

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ

На современном этапе развития общества актуальность проблемы физического и психического здоровья детей не вызывает сомнения. В последние годы становится всё больше детей с нарушениями психоэмоционального развития.

На одном из моих занятий в подготовительной к школе группе ребёнок на вопрос «Как ты думаешь, что такое здоровье?» ответил: «Здоровье — это когда человеку весело и радостно, потому что у него ничего не болит, а когда у человека ничего не болит, то ему весело и радостно». Формулируя свою мысль, ребёнок скорее всего запутался в причинах и следствиях. Однако он очень ярко показал взаимосвязь психической и физической составляющих нашего организма. Отсутствие физической боли даёт человеку основу для позитивного психоэмоционального состояния. В то же время положительный психоэмоциональный настрой — мощное профилактическое средство различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного ребёнка способен более эффективно бороться с вирусами.

Для создания тёплой дружеской атмосферы в группе детей используют психологические речевые настройки. Основная их цель — формирование позитивного настроения, доброжелательного отношения детей друг к другу и педагогу.

Для создания тёплой дружеской атмосферы в группе детей используют психологические речевые настройки

Релаксация снимает психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомление. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют и слегка раздвигают. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются раз-

личные позитивные установки. Время для релаксации в течение дня определяет педагог.

Цель саморегуляции — снять физическое и психическое напряжение, способствовать умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упражнение. В режиме дня это может быть время занятия (вместо физкультминутки) или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой-либо вид деятельности. Саморегуляция может проводиться индивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоциональное состояние которых этого требует.

В качестве средств коррекции используют арт-терапию, сюжетно-ролевые игры, беседы и др. Но создание общей картины развития ребёнка невозможно без изучения всей детской деятельности, в которую включён со временный дошкольник. Один из видов деятельности, который необходимо учитывать, — двигательная активность или естественная потребность в движении, удовлетворение которой определяет психическую работоспособность, является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма. Доказана взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека.

В последнее время предлагается достаточно много средств, направленных на укрепление психического здоровья детей.

Используемые нами методики ориентируют на использование наиболее доступных, специально отобранных средств физической культуры для развития эмоциональной устойчивости дошкольников. Сложившаяся структура режимных процессов детского сада не подвергается изменениям. Эффективность разработанных методик обеспечивается обогащением и вариативностью структурно-содержательного наполнения основных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях (оздоровительной гимнастики, физкультурных занятий, физкультминуток, оздоровительных прогулок) специально сконструированными, рационально подобранными средствами физической культуры. Характерная особенность предлагаемых средств — их обогащённое психологическое содержание.

Релаксационные, дыхательные упражнения, гимнастики способствуют глубокому мышечному и психическому расслаблению, снижению эмоционального напряжения, раздражения или волнения

Релаксационные, дыхательные упражнения, гимнастики способствуют глубокому мышечному и психическому расслаблению, снижению эмоционального напряжения, раздражения или волнения. Двигательные действия и задания (пальчиковая гимнастика, глазодвигательные упражнения и др.) развивают умение концентрировать

внимание и сосредоточенность, обеспечивают развитие навыков волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать своё

поведение. Разнообразные виды массажных упражнений (точечный, игровой, общий, местный самомассаж и др.) позволяют снизить нервное перенапряжение, повышенную раздражительность, мышечные зажимы, помогают ощутить работу мускулатуры, успокаивают нервную систему. Подвижные игры (оздоровительные, направленные на сплочение детского коллектива, на снижение мышечного напряжения, с остановкой движений и др.) вызывают положительные эмоции, эмоциональный подъём, создают у детей повышенный тонус всего организма, состояние психологического комфорта.

Радостное настроение и мышечная нагрузка дают возможность ребёнку свободно выражать свои эмоции, создают благоприятные возможности для свободного самовыражения и раскрепощённости.

Радостное настроение и мышечная нагрузка дают возможность ребёнку свободно выразить свои эмоции

Физкультминутки как кратковременные физические упражнения традиционно проводятся в перерыве между занятиями, в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, и предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Мы используем возможности физкультминуток более широко. Они могут выполнять релаксационную, коммуникативную, развлекательную, воспитательную функции. Физкультминутки проводятся ежедневно не только на занятиях, но включаются в свободную деятельность детей, используются на прогулках как средство развития эмоциональной устойчивости.

Использование на оздоровительной прогулке специально отобранных средств физической культуры обеспечивает решение важных задач: совершенствование функциональных систем, закаливания организма ребёнка, развитие эмоциональной устойчивости.