

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**Кафедра дошкольного и специального (дефектологического)
образования**

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование, профиль Дошкольное образование
заочной формы обучения 02021655 группы
Бушовой Камилы Рустамовны

Научный руководитель
к.псих.н, доцент
Панасенко К.Е.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	7
1.1. Сущность понятия «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях	7
1.2. Характеристика проявлений эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста	14
1.3. Влияние физической культуры на развитие эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста.....	19
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	27
2.1. Изучение уровня эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста	27
2.2. Методические рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ	54

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня не вызывает сомнения актуальность изучения эмоциональной устойчивости в дошкольный период детства. В настоящее время, ученые отмечают рост числа детей с повышенной тревожностью, проявлением агрессивности и т.д. Адекватное проявление эмоций и управление эмоциональным состоянием является важным показателем социально-личностного развития ребенка. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее- ФГОС ДО) указывает на важность охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия (п.1.6.1). В дошкольный период детства развитие эмоциональной устойчивости является одним из важных компонентов, лежащих в основе отношения ребенка к окружающему миру. Эмоциональная устойчивость влияет на характер общения, взаимодействие с окружающими, социализацию, на дальнейшее обучение. То есть эмоционально устойчивый человек является более творческой и успешной личностью.

В своих исследованиях Л.А. Абромьян, С.Н. Гамова, А.Д. Кошелева, В.М. Минаева и др. отмечают воздействие эмоций на личностное развитие ребенка. Благодаря эмоциям дети способны использовать средства и методы, позволяющие взаимодействовать с окружающей действительностью, овладевать эталоном поведения в коллективе сверстников, приобретают социальный опыт. Внутреннее состояние и социально-психологическое благополучие ребенка в дошкольный период детства, развитие его личности имеет внешний показатель, который выражен именно эмоциями.

Существует различные подходы к понятию «эмоциональная устойчивость», в которых «эмоциональная устойчивость» связывается с проявлением воли, умением управлять своим эмоциональным состоянием в деятельности (Е.А. Милерян, В.Л. Марищук), рассматривается как интегративное свойство личности (П.Б. Зильберман), основывается на

единстве потенциалов нервной системы, темперамента и информационных характеристиках свойств личности (В.А. Плахтиенко), проявление эмоциональной устойчивости в различных сложных ситуациях. (К.Е. Изард, О.А. Черниковой).

Ряд ученых (Е.И. Захарова, А.С. Спиваковская и др.) обращались к проблеме психического здоровья детей (различным формам психопатических заболеваний, неврозов и др.). Лишь немногие исследования посвящены эмоциональным проблемам дошкольников (В.П. Балакирев, С.Н. Гамова). По мнению А.И. Захарова, Л.В. Соловьёвой, и др. эффективными средствами коррекции проблем эмоциональной устойчивости являются сюжетно-ролевые игры, музыкальные и художественные средства, арттерапия, танцевальная терапии, влияющие на эмоциональное состояние ребенка.

О взаимообусловленности движения и состояния психики, мысли и чувства человека говорят Н.А. Бернштейн, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже и др. Как отмечают в своих исследованиях Л.Н. Волошина, Э.Я. Степаненкова и др., удовлетворение биологической потребности в движении ребенка влияет на их психическое развитие. Применение в образовательном процессе физических упражнений, подвижных игр оказывают воздействие на совершенствование основных свойств нервной системы.

Несмотря на то, что проблемой физического воспитания дошкольников и др., занимались многие ученые, проблема развития эмоциональной устойчивости дошкольников средствами физической культуры раскрыта на сегодняшний день недостаточно.

Актуальность и недостаточность разработанность вопроса развития эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста средствами физической культуры позволила сформулировать проблему исследования: каковы педагогические условия развития эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры? **Целью** исследования стало выявить и обосновать педагогические условия развития

эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

Объект исследования - процесс развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования - педагогические условия развития эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

В ходе исследования была выдвинута **гипотеза**: развитию эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста будут способствовать следующие педагогические условия:

- использование беговых упражнений;
- применение подвижных игр и упражнений с мячом;
- включение педагогических ситуаций.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятия «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях.

2. Охарактеризовать особенности становления эмоциональной устойчивости в дошкольном возрасте.

3. Показать воздействие средств физической культуры на становление эмоциональной устойчивости дошкольников.

4. Выявив уровень эмоциональной устойчивости старших дошкольников, разработать методические рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

В ходе нашего исследования были использованы следующие **методы исследования**: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; эмпирические: наблюдение; беседа, анкетирование, педагогический эксперимент (констатирующий этап); качественный и количественный анализ результатов исследования.

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 43» г. Белгорода.

Структура выпускной квалификационной работы: состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Сущность понятия «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях

Появление первых теорий эмоций связано с Древней Грецией. Античная философия рассматривала эмоции как определенную форму познания, чувственного познания. По утверждению Демокрита и Эпикура, чувства, в частности удовольствие и неудовольствие, влияют на поведение человека. В XVI-XVII вв. Р. Декарт в трактате «Страсти души», Б. Спиноза в труде «Этика» уделяют внимание более рациональному объяснению эмоциональным проявлениям человека. (30; 92)

Раскрывая сущность феномена «эмоции» с психологической точки зрения, отметим, что они являются одним из видов познавательных процессов, отличающихся взаимосвязанностью с инстинктами, потребностями и мотивами человека, проявлением которых выступает страх, радость, т.е. многообразие переживаний. (78)

Согласно точке зрения А.В. Петровского, эмоции представлены переживанием ситуации, явления, которые связаны с жизненными обстоятельствами (78, с. 461).

Р.С. Немов эмоции определяет как психологическое явление, переживаемое человеком, сопровождающееся позитивным или отрицательным ощущением (66). По его мнению, главная их роль заключается в том, что они способствуют пониманию других людей, их поведения, эмоционального состояния, это позволяет обеспечить полноценное общение и совместную деятельность. «Эмоции играют роль внутреннего языка,

позволяющего показать субъекту значимость происходящих событий. Они стимулируют деятельность, определяют ее ход» (66, с. 43).

Обращаясь к исследованиям Ч. Дарвина, отмечаем, что возникновение эмоций как средства связано с эволюцией, позволяющей обрести понимание живыми существами разнообразных явлений. Выполняя функцию коммуникации, мимика, жесты, пантомимика, эмоционально-выразительные движения не только передают информацию о психологическом настроении того, кто сообщает информацию, его отношению к происходящим событиям, но и позволяет определенным образом воздействовать на него (30).

Эмоции оказывают помощь в приспособлении организма к окружающей среде, а также обратной реакции на воздействие из вне. П.К. Анохиным уделяется внимание интегративно-защитной роли эмоций. По мнению автора, эмоции дают сигналы организму о вреде или полезности воздействующих факторов ранее, нежели человек самостоятельно находит источник воздействия (10).

В психологических исследованиях эмоции являются показателем значимости происходящего для индивида. С.Л. Рубинштейн считает, что эмоции представляют собой субъективную форму существования и развития потребностей (86). По мнению П.Я. Гальперина, чувства и эмоции являются способами ориентировки в жизненных ситуациях, которые не смогут заменить интеллектуальные решения и волевые проявления. (24)

Эмоции, по утверждению В.К. Вилюнаса, представляют собой важнейший механизм, который регулирует поведение человека, особенно на ранних этапах его развития, а также актуализируют отношение ребенка к чему-либо, оказывают внимание на появление пристрастного отношения к происходящему (19, с. 120). С помощью эмоций осуществляются первые связи растущего человека с обществом, они представляют собой основу для возникновения «намерения и рассудочной способности» (19, с. 120).

О важном значении эмоционального развития ребенка, влиянии чувства на формирование мотивов и целей говорил А.В. Запорожец, согласно

мнению которого, эмоции представляют собой форму регуляторного поведения, благодаря которой осуществляется регуляция «общей направленности и динамики поведения» ребенка (40, с. 45). Руководствуясь своими ощущениями, вкусом, потребностями, ребенок испытывает позитивные и негативные эмоции по отношению к объекту или явлению, что влияет на характер последующей деятельности (41).

Проблеме изучения эмоциональной жизни детей в дошкольный период, где раскрыто появление детских эмоций в процессе совместной деятельности, игры, практической деятельности в ДОУ и семье и др., посвящены труды Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Д. Кошелевой и др. (22; 41; 52).

Психологи М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович определяют эмоциональную устойчивость интегральным психическим свойством, позволяющим преодолеть эмоциональное возбуждение в процессе выполнения различных видов деятельности, которое уменьшает негативные воздействия, стрессовое состояние, содействует появлению готовности к сложным ситуациям. (37)

Понятие «эмоциональная устойчивость», по мнению Л.А. Аболина, является способностью человека к осуществлению деятельности в сложной эмоциональной обстановке без отрицательного влияния на здоровье. (1)

На эмоциональную оценку ситуации и характер эмоциональных проявлений оказывает влияние эмоциональное условие. Как считает Я. Рейковский, «эмоциональная деятельность представлена способностью возбужденного человека к контролю своих эмоций» (82, с. 56).

Эмоциональную устойчивость Б.Х. Варданян называет конкретным свойством личности, содействующим гармоническому отношению между компонентами деятельности в эмоциональной ситуации, которое влияет на успешность выполнения деятельности. (25).

Е.И. Рогов эмоциональную устойчивость связывает с умением сохранять стабильность в психических и психомоторных процессах в ходе реализации сильных эмоций (84).

Добавлением к предыдущему определению эмоциональной устойчивости является понимание данного термина К.В. Судаковым, согласно мнению которого, изучаемая дефиниция также связывается со способностью человека к успешному решению сложных и ответственных задач в условиях напряженной эмоциогенной обстановки (94).

Таким и образом, основным критерием эмоциональной устойчивости является эффективность деятельности в сложной ситуации.

В психологии принято выделять четыре подхода к пониманию эмоциональной устойчивости (2). Согласно первому подходу, она неразрывно связывается с проявлением воли, умением к управлению своим эмоциональным состоянием в деятельности (62). При этом эмоциональная устойчивость, с одной стороны (64), рассматривается невосприимчивостью к факторам, отрицательно воздействующим, контролирующим отрицательные эмоции, что содействует успешному совершению действий. С другой стороны (62), рассматривается способностью человека к преодолению эмоционального возбуждения в процессе выполнения деятельности (61).

Сущность второго подхода состоит в том, что эмоциональную устойчивость рассматривают интегративным свойством личности, которое характеризуется как взаимодействие «эмоциональной, волевой, интеллектуальной и мотивационной составляющей психической деятельности человека», успешно осуществляемое деятельность в сложной эмоциональной ситуации (П.Б. Зильберман) (43, с. 32). Однако, нельзя не учитывать, что на успех выполненных действий также оказывают влияние личностные качества человека и имеющийся жизненный опыт.

Согласно третьему подходу, эмоциональная устойчивость основывается на единстве потенциалов нервной системы, темперамента и

информационных характеристиках свойств личности (теории самоорганизации) (В.А. Плахтиенко) (25).

