

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



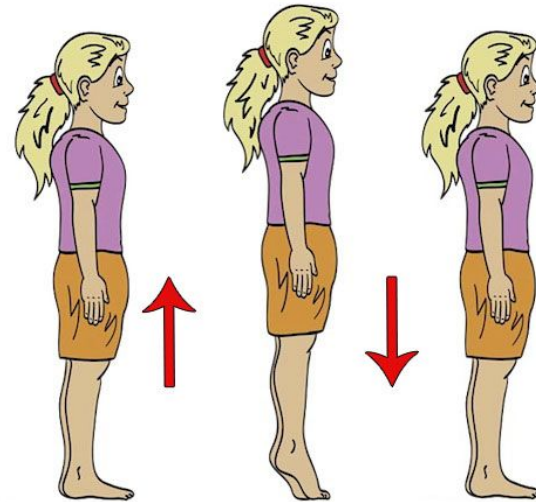
могут проводиться как индивидуально, так и коллективно

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!!!

