

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШИХ
ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование, профиль Дошкольное образование
заочной формы обучения 02021252 группы
Хворост Елены Юрьевны

Научный руководитель
старший преподаватель
кафедры
Галимская О.Г.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	7
1.1. Сущность понятия «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях	7
1.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости в дошкольном возрасте	15
1.3. Возможности физической культуры в развитии эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста	21
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	37
2.1. Изучение уровня эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста	37
2.2. Реализация педагогических условий по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста	49
2.3. Методические рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	67
ПРИЛОЖЕНИЕ	73

ВВЕДЕНИЕ

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

Многими учеными фиксируются у взрослых и детей недостаток ответственности, агрессивность, повышенную тревожность, качественные изменения в межличностных, межгрупповых отношениях, в отношении к различным обстоятельствам жизни. По данным института возрастной физиологии РАО, примерно 20% дошкольников эмоционально неустойчивы, а к концу 1 класса их количество увеличивается до 60-70 %. Между тем высокий уровень эмоциональной устойчивости обеспечивает положительный результат общения, взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми, способствует качественному усвоению знаний, формированию умений и, в целом, успешному обучению в дальнейшем в школе. Эмоционально устойчивый человек продуктивен и успешен в профессии, личной жизни. То есть, в конечном счёте, высокий уровень эмоциональной устойчивости способствует повышению стабильности общества в целом. Поэтому в настоящее время актуализировались задачи осмысления особенностей психического развития современных детей, в частности, их эмоциональной устойчивости, обеспечивающей положительные результаты общения, обучения в школе, социализации.

Исключительное значение эмоций в развитии личности ребенка подчеркивали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, С.Л. Рубинштейн и др. Эмоции оказывают влияние практически на все сферы психического развития -регуляцию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, освоение социального опыта. Эмоции выступают как внешний знак внутреннего состояния, показатель социально-психического благополучия, индикатор личностного развития в

дошкольном возрасте.

К важной группе эмоциональных явлений исследователи относят эмоциональную устойчивость, как уравновешенное, спокойное эмоциональное состояние, способность сохранять стабильность психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях (Л.М. Аболин, В.Э. Мильман, Я. Рейковский, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, О.А. Черникова и др.).

Исследования А.Д. Кошелевой, В.И. Перегуды, И.Ю. Ильиной, Е.П. Арнаутовой и др. показывают, что устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка является основой всего отношения дошкольника к миру и влияет на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками.

Вместе с тем, создание общей картины развития ребёнка невозможно без изучения всей детской деятельности, в которую включён современный дошкольник. В этом плане необходимо обращение к возможностям двигательной деятельности дошкольника, занимающей значительное место в системе его активности. По интенсивности воздействия на состояние здоровья, в том числе и психического, физическая культура занимает особое место. Убедительно доказана взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека (И.М. Сеченов, Н.А. Бернштейн, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже и др.).

Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой определяет психическую работоспособность (Л.Н. Волошина, М.Ю. Кистьяковская, Э.Я. Степаненкова, Н.Т. Терехова и др.), является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма. В старшем дошкольном возрасте физические возможности детей увеличиваются.

Многочисленные научные исследования посвящены проблемам физкультурно-оздоровительной работы с детьми, особенностям организации и методики физического воспитания в детском саду, повышению физической подготовленности, закаливанию, развитию физических качеств детей дошкольного

возраста и др. (Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский, Н.Ф. Потехина, Л.Н. Пустынникова, Е.А. Сагайдачная, Е.А. Тимофеева, Н.Т. Терехова и др.). Однако вопросы развития эмоциональной устойчивости дошкольников в процессе двигательной деятельности изучены недостаточно.

Исходя из актуальности, **проблемой** исследования являются каковы педагогические условия развития эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры?

Решение данной проблемы составляет **цель** нашего исследования.

Объектом исследования является процесс повышения эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях.

Предметом исследования являются педагогические условия повышения эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях.

В ходе исследования была выдвинута **гипотеза**: развитие эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста обеспечивается, если будут соблюдены следующие педагогические условия:

- обеспечивать индивидуально-дифференцированный подход к детям с различными уровнями проявления эмоциональной устойчивости;
- использовать систему релаксационных упражнений в режимных моментах;
- обеспечить взаимодействие педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей воспитанников с целью развития эмоциональной устойчивости старших дошкольников.