В основе четвертого подхода лежит проявление эмоциональной устойчивости в различных сложных ситуациях. Так, по мнению К.Е. Изарда когнитивные процессы, не являясь необходимой частью эмоций, оказывают влияние на эмоциональные процессы (45). По мнению О.А. Черниковой: «эмоциональная устойчивость представляется как устойчивость эмоциональных реакций, соответствующих оптимальному уровню (103, с. 44).

В структуру эмоциональной устойчивости, по утверждению Л.М. Аболина, включается ряд параметров, выраженных в виде знака, модальности, которые относятся к качественным параметрам, порога, длительности, глубины как формально-динамических параметров и др. (1).

Л.А. Кандыбович выделяет показатели эмоциональной устойчивости, которые выражаются умением воспринимать обстановку, анализировать, оценивать, принимать решения, последовательно и безошибочно выполнять действия, а также поведенческими реакциями, громкостью, тембром, темпом, выразительностью речи, грамматическим строем, выражением лица, взглядом, мимикой, пантомимикой и пр. (37, с. 41). С точки зрения автора, «предпосылками эмоциональной устойчивости являются эмоции, чувства, переживания, динамики психики» (37, с. 42).

Эмоциональной устойчивости присуще единство ее составляющих: мотивационный компонент подразумевает оказание влияние мотивов на эмоциональную устойчивость; эмоциональный опыт является опытом, который приобретен в разнообразных жизненных ситуаций), волевой компонент подразумевает осознанную саморегуляцию действий, интеллектуальный компонент связан с оцениванием ситуации, прогнозированием изменения, принятием решений (37, с. 110).

Эмоциональную устойчивость подразделяется на общую, которая определена функциональными и психофизиологическими возрастными особенностями, а именно созреванием нервной системы и т.д., и ситуативную,

которая определена индивидуальными психологическими особенностями, в частности содержанием эмоционального опыта и др.

Проанализировав исследования В.Э. Чудновского, можно выделить четыре уровня эмоциональной устойчивости (104):

- для первого (ситуативного) характерно желание удовлетворения примитивных потребностей (в еде, тепле и др.);
- для второго (неустойчивого) свойственны потребности, которые имеют узко личностное назначение;
- для третьего характерна устойчивость, которая позволяет выйти из зоны личностных потребностей;
- для четвертого (высшего уровня) характерна направленность, связанная с согласованностью собственных личных интересов с целями коллектива.

В исследовании Е.П. Ильина представлены условия, которые определяют развитие эмоциональной устойчивости.

Во-первых, уровень эмоциональной устойчивости связан временем проявления эмоций по отношению к воздействию эмоциогенного фактора. Более высокий уровень эмоциональной устойчивости наблюдается при более длинном временном отрезке от момента воздействия до реагирования (47).

Во-вторых, сила эмоциогенного воздействия оказывает влияние на эмоциональную устойчивость (47).

Вместе с понятием «эмоциональная устойчивость» следует рассмотреть термин «эмоциональная неустойчивость», которая проявляется в пассивном поведении, желанием оправдать свою деятельность внешними обстоятельствами. В.Э. Чудновским были выделены два уровня «эмоциональной неустойчивости»:

- первый уровень характеризуется низким уровнем саморегуляции, результатом ситуативности;
- второй уровень характеризуется несформированностью содержательной стороны отдаленной ориентации (104).

Одним из ключевых факторов эмоциональной устойчивости является преобладание эмоциональной устойчивости. В исследованиях М.И. Дьяченко отмечено, эмоциональная устойчивость определяется характеристиками эмоционального процесса – динамическими, выраженными гибкостью, интенсивностью, лабильностью, и содержательными, т.е. видов, уровня эмоций и чувств (37). Значимый фактор, который определяет эмоциональную устойчивость, выражен содержанием и уровнем эмоций и чувств, переживаниями в сложных обстоятельствах.

На соматическое и психическое здоровье оказывает влияние эмоциональная устойчивость личности. Опираясь на структурно-динамическую теорию личности К. Левина, отмечено взаимодополняющее сочетание гармонического постоянства личности и ее изменения, где первое оказывает влияние на достижение личностных целей, самооценку, принятие себя как личности, а второе связано с адаптацией к различным жизненным ситуациям (55).

На развитие эмоциональной устойчивости оказывают влияние внешние и внутренние условия. Внешним условием, которое влияет на развитие эмоциональной устойчивости личности, является среда, которая, с точки зрения С.И. Ожегова является заполненным пространственно-предметным, природным и социальным окружением человека, где затормаживает рост и развитие личности неблагоприятное окружение. (72)

В среде объединяются природные (физические, химические и биологические) и социальные факторы, воздействующие на развитие эмоциональной устойчивости личности, так отмечает В.Я. Левин. (55)

Внутренние условия, которые оказывают влияние на развитие эмоциональной устойчивости личности, по мнению А.А. Черниковой, связываются с силой нервной системы, лабильностью и подвижностью нервных процессов, уровнем тревожности, уровнем общительности, волевым самоконтролем, эмоциональной возбудимостью. (103)

Таким образом, теоретический анализ исследований показал, что однозначного понятия «эмоциональная устойчивость» нет. Под эмоциональной устойчивостью понимается интегральное свойство психики, которое проявляется в способности к преодолению эмоционального возбуждения в ходе реализации деятельности. Составляющими эмоциональной устойчивости личности выражаются умением к нахождению решения внутриличностных конфликтов, стабильным психо-эмоциональным состоянием, способностью к эмоционально-волевой регуляции. Существуют различные подходы к факторам, которые определяют эмоциональную устойчивость, к одним из них относится содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в различных жизненных ситуациях. На проявление эмоциональной устойчивости влияют внешние (среда) и внутренние условия (наследственность и т.д.). Отмечается зависимость эмоциональной устойчивости от типа нервной системы и свойств темперамента, Она состоит из природных, защитных и приспособительных механизмов, запускающих воздействие значимости раздражителя.

1.2. Характеристика проявлений эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста

На проявление эмоциональной устойчивости в дошкольном детстве оказывают влияние следующие аспекты, связанные с особенностями работы центральной нервной системы, механизмом эмоциональной саморегуляции, эмоциональным опытом ребенка как отрицательного, так положительного, уровнем эмоционального благополучия, уровнем обеспечения психолого-педагогических условий развития эмоционального благополучия детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи. Рассмотрим их более подробно.

По мнению С.Н. Гамовой, эмоциональная устойчивость ребенка дошкольного возраста характеризует эмоциональную сферу. Она является составляющей психического здоровья ребенка, что выражается адекватностью эмоциональной реакции при осуществлении взаимодействия с окружением, в силе эмоций, которые переживаются ребенком, - все это способствует успешности адаптации в обществе (25, с. 52).

Новые интересы, потребности, мотивы, которые появляются в дошкольный период, обуславливают разнообразие эмоционального мира (А. Далилина, В.Я. Зедгенидзе и др.). Такие эмоции как радость, смех и др. пополняются восторгом, грустью, удивлением и пр. Происходит изменение внешнего проявлений детских эмоций, образуются новые для ребенка, которые приняты в социуме, формы передачи эмоционального состояния благодаря жестам, мимике, позе и т.д. (29). Также формируется у детей дошкольного возраста способность к контролю своих эмоций, регулированию своего эмоционального состояния.

Эмоциональная оценка общения между людьми, реагирование на события окружающей действительности появляются к 6-летнему возрасту. О том, что старшие дошкольники уже могут распознавать эмоции говорит Е.М. Листик (25). Эмоциональная идентификация регулирует процесс общения, направленность, динамику и результативность, что обуславливает отвлеченность ребенка от происходящего, того, что возникает в конкретный момент трудностей, восприятие происходящих событий мягче. К 7 годам происходит усложнение побуждений ребенка, объединение представлений с желаниями.

Дошкольный возраст, по мнению С.Н. Гамова, характеризуется проявлениями эмоциональной устойчивости, которые проявляются в следующем:

- адекватно воспринимать окружения, умения анализировать и оценивать, принимать решения, достигать цели без ошибок и последовательно – все это характеризуется уровнем познавательных процессов;

- точность двигательных действий, тембр, темп, выразительность речи, изменения внешнего вида относятся к уровню поведенческих реакций. (25, с. 54)

Как указывает Е.И. Изотова, показатели преобладания эмоциональной устойчивости у дошкольников проявляются:

- концентрацией внимания на поставленной цели, огорчением неудачам, продолжением достижения цели, радостью достигнутого результата;

- преобладанием нейтрального состояния с несколько повышенным эмоциональным фоном (46).

Предпосылкой развития эмоциональной устойчивости является эмоциональное благополучие ребенка. В трудах Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной эмоциональное благополучие характеризуется устойчивым эмоционально-положительным самочувствием ребенка, в результате которого осуществляется удовлетворение ключевых потребностей определенного возраста (2;60;83).

По мнению А.Д. Кошелевой, В.И. Перегуды и др., эмоциональное благополучие – это устойчивость положительного, комфортного и эмоционального состояния ребенка, являющееся основой отношений ребенка к окружающей действительности, влияющей на его познавательное и эмоционально-волевое развитие, стиль переживания стресса, отношение со сверстниками (52).

Развитие эмоционального благополучия зависит, в первую очередь, в разной степени эмоциональной атмосферы в семье и ближайшем окружении (26, с. 79). В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие влияет на рост самооценки, формирования самоконтроля, ориентации на успех в достижении целей, повышению эмоциональный комфорта в семье и вне ее.

На развитие эмоционального благополучия дошкольника оказывают влияние сверстники, взаимодействие с ними, их оценка. Формирование потребности в общении со сверстниками приходится на начало дошкольного

периода, как указывает Е.О. Смирнова. Причем наблюдается постепенный рост значимости общения в психологическом становлении ребенка. (89)

Межличностное взаимодействие со сверстниками подвергается влиянию эмоциональной отзывчивости дошкольника. Так, исследованиями Я.З. Неверович и А.В. Запорожец доказано, что дети с более высоким уровнем эмоциональной отзывчивости меньше подвержены конфликтным ситуациям, они более успешны в коллективе сверстников (40). Дети, имеющие низкий уровень эмоциональной отзывчивости, наоборот, являются менее контактными во взаимодействии с другими детьми.

Исследователи отмечают, что социальные эмоции играют значимую роль в процессе овладения детьми дошкольного возраста межличностными отношениями со сверстниками, что обусловлено, прежде всего, зависимостью их эмоционального благополучия от суждений и оценок сверстников. Так, по мнению Т.А. Репиной, «предпочитаемые» дошкольники в детском коллективе имеют высокую популярность и доверие, что обуславливает излишнюю их самоуверенность. К «изолированным» детям часто сверстники относятся равнодушно. Эти дети отличаются обидчивостью, агрессивностью, не удовлетворением потребности в общении со сверстниками (83, с. 25).

