одной теме или сюжету («путешествие», «сказка» и т.д.) ;
- - музыкальное сопровождение. Соответственно подобранная музыка усиливает эмоции, делает ярче образные представления детей, помогает ребятам легче понимать и выражать эмоциональные состояния. Так, лирическая музыка (отражающая тончайшие нюансы настроения) способствует общему успокоению, а драматическая музыка (отражающая концентрированные эмоции аффекта в их сложности) возбуждает, повышает жизненный тонус детей.



**Все режимные моменты должны действовать в комплексе: сон, питание, занятия, закаливающие процедуры, прогулки и т.д. – и служить задачам стабилизации эмоционального состояния детей в процессе всего пребывания детей в ДОО.**





**Физкультурно - оздоровительная работа с детьми, организованная с учётом формирования их эмоционального благополучия, способствует становлению и развитию здорового ребёнка, который будет расти активным, бодрым, жизнерадостным, уверенным в себе, с положительным фоном настроения. Будет легко находить эмоциональный контакт со взрослыми и сверстниками. Проявлять творческую активность в играх, легче вовлекаться в совместную деятельность со взрослыми, проявлять инициативу, смелее приступать к новым видам деятельности.**