Проблема, предмет и объект исследования обусловили постановку следующих **задач**:

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

2. Охарактеризовать особенности развития эмоциональной устойчивости в дошкольном возрасте.

3. Раскрыть возможности средств физической культуры на развитие эмоциональной устойчивости дошкольников.

4. Выявить уровень эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.

5. Апробировать педагогические условия, обеспечивающие развитие эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

6. Проанализировать полученные результаты.

При решении поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические: наблюдение; беседа, анкетирование, педагогический эксперимента; качественный и количественный анализ результатов исследования.

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Капелька» г. Грайворона Грайворонского района Белгородской области

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

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Значимость проблемы эмоций привлекала внимание еще в античные времена. Философы разграничивали рациональное познание и чувственное многообразие мира, которое связывалось с «чувствами» (Платон и др.), с «ощущениями» (Аристотель и др.), со «страстями», с «эмоциями» (Б. Спиноза и др.), которые объяснялись с различных позиций (физиологической, интеллектуалистической) (49; 7; 59).

Современная отечественная психология опирается на определение эмоций, которое приводится в психологическом словаре: «эмоции (от французского слова *emotion* – волнение, происходит от латинского слова *emoveo* – потрясаю, волну) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного, отношением их объектных свойств к потребностям субъекта» (50, с. 718).

Различные современные подходы к пониманию эмоций, многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов подробно раскрываются в диссертационных исследованиях, посвященных проблеме эмоций. К.Э. Изард выделяет: психодинамический, многомерный, когнитивный, социально-когнитивный, когнитивно-аффективный подходы и дифференциальную теорию эмоций (25, с. 311).

Анализируя современные концепции эмоций, К. Изард к когнитивным теориям относит два больших класса теорий – теории «Я» и теории, в

которых познание выступает как причина и компонент эмоций (25, с. 328).

Для теорий «Я» центральным понятием является образ «Я». В этом подходе эмоции фактически отождествляются с ядром личности. Степень задействования эмоций зависит от степени связи познания с образом «Я». Например, человек испытывает страх, когда образ «Я» подвергается агрессии; когда же он поддерживается – интерес и радость.

Вторая группа теорий – рассматривающих познание как причину эмоций – характеризуется взглядом на человека как на рациональное существо. Здесь эмоции рассматриваются как результат ряда событий, возникающие вслед за оценением чего-либо как хорошего или плохого. Ситуация (это может быть и ситуация общения) или событие создает физиологическое возбуждение, индивид оценивает ситуацию, после чего возбуждение квалифицируется как радость или гнев, страх или грусть.

Согласно мнению Я. Рейковского эмоции можно рассматривать как разновидности процессов психической регуляции деятельности. В них можно выделить основные компоненты: эмоциональное возбуждение, знак эмоции и качество эмоции. Он считал, что эмоции возникают как реакция на значимое воздействие, вызывая различные изменения в телесных функциях и деятельности субъекта в целом (51, с. 89).

Ведущие эмоции побуждают человека к деятельности для удовлетворения определенной потребности и отвечают за ее общую направленность. Тогда как производные эмоции возникают в процессе деятельности и отражают определенное отношение к сложившейся ситуации.

С позиции деятельностного подхода рассматривали значение эмоций в развитии мотивации С.Л. Рубинштейн, 1957; А.Н. Леонтьев, 1983, А.В. Запорожец, 1986. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что эмоции не только соответствуют деятельности, в которой они возникают, но и подчиняются ей самой и ее мотивам (33, с. 130).

Эмоциональная устойчивость – это интегральное свойство психики, которое выражается в способности преодолевать состояние излишнего

эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности, неподверженность эмоциональных состояний отрицательным влияниям (внешним и внутренним). Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успешности деятельности (14, с. 87). Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, происходит перестройка ее функций (побудительных, регуляторных и исполнительских), которая позволяет увеличить эффективность деятельности (20, с. 111).

В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от авторов, включаются различные эмоциональные феномены, на что указывают Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко и др. (1, с. 143; 18, с. 106).

В психологическом словаре (М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович) эмоциональная устойчивость рассматривается как «неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий» (19, с. 183).

