

Двигательная активность – средство развития эмоциональной устойчивости у детей

Эмоциональная устойчивость

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ - неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. **Эмоциональная устойчивость** — интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. **Эмоциональная устойчивость** уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке.

Введение.

По данным института возрастной физиологии РАО, примерно 20% дошкольников эмоционально неустойчивы, а к концу 1 класса их количество увеличивается до 60-70 %.

Между тем высокий уровень эмоциональной устойчивости обеспечивает положительный результат общения, взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми, способствует качественному усвоению знаний, формированию умений и, в целом, успешному обучению в дальнейшем в школе. Эмоционально устойчивый человек продуктивен и успешен в профессии, личной жизни. То есть, в конечном счёте, высокий уровень эмоциональной устойчивости способствует повышению стабильности общества в целом. Поэтому в настоящее время актуализировались задачи осмысления особенностей психического развития современных детей, в частности, их эмоциональной устойчивости, обеспечивающей положительные результаты общения, обучения в школе, социализации.

Эмоционально-устойчивое состояние ребенка является основой всего отношения дошкольника к миру и влияет на особенности переживания

- ✓ семейной ситуации,
- ✓ познавательную сферу,

- ✓ эмоционально-волевою,
- ✓ стиль переживания стрессовых ситуаций,

Большое влияние на эмоциональную устойчивость детей оказывает **двигательная активность**

Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема учебно-познавательного материала, гармоническое развитие дошкольника без физического воспитания невозможно. **Двигательная активность - естественная потребность в движении**, удовлетворение которой определяет психическую работоспособность, является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма.

В старшем дошкольном возрасте физические возможности детей увеличиваются. Дошкольники уже хорошо владеют большинством основных видов двигательных действий. Это дает возможность для более широкого использования физической культуры в развитии и воспитании ребенка.

Однако вопросы развития эмоциональной устойчивости дошкольников в процессе двигательной активности изучены недостаточно. В массовой практике физического воспитания развивающая педагогическая работа фактически подменяется «тренинговой» при недостаточном внимании к вопросам развития эмоциональной сферы дошкольников в процессе двигательной деятельности. В этой связи возникают противоречия:

- ✓ между необходимостью развития эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста и неэффективностью существующей педагогической практики;
- ✓ между возможностью развития эмоциональной устойчивости детей средствами физической культуры и отсутствием адекватной методики;
- ✓ между необходимостью использования методики развития эмоциональной устойчивости детей средствами физической культуры и недостаточной профессиональной подготовкой воспитателей.

1. Эмоционально-волевая сфера дошкольника.

1.1. Структура эмоциональных реакций дошкольника.

Эмоциональная устойчивость ребёнка дошкольного возраста может быть рассмотрена как один из базовых компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы, выражающаяся в адекватности эмоционального реагирования ребёнка

при взаимодействии с окружающей действительностью, оптимальной силе проявлений переживаемых эмоций и стабильных особенностях эмоционального реагирования.

Дошкольное детство - очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет. Но они имеют непреходящее значение. В этот период развитие идет как никогда бурно и стремительно. Из совершенно беспомощного, ничего не умеющего существа младенец превращается в относительно самостоятельную, активную личность.

Маленький ребенок не умеет управлять эмоциями. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. С развитием эмоциональной сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Но это происходит, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Развитию эмоциональной сферы способствуют все виды деятельности ребенка и общение с взрослыми и сверстниками.

Физическому и речевому развитию ребенка сопутствуют и изменения в эмоциональной сфере.

Вся жизнь ребенка раннего и дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Ребенок, который катается по полу от смеха, может внезапно расплакаться или прийти в отчаяние, а минуту спустя, с еще не высохшими глазами, опять заразительно смеяться. Подобное поведение детей совершенно нормально.

Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Если взрослые внимательны к ребенку, уважают его как личность, то он испытывает эмоциональное благополучие. Проявляются и закрепляются положительные качества ребенка, доброжелательное отношение к другим людям. Если взрослые приносят ребенку огорчения, то он остро переживает чувство неудовлетворения, перенося, в свою очередь, на окружающих его людей или свои игрушки - негативное отношение. (раздражительность, агрессию)

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия **физическое воспитание** занимает важное место.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

Коррекционно-педагогическая и социально-адаптивная направленность воспитательно-образовательного процесса отражается в содержании и методах работы специалистов по физическому воспитанию.

Адаптивная функция физкультурных занятий проявляется в –

- ✓ созданию зоны эмоционального комфорта;
- ✓ повышении интенсивности разных видов активности;
- ✓ укреплении адаптационных возможностей в процессе физкультурных занятий.

Само развитие ребенка дошкольного возраста предполагает важности воздействия на его организм методами физической культуры и ориентирует и родителей и педагогов на становление у детей этого возраста здорового образа жизни именно методами физической культуры и физического воспитания.

Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

Эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, ребенок становится раздражительным и вспыльчивым.

