

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Борис Михайлович Кантор
студент ПИФКиС ГБОУ ВПО МГПУ

В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих людей, зверей, птиц для него столь же естественно и необходимо, как и дышать.

Когда речь заходит о физическом воспитании дошкольников, мы все, следуя традициям, прежде всего представляем себе бег, прыжки, лазание и другие виды движений. Но, оказывается, обучая детей спортивным играм, можно отличным образом решать различные задачи: укреплять здоровье, прививать спортивные навыки, формировать такие нравственные качества как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе и по команде.

Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные, отражающие динамику состояния здоровья российских детей в последние годы, свидетельствуют о том, что так называемая гуманитарная катастрофа — уже не тревожащая перспектива, которая маячит где-то в неопределённом завтра, а суровая реальность наших дней. Некоторую надежду вселяет то, что общество переживает лишь раннюю стадию гуманитарной катастрофы, а значит, ещё рас-

полагает известными ресурсами для её преодоления.

Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объёма 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.

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 контролирующее физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам.

Цель физического воспитания — 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, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи предусматривают формирование у де-

тей 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 её познанию: ребёнок, 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). Объём двигательных навыков

по возрастным данным определяется программой.

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 (мытьё рук, забота о costume, 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 учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Первые семь лет жизни ребёнка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребёнок рождается с определёнными

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 ребёнка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребёнка, 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 гиги-

енические 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) составляют 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 необходимых питательных веществ, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребёнка.

Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возник-

новение заболевания глаз. Соблюдение твёрдого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т. д.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают 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, способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина D 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 содействуют осуществлению умственного, трудового воспитания, 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.

Развитие эмоциональной устойчивости дошкольников средствами физической культуры

Среди многих факторов, 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 объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоничное развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

Само развитие ребёнка дошкольного возраста предполагает

важность 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 ребёнка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

Результативность данного процесса определяется комплексом педагогических условий:

- обогащение основных форм физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях специально сконструированными, рационально подобранными средствами физической культуры, наполненными психологическим содержанием, и вариативность их использования;
- обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям;
- осуществление специальной подготовки педагогов к использованию средств физической культуры.

Физическое развитие детей должно быть направлено на:

- укрепление здоровья ребёнка;
- формирование правильной осанки;
- развитие произвольных движений;
- развитие физической работоспособности;
- тренировки сердечно-сосудистой 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 и т. д.

Физическое воспитание в дошкольном возрасте осуществляется в процессе игровой деятельности. В результате ребёнок учится взаимодействию с другими детьми, у него формируются нравственные формы поведения.

Что касается характеристики психоэмоциональной сферы дошкольников, то все они отмечают

подъём настроения от занятий, чувство бодрости, прилив сил и желание заниматься ещё и ещё. Это подтверждает, что физкультура приносит и глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо выполняет упражнения (особенно под музыку, как бы танцует), испытывает неповторимое ощущение от умения владеть своим телом, от свободы и лёгкости своих движений, его радуют их точность, красота и пластичность. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, даёт возможность полнее понять движение и лучше выполнять его, так как средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

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

Формирование личности дошкольника в процессе занятий физическими упражнениями

Дошкольный возраст — это период первоначального складывания

личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности — реализация ребёнком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида — может решаться успешно в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду.

Ребёнок оценивает своё «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 ребёнка — 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 прилагать волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеют применение методов стимулирования волевых усилий, контроль и учёт степени развития волевых качеств.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребёнка. 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 ребёнка 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 ребёнком определённых 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 ребёнку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

**Сюжетные занятия
физкультурой, 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 определённому сюжету (например, в комплексе «Морское царство» применяются упражнения дыхательной гимнастики «Парус», «Волны шипят», общеразвивающие упражнения «Рыбка», «Русалочка», «Медуза», подвижные игры «Цунами», «Невод», «Водяной», танец «Раки», круговая тренировка «Матросы на корабле в шторм» и т. п.).

Использование приёмов 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 трёхчастной 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. Упражнения после разучивания в течение 3–4 занятий 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.

В процессе сюжетных занятий рекомендуется использовать стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету: например, перед разучиванием танца «Раки» загадать загадку «Под водой живёт народ — ходит задом наперёд»; 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.). Согласно данным научно-методической литературы, звуки океанских волн — самые расслабляющие, способствующие 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), создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают пережить, прочувствовать тесную связь, единство Человека и Природы, что имеет важное воспитательное значение.

В результате проведённого исследования по теме «Эмоциональное развитие дошкольников на занятиях физкультурой» можно сделать ряд выводов:

- Дети дошкольного возраста характеризуются разными уровнями проявления эмоциональной устойчивости. Критериями и показателями уровней выступают:
 - адекватность эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью (содержание эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающими людьми в привычной и эмоциональной обстановке);

— сила выраженности переживаемых эмоций (интенсивность эмоциональных проявлений, эмоциональная лабильность, длительность эмоциональной реакции);

— стабильность особенностей эмоционального реагирования (эмоциональный фон, модальное содержание, экспрессивность при эмоциональном реагировании, отсутствие эмоциональных отклонений).

- Индивидуальные особенности проявления эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста выражаются в индивидуальном сочетании ряда показателей эмоциональной устойчивости, которые обусловлены типом нервной системы ребёнка, особенностями воспитания, физическим и психическим состоянием в данный момент и др. Если начать развивать эмоциональную сферу в детстве, развивать и тренировать способности предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении собой.

Физическая культура дошкольника подразумевает овладение ребёнком знаниями о физической культуре, умениями их использовать в деятельности, ведущей для это-

го возраста, а именно — в игровой, проявляя при этом творчество, основанное на воображении и реализуя свои духовные и физические способности.

Развитие физической культуры дошкольника можно представить как единство освоения предшествующей культуры в доступной для него форме и созидания новых, соответствующих его потребностям и интересам культурных ценностей. Одним из показателей развития физической культуры дошкольника является характер его отношения к природе, другим людям, к самому себе, вся совокупность потребностей и способностей, которая способствует положительным изменениям в его физическом, психическом и личностном развитии. Деятельная сторона в этом процессе является ведущей.

Физическая культура дошкольников, как и любая сфера культуры, предполагает работу с духовным миром ребёнка — его знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентирами, его мироощущением применительно к телесной организации в сочетании с двигательной активностью.

Физическую культуру в дошкольных учреждениях нельзя рассматривать в отрыве от её социальных функций. В конечном счёте, всё

должно быть направлено на сознательное управление жизнедеятельностью детей, где преобладающим является одухотворённость физического, то есть физическое развитие должно рассматриваться с психическим и личностным в тесной взаимосвязи.

Преодоление трудностей, связанных с недостаточной материальной базой и недостаточным методическим обеспечением занятий физической культурой дошкольни-

ков, требует от педагогов поиска новых методик проведения занятий, использования новых теоретических и методических разработок, отражающих достижения в психологии, педагогике, теории и методике физического воспитания, ориентации на использование физических упражнений не только как средства физического, но и психического и личностного развития детей, а также развития и повышения их физической культуры.

Список литературы:

1. 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.
2. Бочарова Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методический комплекс. — М.: Издательство: Центр педагогического образования, 2010.
3. Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. Развитие креативности дошкольников. — М.: Издательство: 5 ЗА ЗНАНИЯ, 2007.
4. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание. — 2000. — № 3.
5. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. — М.: Просвещение, 2010.
6. Панкратьев Е. И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста. // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 11.