

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 225» г. Саратова

**«Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста
на занятиях физической культурой»**

Подготовила: инструктор по физкультуре
Савоник Н.В.

2024 год.

Одной из основных задач ФООП ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия). Эмоционально-волевая сфера человека развивается, изменяется на протяжении всей его жизни. Эмоции, как и мысли, - объективно существующее явление, их характеризует чрезвычайно широкий диапазон разнообразных форм и оттенков. Радость и печаль, наслаждение и отвращение, гнев и страх, тоска и удовлетворенность, тревога и разочарование - все это различные эмоциональные состояния.

Дошкольное детство - особый в этом отношении период. Это время, когда эмоции господствуют над всеми другими сторонами жизни ребенка, когда он находится как бы в их плену: у дошкольников чувства преобладают над всеми сторонами жизни, им не всегда удается управлять своими переживаниями, контролировать собственное поведение. Эмоции помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. Эмоции ребенка - это «послание» окружающим его взрослым о его состоянии. Нормально развивающийся ребенок очень эмоционален. Жизнь для него полна новизны - ведь знаний мало, и все кажется ему необыкновенным, значимым.

Задачи развития эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами физического воспитания:

- учить детей выражать свои чувства, эмоциональные переживания, распознавать эмоциональное состояние других людей, развивать чувство эмпатии в подвижных и малоподвижных играх, в игровых упражнениях;
- повысить уверенность детей в собственных силах во всех видах двигательной активности;
- развивать произвольность поведения, самоконтроль;
- корректировать нежелательные личностные особенности, настроение, поведение.

Находясь в должности инструктора по физкультуре, я изготовила и использую на физкультурных занятиях различные дидактические пособия, спортивное оборудование, методические разработки для развития эмоционально-волевой сферы своих воспитанников-дошкольников. Своими наработками я хочу поделиться со своими коллегами.

Для того, чтобы узнать эмоциональное состояние каждого ребенка, приходящего на физкультурное занятие я использую пособие «Моё настроение». Мною разработано несколько вариантов (для разного возраста детей, в зависимости от времени года). Для детей 3-4 лет данное пособие представляет собой мягкую игрушку большого размера (у нас это мышка). К лапкам игрушки прикреплены цветные ленточками и 2 смайлика (веселый и грустный). Для более старших детей, в зависимости от времени года пособие «Мое настроение» выглядит как - полянка с ромашками, елочка со снежинками, осенние листочки. Для детей среднего возраста я использую 2-3 картинку-эмоции, для старших дошкольников 5-6 картинок.

Работа с пособием «Мое настроение» проходит следующим образом: пособие располагается у входа в физкультурный зал, и перед тем как зайти в зал, в начале занятия, каждый ребенок цепляет прищепку на картинку-эмоцию (малыши на ленточки), соответствующую его настроению, эмоциональному настрою. Дети,

таким образом в доступной для них форме учатся понимать и объяснять свое настроение, свои эмоции и эмоции сверстников. А педагог, видя с каким настроением пришли дети на занятие может поддержать или создать положительный психологический настрой у всех воспитанников. Кроме этого работая с прищепкой, дети развивают и тренируют мелкую моторику рук.

Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, что в свою очередь способствует формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам и к себе. И одним из приемов развития у ребенка желания и интереса к физкультурным занятиям это способность воспитателя очаровать дошкольника окружающей обстановкой, физкультурным оборудованием и конечно же самим собой. Для того, чтобы очаровать своих воспитанников я стараюсь чаще вносить во внешнее оформление физкультурного зала что-то новое (например, украшаю окна вытынанками к праздничным датам; вешаю плакаты на стены в соответствии с темой месяца); использую разнообразное игровое и спортивное оборудование (например, мячи с рисунками и лицами, «парашюты» из яркой цветной или темной ткани); меняю детали своего костюма (например, разноцветные шнурки, значок или эмблема на футболке). Дети обязательно обращают внимание на изменения и, как правило, очень эмоционально реагируют (восторг, удивление, радость). А еще я стараюсь чаще улыбаться детям - улыбка лишней не бывает.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагогов состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. Для детей с ослабленным эмоциональным развитием необходимо проводить упражнения или релаксацию при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Эмоциональность голоса педагога (или музыки) дают заряд эмоциональности детям. С этой целью на каждом занятии в заключительной части я провожу малоподвижную игру или релаксацию с речевым или музыкальным сопровождением. Кроме этого провожу сюжетные занятия (например: «На арене цирка», «В зимнем лесу», «Круиз по Волге»), на которых вся двигательная деятельность детей проходит под музыку или сопровождается фольклором, стихотворными четверостишиями.

За несколько лет работы я собрала картотеку игр и упражнений, способствующих развитию эмоциональной сферы дошкольников.

1 Общая характерная черта данной группы игр – выражение эмоций через движение, действие.

«Угадай настроение» Цель: распознавание эмоций, их выражение через движения. Описание: дети играют роль пчелок. У каждой пчелки – свое настроение. По команде «Пчелки полетели!» ребенок или группа детей выражают эмоции и настроение в движениях. По команде «Пчелки приземлились!» малыши замирают. Ведущий (один из детей) поочередно подходит к каждой «пчелке» и

называет, в каком настроении она была. В ответ «пчелка» может рассказать свою историю (что с ней случилось, и почему было такое настроение). Это поможет детям определять эмоции точнее.

«Скульптура». Цель: развитие эмоций, формирование умения договариваться, испытывать положительные переживания от сотрудничества в группе. Описание: один или несколько детей выбираются на роль «глины». Остальные – «скульпторы». Задача «скульпторов» – «слепить» такую фигуру или композицию, которая выражает определенные эмоции детей. Например, фигуру ребенка, который потерял маму и плачет. Варианты могут быть самые разные.

«Человек и отражение» Описание: один из участников демонстрирует эмоции в игре, активно двигаясь (играет роль «человек»). Другой становится «отражением», в точности повторяя действия первого. Если детей много, их можно разбить на пары. По команде «Стоп» пары останавливаются. Тот, кто играл роль «отражения», должен назвать чувства и эмоции ребенка «человека».

2. Общая характерная черта данной группы игр - развитие чувства коллектива, снятие страха и эмоционального напряжения.

«Крокодил» Цель: развитие ловкости, наблюдательности, преодоление боязни, страха перед окружающими. Описание: дети выбирают «крокодила». Выбранный вытягивает руки вперед: одна над другой — это пасть крокодила — и ходит по комнате (площадке), напевая песенки, пританцовывая, подпрыгивая. Тем временем дети в пасть кладут руки. В какой-то момент «крокодил» смыкает пасть. Кто не успел выдернуть руку, становится «крокодилом».

«Клеевой дождик» Цель: развитие чувства коллектива, снятие физического и эмоционального напряжения, обучение согласованности движений. Описание: Дети встают друг за другом, ставят руки на пояс друг другу (паровозик из «склеившихся капелек») и начинают движение. На пути им встречаются преграды (коробки, шнуры, дуги и тд), которые нужно преодолеть всем вместе.

«Сквозь кольцо» Цель: Создание положительного эмоционального настроения, умения координировать совместные действия, проявлять сплоченность, уверенность. Описание: дети встают в шеренгу, берутся за руки; крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников – не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном счете оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

Таким образом, использование на физкультурных занятиях разнообразных дидактических пособий и физкультурного оборудования, применение приема очаровывания детей, играя с ними в игры для развития эмоционально-волевой сферы, позволяет сформировать у дошкольников эмоционально-положительный настрой на физкультурные занятия, развить у детей умение управлять своим поведением, выражать свое эмоциональное состояние и соответственно воспринимать состояние других людей. А так же за несколько лет своей работы инструктором по физкультуре, я пришла к выводу, что желаемого эффекта в эмоциональном воспитании дошколят можно добиться тогда, когда при спланированных действиях и заданиях на занятиях будут иметь место экспромты, сюрпризы, и поддержка проявленной детской инициативы



Пособия «Мое настроение» (для всех возрастных групп).



Оформление физкультурного зала и окон к праздничным датам, для создания положительного эмоционального настроения и желания у дошкольников заниматься физкультурой.



Игровое оборудование.