В старшем дошкольном возрасте умение оценивать себя, контролировать свои действия, ориентироваться на успешность при реализации цели, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи обеспечивается эмоциональным благополучием (9, с. 86).

Различные виды деятельности, формы межличностного взаимодействия с окружающими, позволяют познакомиться ребенку с социальными эталонами, применять в процессе общения этические эталоны поведения.

Поскольку дошкольники большое количество времени проводят в условиях дошкольного учреждения, важным является благополучие пребывания, их эмоциональное самочувствие (90, с. 143).

Эмоциональный комфорт или дискомфорт детей определяет эмоциональное благополучие ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения. Прежде всего, это выражается в:

- состоянии здоровья ребенка при посещении дошкольного учреждения;
- особенностях сотрудничества ребенка со взрослым миром (воспитатель, помощник воспитателя, другие педагоги ДООУ);
- особенностях сотрудничества ребенка со сверстниками из группы;
- эмоциональной обстановке, общем укладе жизни в дошкольном учреждении;
- обстановке в семье ребенка (23, с. 52).

Выделенные компоненты являются взаимосвязанными и взаимозависимыми, в комплексе позволяющими говорить о комфорте и благополучии ребенка в условиях дошкольного учреждения.

Следует отметить, что эмоциональным неблагополучием личности не является проявление негативных эмоций. В течение всей жизни эмоции сопровождают человека. Благодаря конфликту положительных и отрицательных эмоций человек может ощутить их благоприятное воздействие положительных эмоций.

Таким образом, в старшем дошкольном возрасте эмоциональный мир становится намного разнообразнее. В старшем дошкольном возрасте эмоциональная устойчивость и эмоциональное благополучие влияет на формирование умения оценивать себя, контролировать свое поведение, ориентироваться на успешность при реализации определенной цели. Проявляется эмоциональная устойчивость старших дошкольников положительным настроением, стилем переживания, познавательной мотивацией, включением взрослых в совместную деятельность, отношением к оцениванию взрослым, развитием самоконтроля.

1.3. Влияние средств физической культуры на развитие эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста

Как показывает теоретический анализ исследований, в настоящее время проблема развития эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста средствами физической культуры раскрыта на сегодняшний день недостаточно. Все указывает на необходимость изучения средств физической культуры как ведущих форм в организации двигательной деятельности детей, как средств коррекции и профилактики эмоциональных нарушений (30, с. 21).

Развитию эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста содействует применение средств физической культуры, одним из которых является физическое упражнение. Для развития эмоциональной устойчивости, по мнению В.П. Алямовской, применяют беговые упражнения, носящие как профилактическую направленность сердечно-сосудистой системы, так благотворно влияющие на эмоциональное состояние детей. Такие упражнения способствуют подавлению очагов, вызываемых угнетенным состоянием ребенка. (7)

О необходимости двигательной активности детей именно в дошкольном возрасте говорят И.А. Аршавский, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева отмечают. Реализация потребности побуждает к закреплению таких чувств как радость, удовольствие, положительные эмоции. При условии, если двигательная активность снижается или сдерживается, возникают отрицательные эмоции (13;49;102).

В результате систематического использования двигательных упражнений, как отмечает Е.А. Аркин, происходят изменения как в физических возможностях, так и характере ребенка (12). По его мнению, «благодаря двигательной активности появляются такие личностные качества как смелость, решительность, активность, доброжелательные отношения в детском коллективе. Двигательная деятельность оказывает воздействие не

только на телесное развитие ребенка, но и овладение волевыми качествами, эмоциями, чувствами» (12, с. 22).

В исследовании И.Б. Фрайфельд рассматривается влияние включения беговых упражнений в режимные моменты в условиях дошкольной организации на развитие эмоциональной устойчивости детей. Автор отмечает, что для двигательной деятельности игрового характера свойственны положительные эмоции, эмоциональный подъем, который показывает, что ребенок рад, доволен, воодушевлен, находится в психологически благоприятной среде, усиливающей процессы физиологии в организме, улучшающей деятельность систем органов (100, с. 33)

По И.Б. Фрайфельду, при использовании упражнений, которые направлены на развитие физических качеств, а именно скорости, силы, гибкости, координации, а также на побуждение к переживанию за успех на занятиях, формирования адекватной самооценки, важным является постановка перед детьми посильных задач, подбор не сверхсложных упражнений. (100, с. 33)

Упражнения, которые способствуют глубокому мышечному и психическому расслаблению, как указывает И.Б. Фрайфельд, уменьшают эмоциональное напряжение, ослабляют или прекращают проявление отрицательных эмоций, способствуют появлению спокойствия, уравновешенности, уверенности в собственных силах (100, с. 33).

И.Б. Фрайфельд также выделяет упражнения, которые развивают концентрацию внимания, сосредоточенность, волевою регуляцию, управление движениями, устраняют торможение в условиях неожиданных и непредсказуемых ситуаций (100, с. 33).

Кроме этого, автор выделяет упражнения по преодолению страхов, а также включение в организацию подвижно-игровой деятельности проблемных ситуаций, способствует сплочению детского коллектива, устраняют трудности в общении, формируют коммуникативные навыки, умения выражать свои эмоции, распознавать эмоции других людей (100, с. 33).

С учетом того, что игре отводится ведущая роль в дошкольном возрасте, двигательную деятельность следует осуществлять в игровой форме, с применением игровых приемов (Л.С. Выготского, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.), которые позволяют снять усталость, объединить детей в игровую деятельность и т.д. (22;41;106)

Подвижные игры обладают высоким потенциалом в развития эмоциональной устойчивости дошкольников (Д.В. Менджерцкая, А.П. Усова и др.) (63;97). Они оказывают положительное влияние на психо-эмоциональное состояние ребенка, так например, увлеченный игровым процессом ребенок отвлекается от огорчений, с радостью включаясь во взаимодействие со сверстниками.

По мнению П.Ф. Лесгафта, подвижные игры являются доступными и понятными в этом возрасте, благодаря близости дошкольному возрасту игровых сюжетов и образов, общественному началу содержащемуся в подвижных играх. В игре по его мнению заключена огромная воспитательная сила. П.Ф. Лесгафт называет подвижную игру действием высокого порядка, по сравнению с отдельными гимнастическими упражнениями, лучшим средством воспитания личности ребенка. Автор указывает, что игра способствует умственному развитию ребенка, энергичности, организованности действий (58, с. 341).

Проведение подвижных игр не требует специально созданных условий (подготовленной площадки, специально обученных участников, строго определенного количества игроков).

С.О. Филипповой и Г.Н. Пономаревой подвижные игры группированы согласно следующим признакам (98):

- преобладающее в игре основное движение: игры с мячом, игры с бегом и т.д.;
- возрастные особенности детей: игры для детей старшего дошкольного возраста и т.д.;
- уровень сложности игрового содержания;

- двигательные способности;
- форма организации занятий;
- уровень подвижности игры (высокой, средней, низкой);
- сезон проведения игр (весенние игры, летние игры и т.д.);
- игровые пособия.

Учитывая образное содержание, подвижные игры можно разделить на сюжетные и бессюжетные. В сюжетных играх играющие выполняют роли и соответствующие двигательные действия. Сюжет в этих подвижных играх может быть образным (например, «Хитрая лиса») и условным (например, «Пятнашки») (98).

Бессюжетные игры дошкольников подразделяются на игры с элементами соревнований, игры с предметами (мячами, обручами и т.д.), игры, где дети выполняют одинаковые движения (например, перебежки, ловишки и т.д.). (98)

По мнению А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина и др. подвижные игры оказывают положительное влияние на развитие нравственно-волевых качеств детей, умению согласовывать свои действия с другими детьми, способности ориентироваться в окружающем пространстве (41;106)

И.Б. Фрайфельд говорит о комплексном воздействии подвижных игр на моторное и психологическое развитие дошкольников, влиянии на функции всего организма, на двигательные, волевые, умственные и моральные качества (100).

В связи с этим, в работах Г. Гюджиева отмечена важность применения подвижных игр, в которых требуется прекратить игру, но при этом по правилам игры необходимо сохранить позу, выражение лица и т.д. (например, «Море волнуется» и т.д.) (28). Подобные игры позволяют ребенку избавиться от «игровых штампов», научиться чувствовать свое тело (28, с. 11). В ходе игры тренируется мимическая мускулатура, выбрасывает гормон радости (эндорфин), который влияет на позитивное психо-эмоциональное состояние детей (28). Импровизация, непринужденная обстановка, игровые вариации,

отсутствие победителей и проигравших, способствуют эмоциональному подъему у детей.

Как отмечено в исследованиях Е.А. Аркина, П.Ф. Лесгафта и др., на развитие эмоциональной устойчивости оказывают игры и упражнения с мячом (12;58). «В результате того, что ребенок выполняет различные действия с мячом», - как отмечает П.Ф. Лесгафт, - «целиться, отбивать, подбрасывать, перебрасывать, соединять движения с хлопками, различными поворотами и т.д., игры с мячом развивают координационные качества, кисть руки, глазомер, совершенствуют кору головного мозга ребенка». (58, с. 22). Выполнение упражнений с мячом способствует формированию у детей радости от мышечного напряжения.

«Музыкально-ритмические упражнения», - как отмечает Т.С. Лисицкая, - «направлены на профилактику и устранению психоэмоционального напряжения у детей». Музыкально-ритмические упражнения в различных видах спорта (например, беге, спортивной гимнастике) включают в себя двигательную активность, эмоциональность, оказывают разнообразное воздействие на мышцы и суставы, формируют навыки поведения дошкольников в группе.(25, с. 33)

Использование музыки способствует повышению ритмических процессов. Ритмичность звуков позволяет тонизировать и оживлять биохимические процессы, которые происходят в организме ребенка, перестраивая ее психическую деятельность. Танец создает среду со своим «психофизическим я», товарищами, реальностью и вымышленностью мира. Танец содействует снятию мышечной закреощенность, избавлению от первых нагрузок, решению проблемы недостатка движений. Сюжет танца позволяет детям развить проявить свое творчество и выразительность движений (10). Поэтому танец представлен как стимулятор личностного развития, повышения работоспособности, улучшения физического самочувствия (10).

Благодаря музыкальным ритмическим упражнениям и танцам дети приобретают способности к действию в рамках определенного поведения, развивают внимание и сосредоточенность к партнеру по игровой деятельности, вступают в коммуникативно-игровое взаимодействие со взрослыми и другими детьми. С помощью танца ребенок отражает отношение к окружающему миру, выражает эмоциональное переживание. Учитывая ситуацию, танец представлен как средство, изображающее героев художественной литературы, их взаимоотношений и др.

Благодаря творческой импровизации ребенка достигается психофизическое развитие его личности. Организацией занимается педагог, создающий среду, оказывающую поддержку начинающему ребенку. Физические упражнения танцевальной формы под музыку придают яркую окраску и обладают оздоровительным эффектом.

Таким образом, в данном параграфе показано воздействие средств физической культуры на становление эмоциональной устойчивости дошкольников.