Средства физической культуры могут быть использованы для развития эмоциональной устойчивости дошкольников. Результативность данного процесса определяется комплексом педагогических условий Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание № 3. 2000.:

- обогащение основных форм физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях специально сконструированными, рационально подобранными средствами физической культуры, наполненными психологическим содержанием (релаксационные, дыхательные, оздоровительные гимнастики; двигательные действия и задания; варианты массажных упражнений и подвижных игр и др.), и вариативность их использования;
- обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям с различными уровнями проявления эмоциональной устойчивости при реализации экспериментальной методики;
- осуществление специальной подготовки педагогов к использованию средств физической культуры с целью развития эмоциональной устойчивости старших дошкольников.

Физическое развитие детей должно быть направлено на укрепление здоровья ребенка; формирование правильной осанки; развитие произвольных движений, физической работоспособности; тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем; закаливание организма. В дошкольном возрасте движение становится потребностью, поэтому физическое воспитание особенно ценно в данный возрастной период.

В системе физического воспитания используются следующие организационные формы двигательной активности детей в период дошкольного детства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, ритмика, физкультминутки на занятиях, подвижные игры на прогулках, спортивные праздники.

В структуру занятий включаются упражнения по коррекции осанки, мелкой и общей моторики, развитие пластичности, равновесия и координации. Для укрепления свода стопы используется оздоровительная тропа с различными раздражителями.

Для стимуляции развития двигательных функций важное значение имеет широкое использование комплексных стимулов: зрительных (большинство упражнений проводится по образцу), тактильных (игровой массаж), слуховых (инструкция дается в вербальной форме), звуковых (упражнения проводятся под музыку).

Физическое воспитание в дошкольном возрасте осуществляется в процессе игровой деятельности, в результате ребенок учится

взаимодействию с другими детьми, у него формируются нравственные формы поведения, становится разнообразнее спектр общения. Большое внимание концентрируется на сенсомоторном развитии, ритмической организации произвольных движений, формировании пространственно-временных представлений.

Особое внимание обращается на дезадаптированных детей, детей с отклонениями в физическом развитии. У многих дошкольников отмечается отставание в формировании мелкой и общей моторики, выделяются нарушения произвольной регуляции движений, недостаток координированности, пластичности, трудности переключения с одного движения на другое. Наблюдается корреляция между состоянием психомоторного развития и проявлениями трудностей в эмоциональном, коммуникативном развитии детей. Также видна зависимость познавательного развития от состояния моторной сферы, двигательной активности -- от умственной работоспособности

Панкратьев Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста. // Теория и практика физической культуры, 1990, № 11, с. 13-15.

Что касается характеристики психоэмоциональной сферы дошкольников, то все они отмечают подъем настроения от занятий, чувство бодрости, прилив сил и желание заниматься еще и еще. Это подтверждает, что физкультура приносит и глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо выполняет упражнения (особенно под музыку, как бы танцуя), испытывает неповторимое ощущение от умения владеть своим телом, от свободы и легкости своих движений, его радуют их точность, красота и пластичность. Все это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения и творческого начала в человеке.

Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, т.к. средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Создание благоприятных условий для эмоционального и физического развития личности дошкольника решается через оптимизацию физического развития детей, через получения ими определенного положительного тонуса от движений, а так же от радости совместного соревнования.

А что может повлиять на эмоции ребенка, на его желание двигаться? Это, конечно же, среда, в которую входят и яркий спортивный инвентарь(мячи, скакалки, обручи, кубы), и инвентарь, созданный руками родителей (различное нестандартное оборудование), и яркие

плакаты. Погружаясь в обстановку убранства, ребенок старается выполнить упражнение на гораздо более высоком уровне, на эмоциональном подъеме.

Таким образом, через занятия физической культурой, через оздоровляющую роль движений осуществляются попытка к саногенному (оздоровляющему) мышлению, эмоциональному восприятию себя в новом качестве, попытка отношения к себе как к полноценной личности и восстановления психологического комфорта в обществе Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. Развитие креативности дошкольников.- М.: Издательство: ЗНАНИЯ, 2007..

2.2. Формирование личности дошкольника в процессе занятий физическими упражнениями.

Личность - это целостная психологическая структура, формирующаяся в процессе жизни человека на основе усвоения или общественных форм сознания и поведения. В ней выражена сила индивидуализированных всеобщих устремлений, потребностей и целей, творческое начало готовность и умение создавать новое.

Дошкольный возраст - это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности - реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида - успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду.

Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Важнейшая особенность творчества дошкольника - насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования - эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие

композиции. Создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Важная характеристика личности - ее направленность, система ведущих мотивов в поведении. Мотив - побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности человека, отражающих требования внутренней среды организма или внешних условий жизни и побуждают его к активности. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека - в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин: здоровый образ жизни,- показатель уровня развития общества, в котором он живет.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся защищаться от

микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

В дошкольном возрасте начинает складываться самооценка - наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке личности самой себя. Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. На ранних этапах формирования самооценки дошкольника является отражением оценочных суждений окружающих, прежде всего взрослых. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечения внимания ребенка к художественному образу, «картине мира» окружающей его природы; к способности создавать собственный художественный образ - «образ красивого тела»; красивому двигательному поведению окружающих взрослых.

