

# **Снятие психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.**

**Воспитатель: Белая Екатерина Сергеевна**

## **Цель:**

- снятие психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста посредством развития и активизации физкультурной деятельности дошкольника.

## **Объект:**

- психоэмоциональное напряжение у детей старшего дошкольного возраста.

## **Предметом исследования является:**

- значение физических упражнений при психоэмоциональном напряжении

## **Задачи:**

- изучение особенностей психофизиологического и эмоционального развития дошкольника;
- анализ особенностей физкультурной деятельности дошкольников;
- создание комплекса оздоровительных игр и физических упражнений.

## **Методы исследования:**

- Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоционального развития ребенка дошкольного возраста.
- Наблюдение.
- Подбор методик на снятие психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

# ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

## ФАЗЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА:

Индивидуализация – стремление каждого ребенка найти в себе нечто, выделяющее его среди других детей.

Интеграция – согласованность стремления обозначить свою неповторимость и готовности взрослых обеспечить ему безболезненный переход на новый этап воспитания.

Адаптация – усвоение детьми норм и способов одобряемого родителями и воспитателями поведения.

**РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ – ЭТО ПРОЦЕСС, ПОДЧИНЕННЫЙ ОПРЕДЕЛЕННЫМ, ВПОЛНЕ ОБЪЕКТИВНЫМ ЗАКОНОМЕРНОСТЯМ.**

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В старшем дошкольном возрасте эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее.

Для старших дошкольников характерно более адекватное проявление эмоций и управление ими.

## РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭМОЦИЙ - ОДНА ИЗ СТОРОН ДЕТСКОГО ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.

Позитивные взаимоотношения со взрослым



ребенок доверительно относится к нему, легко вступает в контакт с окружающими

Невнимательное отношение взрослого к ребенку



ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться либо выплеснуть агрессию на сверстников

Эмоции и чувства формируются и в процессе общения со сверстниками. Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей в играх, при выполнении трудовых поручений, на занятиях, на прогулке.

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЗАВИСИТ ОТ ХАРАКТЕРА ОБЩЕНИЯ РЕБЕНКА СО ВЗРОСЛЫМИ И СВЕРСТНИКАМИ.**

# ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЕГО ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

**АКТИВАЦИЯ** проявляется в активном поведении и энергичных действиях, желании изменить ситуацию оптимистическим отношением к проблемам, уверенностью

**ТОНУС** обозначает постоянную активность нервных центров, некоторых тканей, органов, обеспечивающих их готовность к деятельности.

**СТРЕСС** определяют как интегральный ответ организма и личности на экстремальные воздействия или повышенную нагрузку.

**НАПРЯЖЕНИЕ** определяется как психическое состояние, обусловленное ожиданием неблагоприятных для субъекта событий, сопровождаемых ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха.

# **ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ**

Кроме подавленного настроения исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

- 1. Плохой сон.**
- 2. Усталость ребенка после нагрузки.**
- 3. Малыш становится обидчив, часто плачет, становится слишком агрессивным.**
- 4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жметесь» к ним.**
- 5. Боязнь контактов, стремление к одиночеству.**
- 6. Ребенок постоянно жует или сосет что-либо, иногда - потеря аппетита.**
- 7. Дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.**
- 8. Потеря веса, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.**
- 9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему.**



# **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ**

Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии дети испытывают в игре, но какой эмоциональный подъем наблюдаем мы при этом.

Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка.

Значение правильно организованного сна для гигиены нервной системы ребенка переоценить невозможно. Во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме.

Не следует сбрасывать со счета питание.

**НО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ДОЛЖНОГО РЕЗУЛЬТАТА ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОЗДАНЫ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯ!**



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

профилактика утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками.

укрепляют группы мышц

тренируют вестибулярный аппарат

способствуют профилактике нарушений зрения и осанки

не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования



могут проводиться как индивидуально, так и коллективно

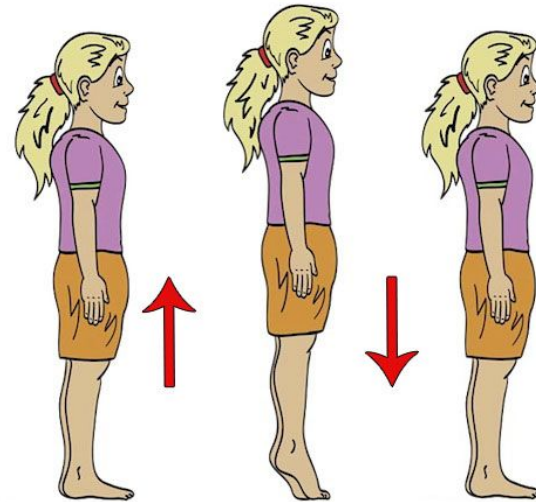
не должны повторяться (может быть изредка), чтобы детям было интересно

могут проводиться как индивидуально, так и коллективно



## **ВИБРОГИМНАСТИКА**

- Виброгимнастика относится к профилактической физкультуре
  - Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это.
  - Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности
- Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А.А. Микулиным.**



# **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения**

- мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, ускоряет выделение пищеварительных соков, ритм дыхания и сердцебиения;**
- при спокойной музыке дыхание становится глубоким и равномерным;**
- походные марши снижают усталость;**
- темп же парадных маршей поднимает настроение, бодрит, заряжает энергией.**

**Но слушать музыку – это одно, а вот двигаться ей в такт – совсем другое. Не случайно ритмическую гимнастику называют аэробикой**



**АЭРОБИКА –  
двигательная тренировка  
при оптимальном усвоении  
организмом кислорода воздуха**

**Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