Содержание понятия эмоциональной устойчивости личности Л.М. Аболин определяет как способность успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной обстановке, без отрицательного влияния последствий на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность (1, с. 29).

В.М. Писаренко под эмоциональной устойчивостью личности рассматривает «ее способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности» (23, с. 11).

По утверждению С.М. Оя эмоциональная устойчивость - это «способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности» (30, с. 124).

Свои определения эмоциональной устойчивости предлагают В.Э. Мильман и Я. Рейковский. Так В.Э. Мильман отмечает, что эмоциональное

условие определяет адекватность «...эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций» (47, с. 29). А Я. Рейковский определяет эмоциональную деятельность как способность эмоционально возбужденного человека «... сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций» (51, с. 73).

«...Эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента... позволяющее... надежно выполнять целевые задачи... деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии» (5, с. 63).

Содержание понятия эмоциональная устойчивость дополняет описание проявления эмоциональной устойчивости, сделанное R.B. Cattell и др. Основными признаками аффективной устойчивости личности являются: отсутствие невротических симптомов, устойчивость интересов, терпеливость, настойчивость, спокойствие и др. Н.Д. Левитов сравнивает эмоциональную неустойчивость с неустойчивостью настроений и эмоций (37, с. 162).

Б.Х. Варданын отмечает, что эмоциональную устойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциональной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» (17, с. 108).

Существует четыре основных подхода к пониманию эмоциональной устойчивости: для первого характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям воли. (М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко) Известно, что разные психические процессы могут взаимодействовать и взаимовлиять друг на друга (поддерживать, усиливать, ослаблять, тормозить, подавлять и т.д.) (18, с. 108).

Второй подход основывается на том, что для психических процессов характерна интеграция, результатом которой являются сложные психические образования. В них могут войти разные психические явления. Это относится

и к эмоциональной устойчивости. Видимо, поэтому ряд авторов определяет ее как интегративное свойство личности.

Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем соответственно эмоционального компонента. В противном случае произойдет отождествление эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке.

Третий подход – эмоциональная устойчивость возможна на основе резервов нервно-психической энергии, которая связывается с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности нервных процессов.

Польский психолог Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях:

1) ребенок эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины;

2) ребенок эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений. Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля (51, с. 83).

Четвертый подход основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости.

Помимо многочисленных определений эмоциональной устойчивости, существуют различные подходы к определяющим её факторам.

Л.М. Аболин предположил, что эмоциональную устойчивость характеризует сочетание эмоциональных параметров: качественных (знак, модальность) и формально-динамических (порог, длительность, глубина, интенсивность и др.) (1, с. 104).

В числе показателей эмоциональной устойчивости Л.А. Кандыбович определяет восприятие обстановки, её анализ, оценку, принятие решений; последовательность и безошибочность действий для достижения цели, точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость и выразительность речи и др.

Предпосылки эмоциональной устойчивости заложены в содержании эмоций, чувств, переживаний, динамике психики, в зависимости от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач (19, с. 327).

Одни исследователи в качестве предполагаемых факторов эмоциональной устойчивости отмечают особенности нервной системы и психической регуляции деятельности. Другие отдают предпочтение собственно эмоциональным особенностям. Третьи, наряду с психологическими факторами, определяющими специфику эмоциональной устойчивости индивида, анализируют условия конкретной ситуации, степень ее сложности. При этом авторы отмечают связь эмоциональной устойчивости с высокой силой нервной системы, низким уровнем тревожности, высоким самоконтролем и др., которые рассматриваются как факторы эмоциональной устойчивости человека.

Рассмотрим факторы эмоциональной устойчивости подробнее. Устойчивое преобладание положительных эмоций является одной из главных эмоциональных определяющих эмоциональной устойчивости. Преобладание положительных интенсивных эмоций, как отмечает Л.М. Аболин, свидетельствует об умении человека преодолевать отрицательные переживания, возникающие в различных условиях и является одним из определяющих факторов эмоциональной устойчивости (1, с. 126).

Результаты исследований М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко показали,

что эмоциональная устойчивость в значительной мере определяется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса (18, с. 108). Поэтому для познания ее природы действительно требуется проникновение в закономерности развития, функционирования и динамики эмоциональных явлений.