Выводы по первой главе:

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать следующие выводы:

Эмоциональная устойчивость в научных исследованиях представлена как один из компонентов психического здоровья, интегральное психическое свойство. Проявляется в способности преодолевать состояние эмоционального возбуждения, возникающего в деятельности (М.И. Дьяченко

и Л.А. Кандыбович). Эмоциональная устойчивость помогает снизить негативное влияние эмоциональных проявлений, предупреждает организм о возможном возникновении стрессовых ситуаций (Л.М. Аболин, В.М. Писаренко).

Эмоциональная устойчивость характеризуется единством компонентов: мотивационного (мотивы оказывают влияние на эмоциональную устойчивость), эмоционального опыта (приобретенный в ходе преодоления различных жизненных ситуаций), волевого (осознанная саморегуляция действий), интеллектуального (оценивание ситуации, прогнозирование изменения, принятие решений).

Эмоциональную устойчивость подразделяют на общую и (созревание нервной системы и т.д.) и ситуативную (содержание эмоционального опыта и др.).

Выделены четыре уровня эмоциональной устойчивости В.Э. Чудновским:

- желание удовлетворения примитивных потребностей (в еде, тепле и др.);
- потребности, имеющие узко личностное назначение;
- устойчивость, позволяющая выйти из области личностных потребностей;
- направленность, когда происходит согласование своих личных интересов с целями коллектива.

В исследовании Е.П. Ильина представлены условия, определяющие развитие эмоциональной устойчивости: «уровень эмоциональной устойчивости», «сила эмоциогенного воздействия влияет проявление на эмоциональной устойчивости».

Дошкольный возраст характеризуется проявлениями эмоциональной устойчивости, которые проявляются в следующем: адекватно воспринимать окружения, умения анализировать и оценивать, принимать решения, достигать цели без ошибок и последовательно – все это характеризуется уровнем

познавательных процессов; точность двигательных действий, тембр, темп, выразительность речи, изменения внешнего вида относятся к уровню поведенческих реакций.

На проявление эмоциональной устойчивости в дошкольном детстве оказывают влияние следующие аспекты, связанные с особенностями работы центральной нервной системы, механизмом эмоциональной саморегуляции, эмоциональным опытом ребенка как отрицательного, так положительного, уровнем эмоционального благополучия, уровнем обеспечения психолого-педагогических условий развития эмоционального благополучия детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи. Рассмотрим их более подробно.

Развитию эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста может способствовать применение для снятия психоэмоционального напряжения беговых упражнений, включение в образовательную деятельность и в режимных моментах подвижных игр и упражнений с мячом, музыкально-ритмических средств, педагогических ситуаций.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Изучение уровня эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад № 43» г. Белгорода с сентября 2018 года по февраль 2019 года. В нем принимали участие 30 детей старшего дошкольного возраста.

Цель констатирующего этапа: выявить уровень эмоциональной устойчивости в старшем дошкольном возрасте.

В связи с этим были определены следующие задачи:

1. Подобрать диагностические материалы для изучения эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста;
2. Выявить уровень эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста;
3. Разработать методические рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

Разрабатывая критерии, показатели и уровня эмоциональной устойчивости старших дошкольников мы руководствовались исследованиями С.Н. Гамовой (25, с. 11) (табл. 2.1.).

Критерии развития эмоциональной устойчивости выражены адекватной эмоциональной реакцией ребенка в процессе взаимодействия с

окружающей действительностью; силой выраженности эмоций, которые переживает ребенок; особенностями эмоционального реагирования (25, с. 11) (табл. 2.1.) (Приложение 1).

Для изучения эмоциональной устойчивости у старших дошкольников мы применяли следующие диагностические методики: наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребёнка в группе детского сада» С.Н. Гамовой, методики «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» и «Изучение социальных эмоций» Г.А. Урунтаевой, Ю.А. Афонькиной, «Оцени поведение» Е.И. Захаровой (25;42) (Приложение 2-5).

В процессе наблюдения «Изучение проявлений эмоциональной устойчивости» изучался уровень выраженности эмоциональной устойчивости в различных ситуациях взаимодействия ребёнка (ребенок - родитель (Р-Р), ребёнок- воспитатель (Р-В), ребёнок- сверстник (Р-С) фиксация результатов осуществлялась по соответствующей индивидуальной схеме. (Приложение 2-3).

Анализ полученных результатов показал, что 16,7 % дошкольников (5 детей) с высоким уровнем выраженности эмоциональной устойчивости характеризуются адекватной реакцией на окружающую действительность, вступлением в контакт, проявлением интереса, дружелюбностью, отсутствием расстроенного состояния из-за пустяков, соответствием продолжительности эмоциональных реакций нормативным показателям, отсутствием эмоциональных отклонений.

33,3% дошкольников (10 детей) со средним уровнем эмоциональной устойчивости демонстрируют следующее: легкое расстраивание, капризы, проявление болезненной реакции на замечания или повышение тона голоса, превышение нормы выраженности переживаемых эмоций, случаи неумения управлять своим эмоциональным состоянием, тревожность, решение

проблемы эмоциональной неустойчивости происходит благодаря незначительной психолого-педагогической помощи со стороны взрослого.

50 % детей (15 дошкольникам) с низким уровнем проявления эмоциональной устойчивости свойственна неадекватность проявления эмоций в процессе взаимодействия с окружающими. Эти дети отличаются капризностью, раздражительностью, не доведением дел до конца, не умением договориться, ранимостью, быстрой и частой сменой настроения, неадекватной интенсивностью и длительностью эмоциональных проявлений. У детей отмечается преобладание отрицательного эмоционального фона, эмоциональной чувствительности, впечатлительности, эмоциональными отклонениями в виде агрессивности, тревожности, гиперактивности и др.

Результаты наблюдения за детьми в процессе непосредственной деятельности представлены на рис. 2.1.

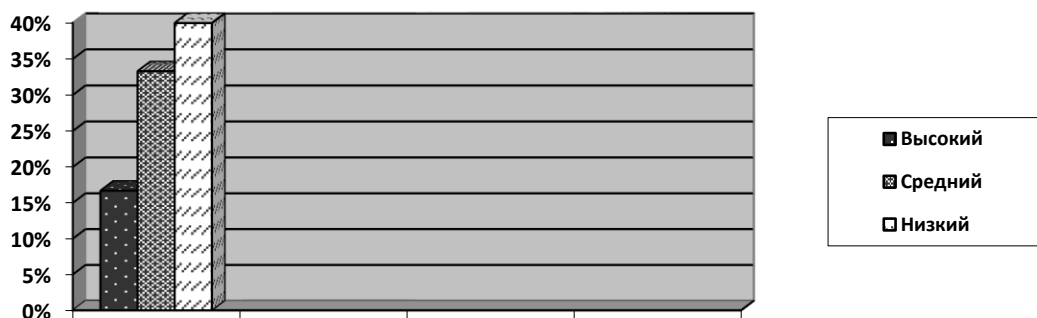


Рис. 2.1. Результаты проведения методики «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребёнка в группе детского сада» (констатирующий этап эксперимента)

Затем проводилась методика: «Изучение социальных эмоций» (Приложение 4). Согласно полученным результатам данной методики, у 3,3% дошкольников (1 ребенок) был отмечен высокий уровень проявления социальных эмоций. Дошкольники наблюдают за деятельностью товарищей. Охотно оказывают помощь. Адекватно реагировали на свой успех и неудачи

товарищей. Отмечено проявление чувства долга в отношении младших детей, сверстников.

Средний уровень проявления социальных эмоций наблюдался у 46,7% дошкольников (14 детей), для которых характерно равнодушие к деятельности сверстников, оказание помощи по просьбе сверстников или взрослых, не частое проявление чувства долга в отношении младших детей, сверстников, адекватная реакция на успех или неудачу, равнодушие к неудачам других детей.

Низкий уровень проявления социальных эмоций продемонстрировали 50% дошкольников (15 детей). У детей наблюдалось безразличие к деятельности товарищей, отсутствие желания к оказанию помощи, отсутствие проявления чувства долга в отношении младших детей и сверстников, негативная реакция на неудачу, равнодушие к неудачам других детей.

Данные исследования методики «Изучение социальных эмоций» отражены на рис. 2.2.

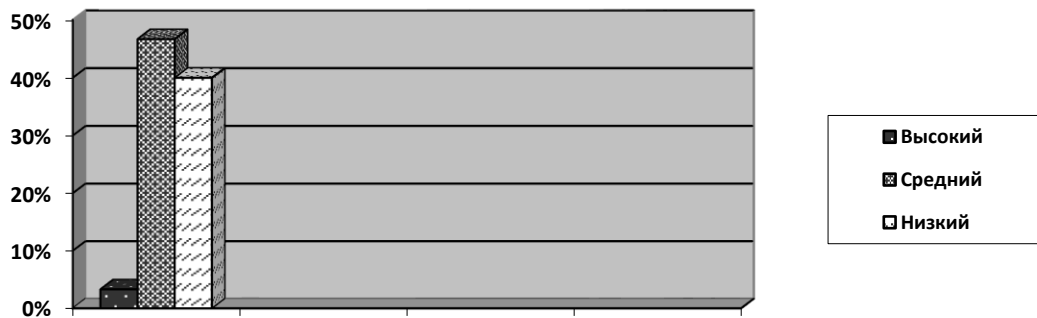


Рис.2.2 Результаты проведения методики «Изучение социальных эмоций» (констатирующий этап эксперимента)

Методика «Оцени поведение» (автор Е.И. Захарова) позволила изучить социальные переживания старшего дошкольника. Детям показывали серию картинок (Приложение 5). Детям были предложены картинки, нужно было их внимательно рассмотреть и дать оценку поведению героя. Обработка результатов позволила разделить детей на три группы.

К первой группе относятся дети, оценивающие лишь внешний вид героя, собственные симпатии и антипатии. Наиболее частыми ответами дошкольников были такого типа: «Мне так кажется, я не знаю, но этот мальчик мне нравится, это несимпатичная девочка, она мне не нравится». Объясняя свой выбор, в основном отмечают внешнюю привлекательность персонажа.

Вторая группа включает детей без устойчивости предпочтений при оценке поведения героев, изображенных на картинках.

В третью группу входят дети, имеющий высокий уровень развития социальной нормативности. Для них характерна способность выстраивания и регулирования собственного и чужого поведения. Ответы дошкольников включают оценку поведения героев картинок, отмечается не соответствие их внешнего вида. К примеру, «мальчик хотел быстро накормить кошку, не успел застегнуть пуговицы, «торопился кормить кота, не успел умыться» и т.п. Их высказывания отличаются развернутостью, дополнениями, аргументацией своей оценки, доказывающей ее не случайность.

Анализ полученных результатов по проведенной методике позволил сделать вывод о том, что 33,3 % испытуемых (10 детей) имеют средний уровень социальной нормативности, они относятся ко второй группе, что соответствует показателям возрастной нормы, т.е. 6-летние дети способны давать оценку поведению, знают эталоны поведения, не являющиеся еще реально действующими. Для некоторых испытуемых свойственно отсутствие социальной нормативности, оценочных эталонов без специальной, психологически помощи взрослого (первая группа, низкий уровень – около 50 % дошкольников (15 детей)). Высокий уровень социальной нормативности составляет 16,7 % испытуемых (5 детей), что указывает на факт усвоения эталонов оценки поведения, которые являются реально действующими (третья группа).

Полученные результаты методики «Оцени поведение» отражены на рис. 2.3.

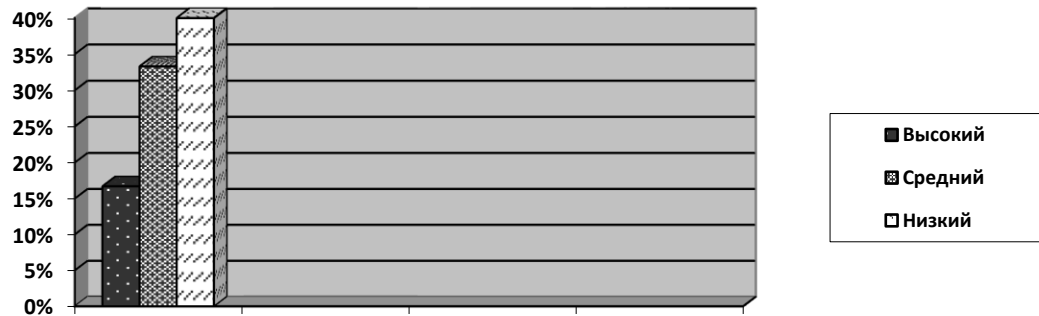


Рис.2.3 Результаты изучения проведения методики «Оцени поведение» (констатирующий этап эксперимента)

В результате анализа результатов методик: наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребёнка в группе детского сада» (автор С.Н. Гамова), методики «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» и «Изучение социальных эмоций» (авторы Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина), «Оцени поведение» (автор Е.И. Захарова) (24;84) (Приложение 2-5), были определены уровни проявлений эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста, представленные на рис. 2.4:

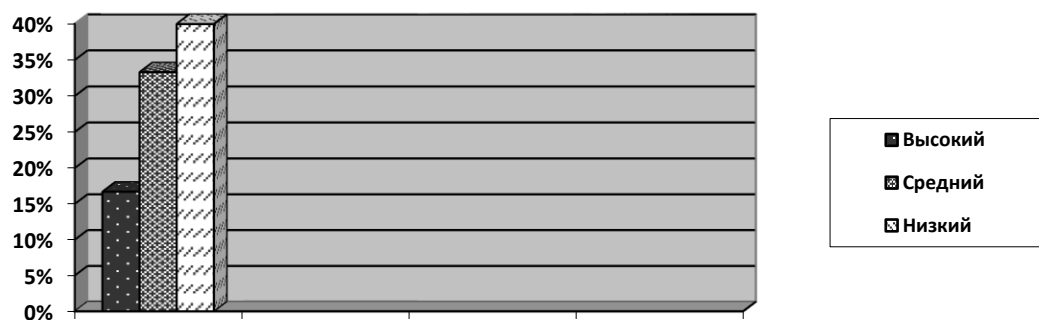


Рис.2.4 Результаты изучения уровня эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап эксперимента)

Для детей с высоким уровнем эмоциональной устойчивости (16,7% дошкольников, 5 детей) свойственно активное вступление в процесс общения, проявление заинтересованности, дружелюбность, сдержанность, терпеливость, отсутствие расстройств из-за пустяков, соответствие эмоциональной лабильности и длительности эмоциональных реакций возрастной норме, положительный эмоциональный фон, отсутствие эмоциональных отклонений.

Дети со средним уровнем проявления эмоциональной устойчивости (33,3% дошкольников, 10 детей) проявляют неадекватные эмоциональные реакции, расстройство из-за пустяков, капризы, эмоциональное реагирование на замечания, превышение нормы выраженности эмоций, частое неуправление своими эмоциями, эмоциональную чувствительность, впечатлительность, тревожность. Отмечается самостоятельное устранение эмоциональной неустойчивости при незначительной психолого-педагогической помощи взрослого.

Испытуемые, имеющие низкий уровень эмоциональной устойчивости (50% дошкольников, 15 детей), испытывают затруднения при вступлении в контакт, не умеют приходить к общему решению, отличаются несдержанностью, раздражительностью, неустойчивостью интересов, ранимостью, постоянной сменой настроения, преимущественно негативным настроением, агрессивностью, тревожностью, гиперактивностью и др.

Таким образом, по результатам проведенного исследования выявлено, что у старших дошкольников преобладающим уровнем эмоциональной устойчивости является низкий, что указывает на важность работать методические рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости старших дошкольников средствами физической культуры.

2.2. Методические рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры

Разработка методических рекомендаций по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры осуществлялось с опорой на педагогические условия гипотезы и полученные результаты констатирующего этапа экспериментальной работы.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для «запуска» способностей, когда происходит быстрое формирование личности ребенка. Использование средств физической культуры в образовательной деятельности способствует гармоничному развитию детей, своевременной коррекции психофизических нарушений, развитию эмоциональной устойчивости.

Рекомендуется использовать в режимных моментах в свободной детской деятельности физкультурные паузы в виде разнообразных танцевальных упражнений, упражнений для снятия психо-эмоционального напряжения, имитационных упражнений под музыку и стихотворный текст, упражнений с элементами психогимнастики, которые способствуют снятию эмоционального напряжения, психических зажимов. Решение данной цели возможно применяя игровые ситуации терапевтического эффекта. К ним можно отнести упражнения на мгновенное «застывание», фиксация тела с одновременной остановкой дыхания на выдохе в самых неудобных позах на счет «Раз, два, три!», подвижные игры «Совушка», «Стоп», «Сделай фигуру», «Классы», «Бездомный заяц» и пр. (Приложение 6)

Планирование работы допускает различные вариации физминуток на протяжении недели, подбор их комплекса осуществляется с учетом режимных моментов, их содержания (Приложение 7). Физминутки проводятся в течение

3-5 минут. Движения могут быть разные, проводиться в виде дыхательных и звуковых упражнений, упражнений, снимающих утомление, мальчиковой гимнастики, игровых имитационных упражнений, общеразвивающих упражнений под стихотворный текст, релаксационных упражнений и др. Подбор движения осуществляется в соответствии с решаемыми задачами, например, чтобы разгрузить позвоночник, снять отрицательные сдвиги в физиологических системах организма, которые связаны с воздействием статической нагрузки, снять утомление, помочь детям выразить свои эмоции, чувства.

Далее уделим внимание прогулке, которая проводится два раза в день, в первой и второй половине дня. На прогулке рекомендуется использовать специально отобранные средства физической культуры, помогающие развивать эмоциональную устойчивость. В процессе прогулки можно применять дыхательную гимнастику, релаксационные упражнения, варианты подвижных игр (с остановкой движения, на снижение мышечного напряжения, эстафетные подвижные игры, игры с мячом, высокой подвижности – с бегом, прыжками) (Приложение 8-9). Свободному выражению эмоций, обретению умиротворенности, открытости, внутренней свободе, созданию благоприятной возможности в развитии созидательных умений детей, свободному самовыражению и раскрепощенности служит двигательная деятельность игрового характера.

Тренировка и регуляция нервных процессов у детей дошкольного возраста осуществляется через организацию чередования игровых действий разного темпа. Гиперактивных детей следует включать в такие роли, которые требуют активного торможения. Например, тренировать тормозные процессы может игра «Море волнуется», тренировать выносливость – игры с бегом, прыжками через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и т.д. (Приложение 6). Роли, которые требуют активного действия, следует

отдавать дошкольникам, имеющим слабый тип нервных процессов, со сниженную двигательную активность в организованных подвижных играх.

Подбирая игровые упражнения, необходимо учитывать быструю потерю интереса ребенком к упражнениям при условии того, что они не способствуют вызыванию позитивного эмоционального состояния. Поэтому рекомендовано предлагать детям упражнения игрового характера, ставя перед ряд задач: «Кто лучше? Кто точнее? Кто внимательнее? Кто страшнее? А можете ли вы летать?» и т.д. чтобы упражнения были доходчивыми, каждому из них дается образное название.

Чтобы расширить двигательный опыт детей, сформировать осознание при выполнении упражнений, научить быстро овладевать сложными координационными действиями для этого можно применять метод стандартно-повторного упражнения в процессе разучивания новых сложнокоординируемых двигательных действий. Кроме этого можно использовать и наглядный показ образца движений и словесное сопровождение двигательных действий. Оценка техники выполнения двигательных действий осуществляется с помощью иллюстраций и карточек-схем, которые предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений. Для приобретения осмысленности и техники правильного выполнения движений детям предлагается выполнение упражнений с различным темпом и ритмом, из разных исходных положений, с предметами и без них, под музыкальное сопровождение.

Для того, чтобы совершенствовать двигательные навыки детей, активизировать их мыслительные процессы рекомендуется применять метод переменного (вариативного) упражнения, который позволяет развивать координационные способности.

Возможно изменение направлений, скорости, ритма движений, комбинирование действий (ходьба между предметами, противоходом,

«змейкой» на носках, пятках и др.), выполнение упражнений в ограничивающем пространстве при ходьбе и беге.

Используя общеразвивающие упражнения и основные движения, возможна вариация конечных положений (бросок вверх из и.п. стоя, ловля - сидя, и т.д.), изменение способов выполнения действия, исходного положения, усложнение привычных действий добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом и т.п.), комбинирование двигательных действий (полоса препятствий).

Рекомендуется в режимные моменты включать подвижные игры, которые могут сплотить детский коллектив, помочь преодолеть страхи, управлять эмоциями. Учитывая, что значительная часть детей имеют низкий уровень сформированности эмоциональной активности, можно использовать игры-забавы, бессюжетные, соревнования, игры с элементами спортивных игр (Приложение 8).

Игры-соревнования («День-ночь» и др.), основанные на выполнении определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Соревновательные элементы стимулируют активность, проявление волевых качеств. Поскольку игровые действия связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание и чередование движений, а с выполнением конкретного двигательного задания, бессюжетные игры (например, «Картошка»), требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные (Приложение 8).

В подвижных играх и играх с мячом дети овладевают приемами, которые помогают увернуться, уклониться при проведении игр с бегом. Формирование целесообразного применения имеющегося опыта в различных ситуациях, объясняя правила игры, следует дошкольниками давать возможность выбора выполнять движение. Также здесь развивается творчество с помощью имитационных упражнений.

Третий этап решает задачи по формированию умения творческого использования двигательного опыта детей. Решение ее осуществляется через разучивание подвижных игр, упражнений на физкультурные праздники и развлечения. Продуктивному обыгрыванию на занятиях и свободной двигательной деятельности способствует вариативность подбора и расстановки оборудования.

Заключительная часть занятия включает упражнения, которые вырабатывают чувство пространства, времени, дифференцируют мышечные усилия.

В групповой форме занятий большее внимание отводится выполнению конкретных беговых упражнений. После окончания упражнения, по часовой или против часовой стрелки, группы занимают следующее место занятий. Вместе с сигналом дети выполняют следующее упражнение, это продолжается, пока они не пройдут все станции. Беговые упражнения должны отличаться разнообразием.

Включая музыкальное сопровождение («живое», запись), элементы пения, ритмику танца, речитативы, мы создаем и корректируем настроение и поведение детей в ходе игры, формируем устойчивость позитивного отношения к совместной двигательной деятельности. Когда мы подбираем музыкальное сопровождение к занятиям, стремление должно быть к выразительному и привлекательному для детей репертуару, которое способствует развитию фантазии и воображения,

Создавать радостный настрой можно с помощью музыкального сопровождения (музыки из мультипликационных фильмов, классической и т.д.). Заключительная часть физкультурного занятия можно включать игры малой подвижности, дыхательную гимнастику, спокойную музыку, которая позволяет снять эмоциональное напряжение. Выраженная радость и мышечная нагрузка помогает дошкольнику выражать свои эмоции свободно,

создают благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, свободного самовыражения, раскрепощения.

Рассмотрим возможности включения в организацию подвижно-игровой деятельности педагогических ситуаций, направленных на развитие эмоциональной устойчивости ребёнка (Приложение 11).

Для развития эмоциональной устойчивости следует использовать игры-забавы. Это игры, традиционно применяемые для удовольствия, развлечения и общения без каких-либо условностей. Двигательные задания в играх-забавах выполняются в необычных условиях, поэтому эти игры представляют собой веселое зрелище, доставляющее детям радость, но в то же время игры требуют от участников двигательных умений. Игры-забавы содержат минимальное количество несложных правил, которые легко соблюдать, поэтому они не имеют проигравших и побежденных. Следовательно, они вызывают у детей положительные эмоции, интерес, желание принять участие в общей игре.

Развитию эмоциональной устойчивости способствует применение сюжетных подвижных игр, которые имеют готовый сюжет и зафиксированные правила (Приложение 10). Сюжет игр должен отражать социальные особенности окружающего мира (трудовые и профессиональные действия людей, зависимость способа поведения от ситуации, осуждаемые и одобряемые поступки, доброжелательное отношение к окружающим и т.д.).

Правила подвижных игр направлены на уточнение хода игры, определение начала и прекращения движения, специфики поведения и игровых взаимоотношений. Подчинение правилам подвижных игр способствует развитию произвольного поведения, которое заключается в способности ребенка подчинять свои действия определенным нормам, в том числе, социальным.

К концу старшего дошкольного возраста дети могут предварительно обозначить тему игры; согласовывать в игровой деятельности свои интересы с интересами других детей, действуют в точном соответствии с игровой

задачей и правилами. У детей формируется самостоятельность в разнообразных видах деятельности, способны к произвольным действиям, стремятся к мирному разрешению конфликтов. Поэтому детям мы предлагаем педагогические ситуации в виде подвижных игр, требующие самостоятельный выбор способа поведения, выполнение действий в соответствии с игровыми правилами, осуществление самоконтроля, волевой регуляции, выбор бесконфликтного способа поведения (Приложение 11).

Таким образом, при разработке методических рекомендаций по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры мы опирались на педагогические условия гипотезы.

Выводы по второй главе:

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад № 43» г. Белгорода с сентября 2018 года по февраль 2019 года. На констатирующем этапе педагогического эксперимента было установлено преобладание низкого уровня эмоциональной устойчивости, по результатам проведенного констатирующего этапа экспериментальной работы были разработаны методические рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры с учетом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение психолого-педагогической литературы подтвердило, актуальность проблемы развития эмоциональной устойчивости в настоящее время. В исследованиях ученых эмоциональная устойчивость определяется интегральным свойством психики, которое характеризуется способностью к преодолению излишнего эмоционального возбуждения в результате сложной деятельности, неподверженности эмоциональных состояний отрицательным влияниям окружающей действительности. Эмоциональная устойчивость

способствует снижению отрицательного влияния сильных эмоциональных воздействий, уменьшению стрессовых ситуаций, развитию готовности к действиям в напряженных ситуациях.

Проанализировав современные психолого-педагогические исследования по проблеме содержательно-организационных возможностей физической культуры в развитии эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста, выявили взаимосвязь между движениями и состоянием психики. В дошкольный период детства проявления эмоциональной устойчивости выражаются правильным восприятием обстановки, анализом, оценкой, принятием решений, последовательностью, безошибочностью действий к достижению целей (познавательные процессы); точностью движений, тембром, скоростью, выразительностью речи (поведенческие реакции); изменениями внешнего вида (выражение лица, взгляд, мимика и др.).

Физическая культура обладает огромным потенциалом для эмоционального развития ребенка, повышения его эмоциональной устойчивости: активизация нравственного развития, формирование положительных качеств личности, физических нагрузок как средства снятия нервного напряжения и создания устойчивого положительного настроения, адекватная реакция ребенка в процессе взаимодействия с окружающим миром, проявление силы выраженности переживаемых эмоций, стабильность эмоционального реагирования.

Экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад № 43» г. Белгорода с сентября 2018 года по февраль 2019 года. В нем принимали участие 30 старших дошкольников. Педагогический эксперимент состоял из констатирующего этапа. На констатирующем этапе педагогического эксперимента было проведено изучение уровня эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста. Согласно полученным данным,

преобладает низкий уровень 50% (15 детей), для которых характерна неадекватная реакция в процессе взаимодействия с окружающими, сложность нахождения общего языка, трудности договориться, раздражительность по пустякам, быстрая и частая смена настроения, неадекватность интенсивности и длительности эмоциональных проявлений, эмоциональные отклонения в виде агрессивности, тревожности, гиперактивности и т.д.

Полученные результаты позволили разработать методические рекомендации для педагогов по развитию эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

Таким образом, анализ результатов экспериментальной работы позволяет говорить о том, что цель исследования достигнута, задачи исследования решены, педагогические условия гипотезы доказаны.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин, А.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / А.М. Аболин. – Казань, 1987. – 261 с.
2. Абромян, Л.А. Диагностика и регуляция эмоциональных состояний [Текст] /Л.А. Абромян. – Одесса. : 1991. – 132 с.
3. Адашкявичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.И. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1992. – 159 с.
4. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду [Текст] / Е.А. Алябьева. – М., 2003. – 88 с.

5. Алямовская, В.Г. Организация гибкого режима в дошкольном учреждении [Текст] / В.Г. Алямовская. – Н. Новгород, 1998. – 60 с.
6. Алямовская, В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. – М. : «Издательство Скрипторий 2000», 2002. – 80 с.
7. Алямовская, В.Г. Программа «Здоровье» в дошкольном учреждении [Текст] / В.Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. – 1994. – №10-11. – С. 31-39.
8. Амосов, Н.М. 1000 движений [Текст] / Н.М. Амосов. М. : Просвещение, 1983. – 144 с.
9. Ананьев, Б.Г. Вопросы детской и общей психологии [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М. : Просвещение, 1980. – 287 с.
10. Анохин, П.К. Эмоции. Психология эмоций. Тексты [Текст] / П.К. Анохин.- М. : Просвещение, 1984. – 287 с.
11. Аристотель. Сочинения [Текст] / Аристотель; Ред. и вступ. ст. В.Ф. Асмуса. В 4 т. (Серия «Философское наследие»). – М. : Мысль, 1975-1983. – Т. 1. – 1975. – 552 с.
12. Аркин, Е. А. Ребенок в дошкольные годы [Текст]/ Е.А. Аркин. – М.: Просвещение. – М., 1986. – С. 299.
13. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации./И.А. Аршавский/Возрастная физиология [Текст]/И.А. Аршавский – Л., 1975. – С. 5.
14. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
15. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст]/ Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2008. – 464 с.
16. Василюк, Ф.Е. Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: Знание, 1984. – 96 с.

17. Вачков, И. Умение владеть эмоциями [Текст] / И. Вачков. – СПб.: Питер, 2011 г. – 512 с.
18. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции детей [Текст] / Э.С. Вильчковский. – Киев, 1983. – 205 с.
19. Вилюнас, В.К. Психология эмоций [Текст] / В.К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
20. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технологии физического воспитания детей 5-7 лет [Текст] / Л.Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2004. – 144 с.
21. Волошина, Л.Н. Спортивные игры и упражнения [Текст] / Л.Н. Волошина. – Белгород, 1997. – 132 с.
22. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – СПб., 1997. – 150 с.
23. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет [Текст]: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А.С. Галанов. – М.: Аркти, 2003. – 96 с.
24. Гальперин, П.Я. Введение в психологию [Текст] / П.Я. Гальперин. – М.: Просвещение. 1999. – 329 с.
25. Гамова, С.Н. Развитие эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры [Текст] : учебно-методическое пособие к курсу по выбору. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 196 с.
26. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам [Текст] / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001. – 73 с.
27. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ [Текст] / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – М. : 5 за знания, 2005. – 112 с.
28. Гюджиев, Г. Стоп – упражнения [Текст] / Г. Гюджиев // Наука и религия. – 1989. – №9.

29. Далинина, Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ [Текст] / Т.А. Далинина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – М.: Айрис - пресс, 2004. – 160 с.
30. Дарвин, Ч. Собр. соч. [Текст]: т.5 / Ч. Дарвин. – М.: Изд-во АН СССР, 1953. – Декарт, Р. Страсти души [Текст] / Р. Декарт // Избранные произведения. – М.: Госполитиздат, 1950. – 712 с.
31. Денисова, З.В. Механизмы эмоционального поведения ребёнка [Текст] / З.В. Денисова. – М.: Наука, 1998. – 143 с.
32. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст] / Н.И. Дереклеева. – М. : Вако, 2004. – 150 с.
33. Дерманова, И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития [Текст] / И. Б. Дерманова. . – СПб. : Питер, 2002. – 176 с.
34. Диагностика нарушений поведения и эмоциональных расстройств детей [Текст] : Альбом диагностических методик. – М., 2000. – 65 с.
35. Дружные ребята (воспитание гуманных чувств и отношений у дошкольников) / Р.С. Буре, В.Р. Лисина, М.В. Воробьева и др. – М. : МПГУ, 1997. – 96 с.
36. Дубровина, И.В. Возрастные особенности психического развития детей [Текст] / И.В. Дубровина, М.И. Лисина. – М., 1982. – 147 с.
37. Дьяченко, М.И. Психологический словарь-справочник [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2004. – 576 с.
38. Егоров, Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми [Текст] / Б. Егоров // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 103-111.
39. Жохова, Ю. Использование больших гимнастических мячей [Текст] / Ю. Жохова, Л. Андрианова, А. Шестова, Н. Аксёнова // Дошкольное воспитание. –2012. –№ 4.

40. Запорожец, А.В. Игра и развитие ребенка // Психология и педагогика игры дошкольника (материалы симпозиума) [Текст] / Под ред. А.В. Запорожца, А.П. Усовой. – М. : Просвещение, 1966. – С. 5-10.
41. Запорожец, А.В. Развитие общения у дошкольников [Текст] / А.В. Запорожец, М.И. Лисина. – М., 1974. – 152 с.
42. Захарова, Е.И. Исследование особенностей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия [Текст] / Е.И. Захарова // Журнал практического психолога. – 1996. – № 6. – С. 11-34.
43. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман. – СПб.: Питер, 2009. – 88 с.
44. Игровой самомассаж (точечный, общий, лица, рук и пальцев, ушных раковин и стоп) [Текст] / З. Береснева, М. Картушина, Н. Соловьёва, Б. Егоров, В. Алямовская и др. – М., 2015. – 149 с.
45. Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
46. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
47. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
48. Исаева, С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе [Текст] / С.А. Исаева. – М., 2004. – 241 с.
49. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985.
50. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность [Текст] : Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1997. – 240 с.

51. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников [Текст] / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М. : Академия, 2003. – 176 с.
52. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
53. Лазарев, М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» для дошкольных образовательных учреждений [Текст] / М.Л. Лазарев. – М. : Мнемозина, 2004. – 39 с.
54. Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды [Текст] / общ. ред. Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Патяева - М. : Смысл, 2001. - 572 с.
55. Леонтьев, А.Н. Деятельность и общение [Текст] / А.Н. Леонтьев // Вопросы философии. – 1979. – №1. – С. 121 -132.
56. Леонтьев, А.Н. Психологические основы дошкольной игры [Текст] / А.Н. Леонтьев // Советская педагогика. – 1944. – №8-9. – С. 33-49.
57. Лесгафт, П.Ф. Главные труды с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф. Курамшина, А.Т. Марьяновича [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – СПб : ОАО «Печатный двор» им. А.М. Горького, 2006. – 720 с.
58. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 1952. – Т.1. – 370 с.; Т.2. – 380 с.
59. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка [Текст] / М.И. Лисина. – М. : Ин-т практ. психологии, 1997. – 384 с.
60. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М. : Генезис, 2000. – 188 с.
61. Марищук, Л.В. К вопросу о способностях, профпригодности и профессиональном психологическом отборе [Текст]/Л.В. Марищук// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – №4. – с. 26-38
62. Менджерицкая, Д.В. Воспитателю о детской игре [Текст]/ Д.В. Менджерицкая. – М.: Просвещение, 1982.

63. Милерян, Е.А. Психологи труда и профессионального образования. Избранные научные труды [Текст]/ Е.А. Милерян, В.Е. Милерян. – Киев.: НПП «Интерсервис». – 2013 . – 290 с.

64. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений [Текст] / В.М. Минаева. – М. : АРКТИ, 2001. – 48 с.

65. Немов, Р.С Психология [Текст]: учебник для студентов высших пед. уч. заведений: в 2-х кн. / Р.С Немов. – М.: Просвещение, 2003. – 453 с.

66. Нечаева, В.Г. Формирование комплексных взаимоотношений детей старшего дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Нечаева, Т.А. Маркова, Р.И. Жуковская. – М., 1968. – 382 с.

67. Ноткина, А.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] /А.Н. Ноткина и др. – СПб.: Акцидент, 1995. – 36 с.

68. Об образовании в Российской Федерации [Текст] : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) // Собрание законодательства РФ. – 31.12.2012. – № 53 (ч.1). – Ст. 7598. – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru>

69. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [Текст] : Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384) // Российская газета. – 2013. – 25 нояб. – № 265.

70. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст] : около 60000 слов и фразеологических оборотов / под общ. ред. Л. И. Скворцова. - 25-е изд., испр. и доп. - М.: Оникс, 2007. - 973 с.

71. Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст] / А.А. Осипова. – М., 2002. – 211 с.

72. Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М. : Просвещение, 1980. – 224 с.

73. Отчет о научно-исследовательской работе за 2017 год по теме проекта «Особенности и закономерности психофизиологического развития ребенка на рубеже дошкольного и младшего школьного возрастов. Этап 5» (промежуточный). – Режим доступа: http://ivfrao.ru/science/publications/reports/files/TO1823_2017.pdf

74. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст]; сост. А.Н. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб. : Акцидент, 1995. - 36 с.

75. Павлова, И.М. Развитие эмоциональной устойчивости учащихся юношеского возраста [Текст] / И.М. Павлова. – М., 2000. – 135 с.

76. Пиаже, Ж. Психология ребенка [Текст] / Ж. Пиаже, Б. Инхельдер; пер. кн. «La psychologie de l'enfant». – СПб. : Питер, 2003. – 160 с.

77. Платон. Собрание сочинений [Текст] : в 4 т. / Под общ. ред. А.Ф. Лосева, В.Ф. Асмуса, А.А. Тахо-Годи. – М. : Мысль, 1990-1994. – Т. 1. – 1990. – 864 с.

78. Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / В.М. Писаренко // Психологический журнал. . – 1986. - №5. . – С.62. – 72.

79. Психологический словарь [Текст] / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – СПб., 2016. – 921 с.

80. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М., 1979. – 123 с.

81. Репина, Т.А. Проявление неуверенности у старших дошкольников и пути ее коррекции [Текст] /Т.А. Репина. – М.,1995.

82. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]: уч. пос: в 2-х кн. / Е.И. Рогов. Кн. 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. – 3-е изд. – М.: Владос, 2001. – 384 с.

83. Рогов, Е.И. Эмоции и воля [Текст] / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 2003. – 230с.

84. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.
85. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет [Текст] / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 144 с.
86. Сеченов, И.М. Участие органов чувств в работах рук у зрячего и слепого [Текст] / И.М. Сеченов // Избранные произведения Т. 1. – М., 1952. – 516 с.
87. Смирнова, Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] / Т.П. Смирнова. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 160 с.
88. Соловьева, Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками [Текст] / Н. Соловьева // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 4. – С. 107-111.
89. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья [Текст] / А.С. Спиваковская – М., 2000.
90. Спиноза, Б. Этика. Избранные произведения [Текст] / Б. Спиноза. –Т. 1-2. – М., 1957. – 320 с.
91. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М., 2004. – 144 с
92. Судаков, К. В. Кросскорреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса [Текст] / К. В. Судаков, О. П. Тараканов, Е. А. Юматов // Физиология человека. - 1995. - № 3. - С. 87-95.
93. Танцевально-ритмические упражнения [Текст] / Ж.Е. Фирилёва, Ж.Е. Сайкина, Ю.Ф. Змановский и др. – М., 2014. – 234 с.
94. Урунтаева, Г.А. Диагностика психологических особенностей дошкольника [Текст] / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 2001. – 96 с.
95. Усова, А.П. Роль игры в воспитании детей [Текст]/ А.П. Усова. – М.: Просвещение, 1976.

96. Филиппова, Г.Г. Психология материнства. Ранний онтогенез [Текст] / Г.Г. Филиппова. – М., 1999.

97. Фирилева, Ж.Е. «Са-Фи-Дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб : Детство-пресс, 2003. – 352 с.

98. Фрайфельд, И.В. Эмоциональное благополучие как условие развития физических качеств детей 4-5 лет в процессе двигательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] И.В. Фрайфельд. – Екатеринбург., 2013, 25 с.

99. Хризман, Т.П., Еремеева, В.П. Мальчики и девочки – два разных мира [Текст] / Т.П. Хризман, В.П. Еремеева. – М., 1998.

100. Хухлаева, О.В. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника [Текст] / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.Н. Перевушина. – М.: Апрель. – Пресс, ЭКСМО. – Пресс, 2001. – 224 с.

101. Черникова, А.А. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя [Текст] : дис. канд. пед. наук: А.А. Черникова /13.00.08 Барнаул, 2009. –158 с.

102. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни [Текст] / В. Э. Чудновский. – М.: МПСИ, 2006. – 768 с.

103. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] : учеб. пособие для средних пед. учеб. завед. / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М. : Академия, 1996. – 123 с.

104. Эльконин, Д.Б. Основные вопросы теории детской игры [Текст] / Д.Б. Эльконин // Психология и педагогика игры дошкольника : Материалы симпозиума / Под ред. А.Б. Запорожца, А.Л. Усовой. – М. : Просвещение, 1966. – С. 11-37.

105. Якобсон, С.Г. Взаимоотношения детей в совместной деятельности [Текст] / С.Г. Якобсон // Взаимоотношения детей в совместной деятельности и проблемы воспитания. – М. : НИИ ОП, 1976. – С. 41-59.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Критерии и показатели уровни эмоциональной устойчивости

Критерии	Показатели
Адекватность эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью (эмоциональный компонент)	адекватное проявление эмоций ребёнка на взаимодействие с окружающими людьми в привычной обстановке (неадекватное, частично адекватное проявление эмоций ребёнка в эмоциогенной ситуации (неадекватное, частично адекватное).
Сила выраженности переживаемых эмоций	адекватная (неадекватная, частично адекватная) интенсивность эмоциональных проявлений; адекватная (неадекватная, частично адекватная) возрасту эмоциональная лабильность, адекватная (неадекватная, частично адекватная) длительность эмоциональной реакции.
Особенности эмоционального реагирования	эмоциональный фон (положительный, отрицательный, нейтральный), модальное

	содержание (преобладание одной или устойчивое сочетание модальностей), экспрессивность (мимическая и двигательная выразительность) при эмоциональном реагировании (сильные, средней выраженности, слабые), отсутствие (присутствие) эмоциональных отклонений.
--	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Наблюдение «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребёнка в группе детского сада» (по С.Н. Гамовой)

Дата заполнения _____

Заполнил: психолог, педагог (нужное подчеркнуть).

Ф.И.О. ребёнка _____

Отметьте цветом степень выраженности эмоциональной устойчивости у ребёнка в ситуациях взаимодействия ребёнка с родителем (Р-Р), ребёнка с воспитателем (Р-В), ребёнка со сверстником (Р-С) и индивидуальное поведение. Красный цвет - 1-я степень (высокий уровень проявления эмоциональной устойчивости); голубой цвет - 2-я степень (средний уровень проявления эмоциональной устойчивости); синий цвет - 3-я степень (низкий уровень проявления эмоциональной устойчивости).

Деятельность в режимные моменты	
Индивидуальное	Поведение в общении

поведение	Ребёнок - Родитель	Ребёнок-Воспитатель	Ребёнок-Сверстник
Организованная деятельность (учебная, развлекательная)			
Индивидуальное поведение	Поведение в общении		
	Ребёнок-Воспитатель		Ребёнок-Сверстник
Неорганизованная деятельность (свободная игра)			
Индивидуальная	Совместная		
	Ребёнок-Воспитатель		Ребёнок-Сверстник

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Шкала оценки проявлений эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста (по С.Н. Гамовой)

Степень выраженности эмоциональной устойчивости	Критерии эмоциональной устойчивости	Показатели эмоциональной устойчивости
Высокая степень	Адекватность эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью	Ребёнок адекватно эмоционально реагирует при взаимодействии с окружающими людьми, положительно к ним относится, охотно контактирует, проявляет заинтересованность, часто адекватно улыбается, смеётся, с интересом активно играет;
	Сила выраженности переживаемых эмоций	Уровень интенсивности эмоциональных реакций оптимальный, умеет держать себя в руках, не расстраивается по пустякам, быстро успокаивается, терпеливый. Эмоциональная лабильность и длительность эмоциональных реакций соответствует возрасту.
	Особенности эмоционального реагирования	Характерен положительный эмоциональный фон, который проявляется в бодром, жизнерадостном, стабильном настроении. Степень экспрессивности при эмоциональном реагировании адекватна ситуации, отсутствуют проявления эмоциональных
Средняя степень	Адекватность эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью	Эмоциональные реакции ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью не всегда адекватны, имеет склонность легко расстраиваться, может быть капризным, упрямым, болезненно реагирует на замечания, на повышенный тон голоса.
	Сила выраженности переживаемых эмоций	Сила выраженности переживаемых эмоций иногда превышает норму. Ребёнок не всегда способен сохранять контроль над выражением эмоций. Плачет навзрыд, ноет или ворчит, не может долго успокоиться. Эмоционально чувствителен, впечатлителен, обидчив, в течение дня настроение может меняться.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методика «Изучение социальных эмоций»

(Авторы Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина)

Подготовка исследования. Выучить наизусть вопросы и ситуации.

Проведение исследования. Сначала за детьми 3-7 лет наблюдают в разных видах деятельности. Затем проводят индивидуально 2 серии.

Первая серия. Экспериментатор задает ребенку вопросы:

1. Можно ли смеяться, если твой товарищ упал? Почему?
2. Можно ли обижать животных? Почему?
3. Нужно ли делиться игрушками с другими детьми? Почему?
4. Если ты сломал игрушку, а воспитатель подумал на другого ребенка, нужно ли сказать, что это ты виноват? Почему?
5. Можно ли шуметь, когда другие отдыхают? Почему?
6. Можно ли драться, если другой ребенок отобрал у тебя игрушку? Почему?

Вторая серия. Ребенку предлагают закончить несколько ситуаций:

- Маша и Света убрали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй или помоги Свете закончить, уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?
- Петя принес в детский сад новую игрушку - самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Пете подошел Сережа, выхватил машину и стал с ней играть. Тогда Петя... Что сделал Петя? Почему?
- Катя и Вера играли в пятнашки. Катя убежала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера... Что сделала Вера? Почему?

- Таня и Оля играли в «дочки-матери». К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». -»Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», - ответила Оля. А Таня сказала... Что сказала Таня? Почему?

- Коля играл в «лошадки». Он бегал и кричал: «Но, но, но!» В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста. Света никак не может заснуть». Коля ей ответил... Что ответил Коля? Почему?

- Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня. Твой рисунок получился очень хорошим». Миша тоже посмотрел на Танин рисунок и сказал... Что сказал Миша? Почему?

- Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша... Что сделал Саша? Почему?

Обработка данных. Анализ результатов наблюдения проводят по схеме:

1. Как ребенок относится к сверстникам (равнодушно, ровно, отрицательно), отдает ли кому-то предпочтение и почему.

2. Оказывает ли другому помощь и по какой причине (по собственному желанию, по просьбе сверстника, по предложению взрослого); как он это делает (охотно, помощь действенная; неохотно, формально; начинает помогать с энтузиазмом, но это быстро надоедает и т.д.).

3. Проявляет ли чувство долга по отношению к сверстникам, младшим детям, животным, взрослым, в чем оно выражается и в каких ситуациях.

4. Замечает ли эмоциональное состояние другого, в каких ситуациях, как на это реагирует.

5. Проявляет ли заботу по отношению к сверстникам, младшим детям, животным и как (постоянно; время от времени, эпизодически); что побуждает его заботиться о других; в каких действиях выражается эта забота.

6. Как реагирует на успех и неудачи других (равнодушен, реагирует адекватно, реагирует неадекватно - завидует успеху другого, радуется его неудаче).

При обработке результатов серий особое внимание обращают не только на правильность ответа ребенка, но и на его мотивировку. Данные наблюдения и эксперимента сопоставляют. Делают вывод о сформированности социальных эмоций и их влиянии на поведение детей разного возраста.

**Диагностическая методика для детей 5 – 8 лет
«Оцени поведение» (Автор Е.И. Захарова)**

Для изучения социальных переживаний ребенка старшего дошкольного — младшего школьного возраста, оцениваемые на основании его способности оценивать поведение по заданным моральными критериями нормам использовалась диагностическая методика «Оцени поведение».

При оценке результатов методики воспользовались тем, что обоснование оценки, даваемая ребенком поступку, может быть построено на нескольких основаниях:

- внешнее — оценка ориентирована на внешний вид героя картинки;
- поведенческое — оценка ориентирована на содержание действия, совершаемого персонажем;
- промежуточное — оценка сочетает в себе обе составляющие.

Результаты данной методики помогают отследить социальные переживания ребенка старшего дошкольного школьного возраста, оцениваемые на основании его способности оценивать поведение по заданным моральными критериями нормам.

Дети с высоким уровнем развития социальной нормативности, хорошо социализированные, умеющие выстраивать и регулировать и свое и чужое поведение. В ответах этих детей оценивается только поведение героев. Для детей этой группы характерны развернутые речевые дополнения и аргументация сделанной ими оценки, что доказывает, что эта оценка не случайна.

У детей со средним уровнем нет устойчивых предпочтений в оценках поведения героев картинок. Несмотря на то, что эталоны, по которым оценивается поведение персонажей, достаточно осознаны ребенком, это,

скорее, знаемые, а не реально действующие социальные переживания, так как в реальном поведении самих детей и в их оценке деятельности других эти знания не присутствуют; они изолированы от тех оценок, которые дети применяют в жизни к своим и чужим поступкам. В то же время эти дети временами, особенно при помощи психолога, могут вспоминать о существующих нормах оценки, особенно если поступок (добрый или злой), совершаемый героем на картинке, близок самому ребенку.

Дети с низким уровнем развития социальной нормативности, не умеют выстраивать свое поведение и регулировать чужое поведение. В ответах этих детей наблюдается не умение оценивать поведение героев. Дети этой группы затрудняются аргументировать свои ответы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Подвижные игры с гиперактивными детьми

«Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Кричалки—шепталки—молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции. Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь - «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - «шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

«Менялки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей. Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны

быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим. (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»; «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»; «Говори!».

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Планирование использования физкультминуток в течение недели

Режимный момент	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Занятие	Упражнения для кистей рук	Упражнения для ушных раковин	Упражнения для глаз	Дыхательные звуковые упражнения	Упражнения для снятия общего утомления
Свободная деятельность детей в 1 -й пол. Дня	Виброгимнастика	Пальчиковая гимнастика	Упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением	Игровые имитационные упражнения	Общеразвивающие упражнения по стихотворный текст
Прогулка в 1-й пол. Дня	Упражнения для глаз	Индивидуальная работа с детьми	Виброгимнастика	Специальные подвижные игры	Релаксационные и дыхательные упражнения
Свободная деятельность детей во 2-й пол. Дня	Общеразвивающие упражнения по стихотворный текст	Упражнения для снятия общего утомления	Игровые имитационные упражнения	Виброгимнастика	Упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением
Прогулка во 2-й пол. Дня	Дыхательные упражнения	Специальные подвижные игры	Релаксационные и дыхательные упражнения	Упражнения для снятия общего утомления	Индивидуальная работа с детьми

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Подвижные игры, направленные на сплочение детского коллектива

«Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

«Головомяч»

Играющие разбиваются на пары и ложатся на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы голова оказалась рядом с головой партнера. Мяч лежит между головами. Его необходимо поднять и встать самим. Можно касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встать сначала на колени, а потом на ноги. Пройтись по комнате.

«Слепой танец»

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку». В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Игровые упражнения на релаксацию и дыхание

«Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. Вы с другом поспорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь, а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Сюжетные подвижные игры, направленные на развитие эмоциональной устойчивости старших дошкольников

Игра «Палочка – выручалочка»

Дети образуют круг, по считалке выбирается водящий, он закрывает глаза и считает до 10 – 20 (в это время дети прячутся). Около водящего находится палочка – выручалочка. Закончив считать, водящий стучит палочкой и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла». Кладет палочку и отправляется на поиски детей. Найдя кого – то, он должен схватить к палочку, стукнуть ею об пол и крикнуть: «Палочка - выручалочка, нашла Катю» (называет имя ребенка, которого нашел).

Каждый ребенок может выбрать удобный момент, чтобы выбежать, взять палочку и выручить себя- стукнуть палочкой и сказать: «Палочка - выручалочка, выручи меня». Также можно выручить еще кого-то из детей: «Палочка - выручалочка, выручи меня и Ваню». Когда все найдены, игра повторяется с новым водящим.

Игра «Муравьи»

Вам приходилось видеть в лесу муравейник, внутри которого день и ночь бурлит жизнь? Никто из муравьишек не сидит без дела, каждый занят: кто-то таскает иголки для укрепления жилища, кто-то охраняет муравейник от врагов, кто-то воспитывает детей. Когда приближается зима, муравьишки засыпают в муравейнике. Они спят так крепко, что им не страшны ни снег, ни метель, ни морозы. Муравейник просыпается с наступлением весны, когда пригревают теплые солнечные лучи. Но прежде чем начать привычную трудовую жизнь, муравьишки закатывают знатный пир. Давайте поиграем в муравьишек: покажем, как муравьишки трудятся, как приветствуют друг друга, радуясь приходу весны, как рассказывают о том, что им снилось всю зиму. Только не забудем, что разговаривать муравьи не умеют. Поэтому будем общаться движением и жестами. Дети показывают пантомимой и действиями

жизнь муравьев, затем водят хоровод.

Проблемные ситуации, направленные развитие эмоциональной устойчивости старших дошкольников

Игра «День- ночь»

Дети свободно располагаются на площадке. В стороне находится «Сова». Когда воспитатель говорит: «День наступает – все оживает», дети свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Когда воспитатель неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает», все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. Тут выходит «Сова», медленно идёт и осматривает играющих. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Игра «Картошка»

Дети становятся в круг и бросают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то не отбил мяч, он садится на корточки в центр круга, а игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить сидящего в кругу: отбивая мяч, надо попасть по сидящим в центре круга. Тот, кого коснулся мяч, вновь принимает участие в игре. Сидящие внутри круга стараются поймать летящий к ним мяч. Если кому-то это удастся, то все они возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает место в кругу.