

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40»

Долгосрочный проект

**Развитие эмоциональной сферы детей
на занятиях физической культурой в детском саду**

подготовила и реализовала:

инструктор по физической культуре

Кондратьева Н. И.

Верхняя Пышма

2023- 2024

«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ на занятиях физической культурой в условиях детского сада»

Эмоционально-волевая сфера человека развивается, изменяется на протяжении всей его жизни. Дошкольное детство - особый в этом отношении период. Это время, когда эмоции господствуют над всеми другими сторонами жизни ребенка, когда он находится как бы в их плену: у дошкольников чувства преобладают над всеми сторонами жизни, им не всегда удается управлять своими переживаниями, контролировать собственное поведение. Анализ психолого-педагогической литературы и наблюдения за детьми свидетельствуют о влиянии эмоционально-волевых проявлений на успешность деятельности. Часто ребенок, захваченный своими переживаниями, упускает из вида цель деятельности и способ ее выполнения, не соблюдает правила игры, нормы общения со сверстниками. На занятиях физической культурой эта проблема особенно актуальна, так как ребенок не только не достигает необходимого уровня физического развития, но и возникает риск не выполнения требований безопасности, травмирования ребенка. Между тем, организация физического воспитания предоставляет широкие возможности не только для освоения основных видов движений, развития физических качеств дошкольников, но и развития их эмоционально-волевой сферы.

Об актуальности данной задачи говориться и в целевых ориентирах, представленных в ФГОС дошкольного образования: на этапе завершения дошкольного возраста ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

В психологической литературе эмоциональная устойчивость ребёнка дошкольного возраста рассматривается как один из базовых компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы, выражающаяся в адекватности эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью.

В период дошкольного детства развитие идет как никогда бурно и стремительно. Получают определенное развитие все стороны психики ребенка, тем самым закладывается фундамент для дальнейшего роста. Одним из основных направлений психического развития в дошкольном возрасте является формирование основ личности. Ребенок начинает осознавать свое «Я», свою активность, деятельность, начинает объективно себя оценивать. Образуется соподчинение мотивов: возможность подчинить свои непосредственные

побуждения осознанным целям. Малыш научается в определенных пределах управлять своим поведением и деятельностью, предвидеть ее результат и контролировать выполнение. Усложняется эмоциональная жизнь дошкольника: обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства.

Маленький ребенок не умеет управлять эмоциями. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. С развитием эмоциональной сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Но это происходит, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Физическое развитие детей направлено на укрепление здоровья ребенка; формирование правильной осанки; развитие произвольных движений, физической работоспособности; тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма. В системе физического воспитания используются следующие организационные формы двигательной активности детей в период дошкольного детства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, ритмика, физкультминутки на занятиях, подвижные и малоподвижные игры, спортивные праздники и досуги.

Физическое воспитание дошкольников осуществляется в процессе игровой деятельности, в результате ребенок учится взаимодействию с другими детьми, у него формируются нравственные формы поведения. Что касается характеристики психоэмоциональной сферы дошкольников, то все они отмечают подъем настроения от занятий, чувство бодрости, прилив сил и желание заниматься еще и еще. Это подтверждает, что физкультура приносит и глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо выполняет упражнения, испытывает неповторимое ощущение от умения владеть своим телом, от свободы и легкости своих движений, его радуют их точность, красота и пластичность. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, т.к. средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях. Создание благоприятных условий для эмоционального и физического развития личности дошкольника решается через оптимизацию физического развития детей, через получение ими определенного положительного тонуса от движений, а так же от радости совместной деятельности, соревновательности.

Дошкольный возраст - это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности - реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида - успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

В сложных действиях проявляется воля ребенка - преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли дошкольника могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются

подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеют применения методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Педагог показывает зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может выполнить правила игры, использовать вежливые формы предложения услуг, замечаний). Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества. Таким образом, занятия физической культурой - важный фактор формирования личности ребенка дошкольника. Таким образом, изучив литературу по данной теме, мной был разработан определенный план деятельности, который способствует развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников в ходе физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи развития эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами физического воспитания:

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

В своей работе для развития эмоционально-волевой сферы детей я использовала *элементы психогимнастики, систему подвижных и малоподвижных игр, игры-соревнования.*

3.3. Этапы работы:

1 этап. Диагностика уровня развития эмоционально-волевой сферы дошкольников.

2 этап — практический. (Игровые упражнения, элементы психогимнастики, подвижные и малоподвижные игры с правилами, игры с элементами спорта, игры-соревнования)

3 этап. Заключительная диагностика.

Перспективный план

Октябрь

- п/и: «Мы весёлые ребята»;
- игры с элементами спорта: «Мяч о стенку»;
- игровые упр-я: «Кто скорее по дорожке», «Пробеги и не задень», «Прыгни точно в круг»;
- м/п игры: «У кого мяч», «Найди и промолчи»
- психогимнастика.: «После дождя»

Ноябрь

- игры с элем-ми спорта: «Пас друг другу», «Отбей волан»;
- игровые упр-я: «Не упади в ручей», «Подпрыгни, не задень»;
- п/и: «Мышеловка», «Найди себе пару»;
- м/п игры: «Затейники», «Найди предмет»;
- психогимнастика.: «Первый снег»;
- игры – соревнования.: «Папа, мама, я – спортивная семья»

Декабрь

- п/и: «Пожарные на учении», «Мороз красный нос»;
- игровые упр-я: «На двух ногах до флажка», «Пройди по мостику»;
- м/п игры: «Найди следы зайцев»;
- игры с элем-ми спорта: «Забей в ворота»;
- игры – соревнования.: «Новогодние старты»;
- психогимнастика.: «Праздничное настроение»

Январь

- игры с элем-ми спорта: «Попади в корзину»;

- п/и: «Стоп», «Ловишки с ленточками», «Охотники и зайцы»;
- игровые упр-я: «Метко в цель», «Пробеги не задень»;
- м/п игры: «Угадай по голосу»;
- игры – соревнования.: «Зимние забавы»
- психогимнастика. «Солнышко».

Февраль

- игровые упр-я: «Точный пас»;
- п/и: «Бездомный заяц», «Карусель»;
- игры с элем-ми спорта: «Забрось в кольцо»;
- игры – соревнования.: «Будущие солдаты»;
- м/п игры: «Что изменилось?»;
- психогимнастика.: «Найди свой домик»

Март

- игровые упр-я: «Быстро передай», «Подбрось и поймай»;
- игры с элем-ми спорта: «Перебрось – поймай»;
- п/и: «Цветные автомобили»; «Караси и щуки»;
- м/п игры: «Кто ушел?»;
- психогимнастика.: «Цветок»;
- игры – соревнования.: «Мы и наши мамы»

Апрель

- игровые упр-я: «Гонка мячей», «Кто скорее по дорожке»;
- п/и: «Горелки», «Ловушки – перебежки»;
- м/п игры: «Затейники». «Части тела»;
- игры – соревнования.: «На лесной полянке»;
- психогимнастика.: «На берегу моря»

Май

Диагностика уровня развития эмоционально – волевой сферы и физической подготовленности воспитанников.

Таким образом, активное использование элементов психогимнастики, системы подвижных игр, игр с элементами спорта, игр-соревнований позволило сформировать у детей эмоционально-положительный настрой на занятия физкультурой, развить у детей умение выражать свое эмоциональное состояние, соответственно воспринимать состояние других людей, умение управлять своим поведением, сформировать адекватную самооценку.