Важным фактором эмоциональной устойчивости является содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний. Обострение и усиление нравственных чувств позволяет подавить боязнь, растерянность. С этим связан не менее важный другой вывод: эмоциональная устойчивость только частично зависит от типа нервной системы, некоторых свойств темперамента (51, с. 109). Определяющим является полнота психического отражения воспринимаемой ситуации. Человек в условиях сложных ситуациях жизни опирается на природные защитные механизмы (инстинкты, безусловные рефлексы, активация энергетических ресурсов) и приобретенные (навыки, умения, знания, установки).

Эмоциональная устойчивость носит черты специфичности реакции и объединяет в себе природные защитные и приобретенные механизмы, которые запускают воздействие значимости раздражителя. Продуктивность этих факторов состоит в том, что эмоциональную устойчивость в контексте практической деятельности можно рассматривать как психологическую характеристику надежности человека, в известной мере как функцию его интеллекта и психического образа решаемой задачи (47, с. 110).

Следует указать на различие позиций отечественных и западных психологов при изучении психологии и поведения человека в экстремальных условиях: западные психологи уделяют основное внимание внешним факторам, недооценивая, по существу, внутренние, собственно психологические. Результаты исследований М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко показали, что эмоциональная устойчивость в значительной мере определяется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса (18, с. 112).

Эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов:

1) мотивационного – сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность;

2) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;

3) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

4) интеллектуального – оценка и определение требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий (46, с. 23).

Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности. Такая перестройка ее функций (побудительных, регуляторных и исполнительских) позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности.

Таким образом, можно отметить, что эмоциональная устойчивость – это интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении деятельности. Она имеет уровни, которые определяются ее структурой, индивидуальными особенностями личности, опытом, знанием, навыками, умениями. Устойчивое преобладание положительных эмоций является одной из главных определяющих эмоциональной устойчивости. Её важный фактор – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в различных ситуациях. Эмоциональная устойчивость частично зависит от типа нервной системы, свойств темперамента. Эмоциональная устойчивость объединяет в себе природные, защитные и приспособительные механизмы, которые запускают воздействие значимости раздражителя.

1.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости в дошкольном возрасте

Проблема формирования эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста состоит в том, что развитие многих маленьких детей, в том числе раннего и дошкольного возраста, происходит в условиях обделенности ребенка родительской, прежде всего материнской, любовью. И этот страшнейший из всех дефицитов нашего времени – дефицит родительской любви – не проходит бесследно для развития ребенка. Прежде всего, это важно для осознания того, «какой Я есть»: желанный, любимый, нужный или же нежеланный, нелюбимый, а также для последующего формирования на этой основе отношения к миру – доверительного или, наоборот, агрессивного и враждебного (37, с. 184).

О преобладании эмоциональной устойчивости у ребенка дошкольного возраста свидетельствуют:

- состояние концентрации на определенной активности (ребенок сосредоточен на определенной цели, раздражается, если его отвлекают, может сердиться при неудаче, но продолжает активность до достижения цели, радуется успеху).

- нейтральное состояние с несколько повышенным эмоциональным фоном (ровное настроение, преобладает игра или исследовательское поведение, интересуется происходящим вокруг, любознателен, вступает в контакт).

Эмоциональная устойчивость зависит от эмоционального благополучия ребенка.

Эмоциональное благополучие ребенка – это не только его положительные эмоции, это чувство эмоционального комфорта в целом, чувство защищенности и доверия к миру. Все это формируется, в первую очередь, благодаря матери ребенка, и в разной степени благодаря семье и

ближайшему окружению. Основа эмоционального благополучия закладывается уже тогда, когда малыш находится в животике у мамы, поэтому будущей маме отводится важная роль в создании благополучия ребенка (40, с. 79).

В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Психологической наукой доказано, что у ребенка в возрасте 3-7 лет происходят качественные изменения в сфере эмоций, преобразуются взгляды на мир и отношения с окружающими. Малыши, например, живо и непосредственно реагируют на все происходящее. Старшие дошкольники со временем начинают осознавать и контролировать свои чувства, являющиеся своеобразным индикатором наиболее значимых потребностей. С развитием эмоциональной сферы качественно меняется сам внутренний мир ребенка, который для достижения гармонии чувств и ощущений, а также для полноценной реализации личности в жизни должен быть ярким, комфортным и позитивным (60, с. 21).

Для описания эмоционального благополучия ребенка ключевыми словами будут «гармония» или «баланс». Прежде всего, это гармония между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и психическим благополучием.

Исследования эмоционального благополучия ребенка в разных возрастах и его связи с отношением и поведением матери показали, что оно проявляется не только в преимущественном положительном фоне настроения, но и в стиле переживания результатов действий, успехов и неудач, развитии познавательной мотивации, включении взрослого в совместную деятельность, отношении к оценке взрослого, развитию самоконтроля, стиле переживания ситуации разлуки с близким взрослым, переживании семейной ситуации. В младенчестве состояние эмоционального благополучия определяется как базовое чувство эмоционального комфорта,

обеспечивающее доверительное и активное отношение к миру. В более старшем возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи (12, с. 86).

Следовательно, именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности его развития. Оно не зависит от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, а только от оптимальности системы «мать-дитя» и поэтому может рассматриваться как критерий успешности материнства.

Исходя из исследований М.И. Лисиной, Л.А. Абрамян Т.А. Репиной, эмоциональное благополучие можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических так и социальных (37, с. 187).

Такие ученые как А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда и др. определяют эмоциональное благополучие как устойчиво-положительное, комфортно - эмоциональное состояние ребенка, являющееся основой отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками (30, с. 62).

Изучение эмоционального благополучия ребенка в детском дошкольном учреждении – очень сложная и ответственная задача, поскольку отдельные психологи, да и некоторые родители дошкольников считают, что детский сад и эмоциональное благополучие несовместимы.

Тем не менее, большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду (дошкольной образовательной организации). Именно здесь для ребенка расширяется сфера его деятельности, растет круг значимых и менее значимых людей, осваиваются новые социальные отношения. Одним словом, детский сад является необходимой и важной ступенькой, ведущей ребенка в сложный, меняющийся и противоречивый социальный мир.

Насколько конструктивным будет вхождение в социум, в большой степени зависит от эмоционального самочувствия ребенка в детском саду (51, с. 143).

Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду зависит от эмоционального комфорта или дискомфорта дошкольников:

- состояние здоровья ребенка в период посещения им детского сада;
- особенности взаимодействия ребенка со взрослыми (воспитателями, помощником воспитателя, другими специалистами, которые работают с детьми);
- особенности взаимодействия ребенка с детьми группы, которую он посещает;
- эмоциональная обстановка, общий уклад жизни в детском саду;
- обстановка в семье ребенка (37, с. 52).

Все эти компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы и в совокупности позволяют судить о том, насколько хорошо ребенку в детском саду.

Для того чтобы обеспечить эмоциональное благополучия детей в детском саду необходимо:

- безусловное принятие каждого ребенка взрослыми для развития у него жизненно важного чувства безопасности и уверенности в себе, в собственных силах;
- позитивность окружающей детей обстановки;
- равенство в отношениях между взрослым и ребенком (организация продуктивного пошагового сотрудничества, своевременное получение дошкольниками помощи, поддержки и защиты при возникновении потребности в ней);
- обеспечение детям возможности свободно перемещаться в пространстве группы, в других помещениях детского сада (например, в музыкальном и физкультурном залах), непосредственно общаться со сверстниками;

- гибкий, личностно ориентированный подход: отказ от любых «ярлыков», учет психических и личностных особенностей каждого ребенка, выражающийся, например, в дифференцированном подборе заданий и упражнений, а также индивидуального темпа их выполнения;

- тесное профессиональное сотрудничество педагога-психолога, воспитателей и других специалистов детского сада при планировании и организации взаимодействия с дошкольниками;

- создание условий для раскрытия личностной индивидуальности воспитанников, т.е. раннее выявление их творческих возможностей и способностей, своевременный мониторинг (периодическое отслеживание динамики), поощрение даже небольших достижений каждого ребенка и его стремления к самостоятельности;

- внимательное отношение и чуткая реакция на возникающие детские проблемы, тревоги и страхи;

- тактичное общение с ребенком для совместной «переработки» чрезмерно волнующих его впечатлений (часто негативных) с целью их постепенного уменьшения и преодоления, а также повышения самооценки.

Для эмоционального благополучия дошкольников положительно влияет создание в группах уголков психологической разгрузки:

- для малышей – «домотека», в специально отведенном пространстве группы дети размещают предметы, принесенные из дома: фотографии, игрушки или другие вещи, напоминающие о доме. Это по-настоящему приближает обстановку детского сада к семейной, решает проблему адаптации и преодоления нередко возникающего чувства одиночества, способствует установлению в группе позитивного эмоционального микроклимата;

- для детей 4-5 лет – «дерево эмоций», на котором ребенок, приходя утром, размещает свою фотографию в соответствии с настроением - в центре или по краям, на темном или светлом фоне. В течение дня по своему желанию он может вносить изменения. Его внутреннее состояние становится

таким образом более понятным, а помощь взрослого в случае необходимости – эффективной и своевременной;

- старшим дошкольникам для эмоциональной разрядки подходит уголок с мягкой мебелью или модулями с подобранными для данного возраста книгами, журналами, иллюстрациями, интересными настольными играми и игрушками. Возможность 5-7-летнему ребенку иногда побыть одному, ненадолго сменить обстановку и немного отдохнуть от стремительного потока событий и информации приобретает все большую актуальность, т. к. способствует профилактике эмоциональных срывов, перенапряжения, негативных настроений.

Необходимо понимать, что проявление отрицательных эмоций не является показателем эмоционального неблагополучия личности. Отрицательные эмоции, как и положительные эмоции, сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Более того, эмоциональный антагонизм (противостояние положительных и отрицательных эмоций) дает возможность для человека ощущать их благоприятное воздействие, то есть, не зная отрицательных эмоций, человек не мог бы наслаждаться в полной мере положительным их проявлением.

Таким образом, проблема эмоциональной устойчивости на сегодняшний момент очень актуальна. Эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста рассматривается как базовое, являющееся основой всего отношения ребенка к миру и влияющее на познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками. Обобщенно такое базовое эмоциональное состояние характеризуется как чувство эмоциональной устойчивости.

В дошкольном возрасте проявлениями эмоциональной устойчивости являются:

- на уровне познавательных процессов: правильное восприятие обстановки, ее анализ и оценка, принятие решений, последовательность и безошибочность действий к достижению целей;

- на уровне поведенческих реакций: точность движений, тембр, скорость и выразительность речи; изменения во внешнем виде (выражение лица, взгляд, мимика и др.).

Эмоциональная устойчивость старших дошкольников проявляется не только в преимущественном положительном фоне настроения, но и в стиле переживания результатов действий, успехов и неудач, развитии познавательной мотивации, включении взрослого в совместную деятельность, отношении к оценке взрослого, развитию самоконтроля. В младенчестве состояние эмоциональная устойчивость определяется как базовое чувство эмоционального комфорта, обеспечивающее доверительное и активное отношение к миру. В более старшем возрасте эмоциональная устойчивость и эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей.

1.3. Возможности физической культуры в развитии эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста

Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Физические упражнения, воздействующие на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем оздоравливают организм ребенка, формируют психофизические качества, культуру чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности.

Место физической культуры как одного из важнейших средств всестороннего развития личности ребёнка в отечественной педагогике является общепризнанным (Э.Я. Степаненкова, Е.А. Тимофеева и др.) и закреплено в основных документах, определяющих функционирование системы образования

дошкольников в области физической культуры – Конвенция о правах ребёнка, Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (56; 45; 29; 42; 41).

Потребность в движении, в двигательной деятельности в среде сверстников – является одной из важнейших в дошкольном детстве. В современных исследованиях двигательная деятельность рассматривается как деятельность, направленная на физическое развитие и двигательную активность, как средство разностороннего влияния на ребенка (В.С. Вильчковский, Л.Н. Волошина, Н.Н. Ермак, В.А. Шебеко) (8; 10; 59).

Интенсивное физическое развитие вызывает у ребенка потребность в движении, что является, по мнению П.М. Якобсона и Ю.Ф. Змановского, нормальным явлением. Если сдерживать активность ребенка, то это приведет к изменениям в эмоциональном самочувствии ребенка, к «взрывным» эмоциональным реакциям. Если же спокойная деятельность чередуется с разнообразными играми, с прогулками, с физическими упражнениями, то это способствует улучшению эмоционального самочувствия и поведения более ровным (61, с. 46).

В старшем дошкольном возрасте физические возможности детей увеличиваются. Дошкольники уже хорошо владеют большинством основных видов двигательных действий. Это дает возможность более широкого использования физических упражнений для целенаправленного развития и воспитания личности ребенка.

Однако в практике физического воспитания главное внимание в работе со старшими дошкольниками уделяется вопросам улучшения показателей основных видов двигательной активности – ходьбы, бега, прыжков и др., поиску средств ее оптимизации, процессу обучения основным движениям (Н.А. Ноткина, М.К. Рунова и др.). Недостаточное внимание уделяется проблеме развития эмоциональной устойчивости дошкольников в процессе двигательной деятельности. Это говорит о необходимости рассмотреть развивающие и

воспитательные функции средств физической культуры как ведущих форм в организации двигательного опыта ребенка, как средств коррекции и профилактики эмоциональных нарушений (46, с. 21).

Учеными (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.В. Белов и др.) доказана взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека. Опираясь на достижения возрастной физиологии, нейропсихологии, детский организм рассматривается как единая саморегулируемая система, в которой взаимодействуют управляемые высшей нервной деятельностью физиологические, психологические и функциональные процессы (56, с. 49).

Важность работы по развитию и совершенствованию собственных движений подчеркивали отечественные ученые (А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) (21; 33; 52).

Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность. Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. Физиологические исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц (52, с. 26). Такая же непосредственная зависимость существует между нервной и мышечной системами. В трудах И.М. Сеченова, Н.А. Берштейна, Л.С. Выготского, Ж. Пиаже отмечается важное значение мышечной деятельности для психического и умственного развития (12; 48).

В работах В.М. Бехтерева, Н.М. Щелованова, М.П. Денисовой, Н.Л. Фигурина и др. была показана обратная зависимость двигательных и психических функций ребенка (26, с. 327).

В настоящее время имеются исследования, в том числе и зарубежные, отражающие влияние телесных поз на психику. По мнению Орсона Бина, двигательные упражнения используются для психокоррекции, помогая человеку снять эмоциональное напряжение. Важную роль в этом играет также «школа мяча». Она помогает свободному самовыражению, ведет к личностному совершенствованию. Ребенок привыкает открыто выражать свои эмоции, у него

появляется возможность пережить обширный диапазон чувств. Эмоциональная разрядка помогает взаимодействию с другими детьми и взрослыми, поиску общения, вербальной работе над своими реакциями (4, с. 32).

Психокоррекционное воздействие физических упражнений осуществляется при использовании разнообразных игр с мячом (для разных положений рук, туловища, головы при отбивании мяча), пальчиковой и глазодвигательной гимнастики, включенной в физические упражнения (10, с. 72).

Играя, ребенок удовлетворяет природную потребность в движении. Создание общей теории развития личности ребёнка невозможно без изучения всей системы детской деятельности, в которую включён современный дошкольник. В этом плане естественно необходимо обратиться к возможностям двигательной деятельности, двигательного опыта дошкольника, занимающего значительное место в системе его активности.

Исследования Р.Г. Оганова, Е.И. Чазова, Л.Б. Адашкявичене доказывают, что регулярная физическая активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка (2, с. 124).

Е.А. Аркин утверждал, что под воздействием упражнений совершенствуется не только строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется характер ребенка. Движения укрепляют как тело, так и душу ребенка, учат владеть собственным поведением, эмоциями, чувствами (11, с. 61).

Роль двигательных упражнений, как указывают исследователи, для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. При выполнении физических упражнений увеличивается снабжение тканей кислородом, в результате чего улучшается обмен веществ между мышечными клетками и

капиллярами. Улучшается сон и на настроение детей, повышается их умственная и физическая работоспособность. Двигательные упражнения способствуют снятию напряжения, улучшают самочувствие детей, развивают внимание, навыки волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение, дают возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, снять излишнюю двигательную активность.