В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры-драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты).

Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

В сложных действиях проявляется воля ребенка - преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли дошкольника могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеют применения методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление

к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий.

Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может выполнить правила игры, использовать вежливые формы предложения услуг, замечаний). Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Таким образом, занятия физическими упражнениями - важный фактор формирования личности ребенка дошкольника. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников.- М.: АCADEMIA, 2000.

2.3. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания.

Обучение является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на формирование всесторонне и гармонически развитой личности. В физическом воспитании обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. наук. - М.: МГАФК, 2000..

В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Содержание обучения составляют физические упражнения, в том числе подвижные игры, подобранные в соответствии с программой.

В процессе воспитания двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, взрослый последовательно ставит перед ним новые двигательные программы. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств.

Усвоение нового требует от ребенка определенных физических и психических усилий, преодоление трудностей. В каждом отдельном случае новое программное требование является противоречивым по отношению к реальному уровню развития движений, к уже достигнутым двигательным умениям и навыкам. Преодоление этого противоречия и составляет движущую силу развития.

Обучение требует у ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти:

- эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик;
- образной - при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений детьми;
- словесно-логической - при осмысливании задачи и запоминании последовательность выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения;
- двигательно-моторной - в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Обучение детей тесно связано с нравственным воспитанием, формированием моральных чувств и сознания ребенка, развитие его морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, целеустремленности, честности.

Таким образом, в процессе обучения движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. - Мн.: Урожай, 2000.

3. Направленность работы в ходе активизации физкультурной деятельности дошкольника.

3.1. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей, учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной

системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения.

Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы.

Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе.

У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытье рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащих пед. колледжей и училищ. - Мн.: Университетское, 1998.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют

лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.).

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка.

Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека. В процессе занятий

физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ).

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает различные микробы и охраняет человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует принимать все естественные силы природы, целесообразно сочетая их.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

3.2. Сюжетные занятия физкультурой дошкольников, как пример эмоционального развития дошкольников в ходе занятий физкультурой.

Сюжетное занятие - одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету (например, в комплексе "Морское царство" применяются упражнения дыхательной гимнастики "Парус", "Волны шипят" и др., общеразвивающие упражнения "Рыбка", "Русалочка", "Медуза" и др., подвижные игры "Цунами", "Невод", "Водяной" и др., танец "Раки", круговая тренировка "Матросы на корабле в шторм" и т.п.).

Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию

мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Программа проведения сюжетных игр направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей,
- повышение функциональных и адаптационных возможностей организма,
- умственной и физической работоспособности;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств;
- развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
- развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач можно использовать различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом. После разучивания упражнений в течение 3-4 занятий они выполняются под музыку поточным способом по методике ритмической гимнастики. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных навыков.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности целесообразно дополнять сюжетные занятия по физическому воспитанию тематическими играми-занятиями: например, комплекс "Морское царство" может быть дополнен познавательной игрой-занятием М. Сигимовой "Загадки Морского Царя" и т.п. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.

В процессе сюжетных занятий рекомендуется использовать стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету: например, перед разучиванием танца "Раки" загадать загадку "Под водой живет народ -

ходит задом наперед" ; при выполнении несложных по структуре упражнений невысокой интенсивности "Морская волна" и "Я на солнышке лежу" предложить детям всем вместе произнести вслух отрывок из сказки А.С. Пушкина "Ты волна моя, волна..." или спеть песенку из мультфильма "Как львенок и черепаха пели песню".

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, и некоторых этюдов психогимнастики рекомендуется использовать специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными природными звуками (например, в комплексе "Морское царство" применяются музыкальные композиции "Океан", "Песнь кита", "Морские сны", "Путь дельфина", "Благоговение", "Морские мелодии" и др.). Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей.

Многие музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, голоса дельфинов, "пение" китов, шум морского прибоя и др.), создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают пережить, прочувствовать тесную связь, единство Человека и Природы, что имеет важное воспитательное значение.

После закрепления и совершенствования каждого комплекса сюжетных занятий проводится физкультурный досуг или праздник (например, комплекс "Морское царство Сигимова М. Загадки Морского Царя. К проблеме общения воспитателя со старшими дошкольниками в процессе познавательных игр-занятий на экологические темы (конспект познавательной игры-занятия для детей старшего дошкольного возраста) // Дошкольное воспитание, 1995, № 2, с. 9-11." завершается физкультурным праздником "В гостях у Морского Царя"), в процессе которых используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры и эстафеты. Подготовка к празднику (досугу) является для детей хорошим стимулом для тщательной отработки своих движений, способствует формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность.