

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Малоземова И. И., Фрайфельд И. В.

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», Екатеринбург, Россия (620017, Екатеринбург, ул. Проспект Космонавтов, 26), e-mail: Evseeva.Irina@mail.ru

В работе обоснована актуальность достижения эмоционального благополучия дошкольников. Статистически доказана связь между уровнем развития интегративных физических качеств и эмоциональным благополучием дошкольников. Выявлены психолого-педагогические условия системной организации двигательной деятельности, способствующие достижению эмоционального благополучия дошкольников (ориентация организации двигательной деятельности на принципы активности деятельности ребенка, непрерывности, гуманизации, индивидуализации, возрастной адекватности процесса физического воспитания; использование специально подобранных средств физической культуры, наполненных психологическим содержанием, в различных формах системной организации двигательной деятельности; применение индивидуально-дифференцированного подхода к девочкам и мальчикам с различными уровнями эмоционального благополучия; соблюдение режима двигательной деятельности и отдыха, безопасности). Опытным-поисковым путем проверена достаточность психолого-педагогических условий при организации двигательной деятельности в ДОУ для эмоционального благополучия дошкольников 4–5 лет.

Ключевые слова: двигательная деятельность, дошкольники 4–5 лет, эмоциональное благополучие.

OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL AGE CHILDREN AS A CONDITION FOR ACHIEVING EMOTIONAL WELL-BEING

Malozemova I. I., Frayfeld I. V.

FGBOU VPO "Urals State Pedagogical University", Ekaterinburg, Russia (620017, Ekaterinburg, ul. Avenue of Cosmonauts, 26), e-mail: Evseeva.Irina@mail.ru

In this paper we proved topicality achieve emotional well-being of preschool children. Statistically proven link between the level of integrative physical qualities and emotional well-being of preschool children. Identified psychological and pedagogical conditions of systemic organization of motor activity which contribute to emotional well-being of preschool children (the orientation of the organization of motor activity on the principles of activity of the child, continuity, humanization, personalization, age adequacy of physical education, the use of specially selected means of physical culture, full of psychological content in the various forms of systemic organization of motor activity, the application of individual and differentiated approach to the girls and boys with different levels of emotional well-being, adherence to motor activity and leisure, security). The pilot tested the adequacy of the search through the psychological and pedagogical conditions in the organization of motor activity in the DOW for the emotional well-being of preschool children 4–5 years.

Key words: motor activity, preschool children 4-5 years old, emotional well-being.

Введение. По данным Института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, численность абсолютно здоровых детей к концу XX века составила 15 % от общего числа дошкольников. По свидетельству многих ученых, у современных детей в отношении к различным обстоятельствам жизни наблюдаются повышенная тревожность, агрессивность, качественные изменения в межличностных отношениях [1,3,5]. Это является свидетельством эмоционального неблагополучия: многие дети не испытывают эмоций

удовольствия, составляющих основное содержание преимущественного фона настроения, ощущения безопасности, переживания успеха в достижении целей.

Общепринятая в настоящее время практика работы с детьми дошкольного возраста рассматривает двигательную деятельность лишь в аспекте улучшения показателей основных видов двигательной активности: ходьбы, бега, прыжков и др. Подобным занятиям с детьми присущи командный стиль общения, формализм, заорганизованность, отсутствие игрового сюжета. Необходима оптимизация двигательной деятельности, под которой мы понимаем создание психолого-педагогических условий организации двигательной деятельности дошкольников в ДОУ, способствующих достижению эмоционального благополучия.

Цель исследования состоит в определении психолого-педагогических условий организации двигательной деятельности дошкольников 4–5 лет, способствующих достижению их эмоционального благополучия.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс методов, включающий теоретические (анализ и обобщение философской, педагогической, психологической литературы; анализ документальных материалов, прогнозирование и моделирование, содержательная интерпретация и анализ результатов) и эмпирические (наблюдение, диагностические методики и задания, социометрический эксперимент, анкетирование, беседы, опытно-поисковая работа, методы математической статистики и графической обработки результатов) методы.

Результаты исследования и их обсуждение

Из психологических особенностей развития детей дошкольного возраста, социальной ситуации развития, возникших новообразований вытекает одно из важнейших условий нормального развития дошкольника – достижение эмоционального комфорта, являющегося, по нашему мнению, «базисом» сознания, который питает все проявления активности ребенка, усиливая и направляя эту активность или же, наоборот, ослабляя и даже блокируя ее (А. Д. Кошелева, Л. А. Абрамян, Г. Г. Филиппова и др.) [3,5].

На основе определения эмоционального благополучия младших школьников, предложенного Сергеевой Н. Ю.[4], нами было сформулировано авторское определение *эмоционального благополучия дошкольника 4–5 лет*, понимаемое как положительно-окрашенное эмоциональное состояние ребенка, характеризующееся ощущением комфорта, защищенности, успешности, возникающим на основе удовлетворения его фундаментальных потребностей в безопасности, любви, самовыражении и общении.

Нами были выявлены и теоретически обоснованы психолого-педагогические условия организации двигательной деятельности дошкольников в ДОУ с целью достижения их эмоционального благополучия:

- ориентация организации двигательной деятельности на принципы активности деятельности ребенка, непрерывности, гуманизации, индивидуализации и возрастной адекватности процесса физического воспитания;

- использование специально подобранных средств физической культуры, наполненных психологическим содержанием (дыхательных, массажных, имитационных упражнений, а также упражнений для снятия психоэмоционального напряжения, уменьшения тревожности и т.п.), в различных формах системной организации двигательной деятельности;

- применение индивидуально-дифференцированного подхода к девочкам и мальчикам с различными уровнями эмоционального благополучия;

- соблюдение режима двигательной деятельности и отдыха, безопасности.

Системная организация двигательной деятельности в целях достижения эмоционального благополучия дошкольников была организована в трех базовых детских садах и включала:

I. Утренняя гимнастика была направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности, а также на создание положительного эмоционального фона в группе. В содержание утренней гимнастики помимо общеразвивающих упражнений, проводимых ранее, мы включили танцевальные упражнения; дыхательные упражнения; игровые имитационные упражнения; беговые упражнения; игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения; игры на развитие умения чувствовать настроение, распознавать эмоции и сопереживать окружающим; подвижные игры, направленные на сплочение детского коллектива; подвижные игры с остановкой движения; игры по преодолению страхов. Утренняя гимнастика включала только хорошо известные детям упражнения, простые по структуре, т.к. использование элементов обучения неизбежно создаёт ситуацию напряжения.

II. Релаксационные мероприятия перед дневным сном до начала нашего исследования в базовых детских садах не проводились. Поскольку самым низким показателем эмоционального благополучия во всех базовых детских садах явилась адекватная тревожность – а эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи, также им свойственно зажатие мышц живота, – для расслабления, снятия мышечного и эмоционального напряжения детей в мероприятия перед дневным сном мы включили больше упражнений, способствующих расслаблению мышц лица и рук, снятию мышечных зажимов и повышению уверенности в себе (релаксационные упражнения; упражнения дыхательной гимнастики; глазодвигательные упражнения; водные процедуры). Для уменьшения тревожности, расслабления, снятия

психоэмоционального напряжения иногда перед дневным сном детям давали послушать спокойную, лирическую, классическую музыку.

III. После дневного сна в режиме детских садов никаких форм двигательной активности ранее организовано не было. Для активизации нервной системы и обменных процессов, создания позитивного эмоционального настроения в группе в организацию двигательной деятельности детей мы включили *активизирующие мероприятия после дневного сна*: закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирания стоп, контрастное обливание ног) при отсутствии медицинских противопоказаний, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, разнообразные виды массажа: игровой самомассаж (рук, ног, лица, ушных раковин), точечный массаж, прохлопывания, потягивания; упражнения беби-йоги.

IV. Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности явились *физкультурные паузы*. Стандартно физкультурпаузы проводились на различных занятиях с целью предупреждения утомления детей и включали только лишь физические упражнения динамического характера. Физкультурные паузы согласно нашей организации проводились во время свободной деятельности детей, прогулок, а также в качестве физкультминуток. В базовых детских садах преобладал высокий процент дошкольников с выраженной тревожностью, больше половины детей испытывали трудности в общении, поэтому варианты физкультурных пауз были наполнены психологическим содержанием, помогающим детям распознавать и выражать различные эмоциональные состояния, не выплескивать свои негативные эмоции на сверстников (массажные упражнения для ушных раковин; танцевальные упражнения; упражнения для снятия психоэмоционального напряжения; пальчиковая гимнастика; игровые имитационные упражнения под стихотворный текст; упражнения с элементами психогимнастики). Отобранные нами варианты физкультурных пауз снимали утомление, разные психические зажимы, способствовали эмоциональному развитию детей, помогали ребятам свободно и раскрепощенно выражать свои эмоции, желания, чувства, восстанавливали эмоционально положительное состояние ребёнка.

V. Одним компонентом из организованной нами двигательной деятельности, способствующей достижению эмоционального благополучия дошкольников, явилась *оздоровительная прогулка*. Ранее на прогулке организации двигательной деятельности не осуществлялось. При проведении оздоровительной прогулки мы применяли подвижные игры с остановкой движения; подвижные игры, направленные на сплочение детского коллектива; подвижные игры, направленные на снижение мышечного напряжения; подвижные игры по преодолению страхов; игры на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций; игры и упражнения, направленные на распознавание и выражение эмоций; беговые упражнения.

Подвижные игры на свежем воздухе, в которых участвовали все дети, несли в себе большой эмоциональный заряд, способствовали повышению мышечного и психического тонуса детей. Радостное настроение и мышечная нагрузка давали возможность ребятам свободно выражать свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость, внутреннюю свободу, уверенность, создавались благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, свободного самовыражения и раскрепощенности.

VI. Неотъемлемым компонентом нашей деятельности, направленной на создание эмоционального благополучия детей, явилось *физкультурное занятие*. Физкультурные занятия проводились 3 раза в неделю: 2 – в спортивном зале и 1 – на открытом воздухе по 30 минут. Занятия были построены на основе традиционной трехчастной структуры и дополнены физическими упражнениями, способствующими созданию эмоционального благополучия дошкольников (вводная часть: оздоровительный бег, дыхательные упражнения; основная часть: подвижные игры по преодолению страхов, с остановкой движения, направленные на сплочение детского коллектива, упражнения беби-йоги в динамике, упражнения общеразвивающего характера под стихотворный текст; заключительная часть: дыхательные, релаксационные упражнения, упражнения на растягивание, для снятия психоэмоционального напряжения). В процессе формирующего этапа опытно-поисковой работы педагогу предоставлялась возможность варьирования содержания физкультурного занятия. Занятия проводились под бодрую, веселую музыку из детских мультфильмов, что способствовало радостному положительному настрою детей. В заключительной части преобладала спокойная, релаксирующая музыка, способствующая возникновению чувства умиротворенности, безопасности, обретению гармонии и успокоению детей после эмоционального возбуждения.

VII. Одним из компонентов системной организации двигательной деятельности явились *физкультурные праздники*. Различные праздники в детских садах проходили и прежде, но двигательная активность детей на них была реализована недостаточно. Физкультурные праздники давали ребятам возможность выплеснуть эмоции, подвигаться так, как им хочется, «подурачиться», тем самым создавалась непринужденная атмосфера, помогающая детям сбросить эмоциональное напряжение, способствующая увеличению активности и положительного фона настроения у дошкольников.

VIII. Помимо физкультурных праздников для достижения эмоционального благополучия детей мы применяли *походы на природу с участием родителей*, которые ранее тоже не проводились. Цель этих походов – оздоровление организма детей, снятие психоэмоционального напряжения и стрессовых ситуаций. Предстоящий туристический поход всегда вызывал много положительных эмоций: ребята относились к нему с

восторженным интересом. Родители имели возможность развивать чувствительность к переживаниям собственного ребенка, обогащать опыт позитивного взаимодействия с ребенком, а также оптимизировать свою эмоциональную сферу, испытывая радость, удовольствие, учась способам снятия психоэмоционального напряжения, борьбы со стрессами.

При организации двигательной деятельности детей использовались следующие методические приемы:

1. Эмпатия педагога.
2. Использование музыкального сопровождения.
3. Применение образности.
4. Использование игры.

Исходя из того, что произошла положительная динамика и в эмоциональном благополучии, и в уровнях развития интегративных физических качеств дошкольников экспериментальной группы (что практически не прослеживается у дошкольников контрольной группы), можно утверждать, что предложенная системная организация двигательной деятельности способствует достижению эмоционального благополучия детей и улучшению их интегративных физических качеств.

Были рассчитаны коэффициенты корреляции Пирсона между уровнями эмоционального благополучия дошкольников экспериментальной группы и уровнями развития их интегративных физических качеств. Поскольку коэффициенты корреляции приближены к 1, возможна связь между эмоциональным благополучием ребенка и его интегративными физическими качествами.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. В ситуации ухудшения общего здоровья дошкольников, увеличения эмоционального неблагополучия детей, особенно мальчиков, в ДОУ актуализируется необходимость достижения их эмоционального благополучия с помощью системной организации двигательной деятельности.

2. В результате проведенного исследования выявлены психолого-педагогические условия системной организации двигательной деятельности, способствующие достижению эмоционального благополучия дошкольников (ориентация организации двигательной деятельности на принципы активности деятельности ребенка, непрерывности, гуманизации, индивидуализации, возрастной адекватности процесса физического воспитания; использование специально подобранных средств физической культуры, наполненных психологическим содержанием, в различных формах системной организации двигательной

деятельности; применение индивидуально-дифференцированного подхода к девочкам и мальчикам с различными уровнями эмоционального благополучия; соблюдение режима двигательной деятельности и отдыха, безопасности).

3. Реализация модели системной организации двигательной деятельности дошкольников обусловила рост показателей эмоционального благополучия дошкольников 4–5 лет, увеличение доли детей с оптимальным и допустимым уровнями эмоционального благополучия и уменьшение – с недостаточным, а также увеличение доли мальчиков и девочек с высоким уровнем развития интегративных физических качеств и уменьшение – со средним и низким.

4. Статистически доказана связь между уровнем развития интегративных физических качеств и эмоциональным благополучием дошкольников, которое достигается путем оптимизации двигательной деятельности детей в ДОУ.

Список литературы

1. Алямовская, В. Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста [Текст] / В. Г. Алямовская, С. Н. Петрова. – М.: Издательство Скрипторий, 2000, 2002. – 80 с.
2. Концепция дошкольного воспитания [Текст] // Дошкольное образование в России в документах и материалах 2004 года: сборник действующих нормативно-правовых документов и программно-методических материалов. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2004. – 214 с.
3. Кошелева, А. Д. Эмоциональное развитие дошкольников [Текст] / А. Д. Кошелева, В. И. Перегуда, О. А. Шаграева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
4. Сергеева, Н. Ю. Педагогические условия обеспечения эмоционального благополучия младших школьников средствами изобразительного искусства: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н. Ю. Сергеева. – Чебоксары, 2002. – 204 с.
5. Филлипова, Г. Г. Психология материнства: Ранний онтогенез [Текст] / Г. Г. Филлипова. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 240 с.
6. Хухлаева, О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.

Рецензенты:

Моисеева Людмила Владимировна, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой естествознания и методики преподавания в начальных классах ИПиПД УрГПУ, г. Екатеринбург.

Воронина Людмила Валентиновна, доктор педагогических наук, профессор кафедры ИПиПД УрГПУ, г. Екатеринбург.