Многие расстройства осанки, дыхания и др., как отмечает А.А. Осипова, происходят в результате нарушений в психике и сбалансированности всего организма. В стрессовой ситуации в организме происходят физиологические изменения: учащается пульс, дыхание, напрягаются мышцы лица и шеи, брюшного пресса, возникают спазмы и т. д. Ограничения активности и внутренней свободы исчезают в процессе выполнения определенных упражнений, которые дают возможность человеку использовать свои внутренние ресурсы и креативность (44, с. 115).

Человек может с помощью определенных дыхательных упражнений ослаблять свое эмоциональное напряжение. Дыхательные упражнения – классические упражнения в телесно-ориентированных группах. Они включают задержку дыхания, расслабленное или полное дыхание, способствующие разрядке сдерживаемых чувств. Человек непроизвольно задерживает дыхание в момент переживания сильных эмоций: гнева, страха, ярости и т.д.

В последнее время исследователи рекомендуют использовать в работе с дошкольниками нетрадиционные средства физического воспитания, направленные не только на физическое совершенствование ребёнка, но и способствующие нормализации его эмоционального состояния.

Широкое распространение получила программа Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье!» и технология ее реализации. Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих разнообразные двигательные действия. Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта (настольного тенниса, футбола, баскетбола, хоккея, городков, бадминтона), доступная для детей и взрослых.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта обогащает двигательную деятельность дошкольников, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту детей их интересам. Для предупреждения отрицательного воздействия «факторов риска» на самочувствие дошкольников применяют психогимнастические упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, специально подобранные подвижные игры (например, «Четыре стихии», «Угадай, кто подал голос» и т.д.) (9, с. 29).

Ю.Ф. Змановский, в программе «Здоровый дошкольник», рекомендует использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста такие психокоррекционные средства и методы, как индивидуальные беседы с детьми, игры (подвижные с преобладанием циклических упражнений, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, режиссерские), элементы аутогенной тренировки и психической саморегуляции (57, с. 66).

М.Л. Лазарев, автор оздоровительной программы «Здравствуй», предлагает три вида занятий: урок здоровья, пятиминутка (минутка) здоровья, оздоровительная пауза. Дети учатся приемам расслабления, на занятиях используются различные приемы психотренинга: лобно-затылочная коррекция, медитация, театр здоровья, эмоционально-дыхательный музыкальный тренинг, психофизический тренинг (32, с. 24).

В.Т. Кудрявцев, автор «Программы развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет», критически и рационально осмыслил опыт нетрадиционных практик развития движения и оздоровления, которые оформились в восточной психотехнике. Он предлагает осваивать навыки рационального дыхания с помощью специальных дыхательных упражнений, использовать игры с элементами массажа, воздействующего на биологические активные точки кожи, психогимнастику и др. (31, с. 132).

О.И. Вотякова использует на физкультурных занятиях музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, шум моря), которые создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают

почувствовать тесную связь, единство человека с природой. Применяет психогимнастику – специальные упражнения, этюды, направленные на расслабление и коррекцию эмоциональной сферы. Сюда включаются игры, водный массаж, спонтанный танец, релаксация. Они помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость, тревожность (35, с. 157).

А.В. Гордеева предлагает двигательно-коррекционные занятия, которые способствуют психофизическому развитию и оздоровлению детей, помогают восстановиться физически и психически, регулировать свои возможности. В содержание занятий входят специальные упражнения для глаз, упражнения для рук, которые помогают снять нервно-психическое напряжение, задания на восстановление внимания, упражнения для коррекции отрицательных эмоций (гимнастика чувств и эмоций, релаксационные игры и упражнения) и дыхательная гимнастика (13, с. 69).

В.Г. Алямовская и С.Н. Петрова в целях предупреждения психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста рекомендует использовать аутогенную тренировку, музыкально-ритмическую гимнастику, ритмопластику, виброгимнастику, точечный массаж, оздоровительный бег и оздоровительные игры (4, с. 38).

Рассмотрим подробнее возможности использования средств физической культуры в развитии эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

Глубокое мышечное расслабление способно ослабить или даже прекратить отрицательные эмоции. При помощи специальных упражнений достигается состояние расслабления – релаксация. В этом состоянии оказывается возможной саморегуляция тех функций организма, которые в обычных условиях не поддаются управлению. Особенностью релаксации, достигаемой при помощи аутогенной тренировки, является то, что это своеобразное состояние, для которого характерно произвольное расслабление мускулатуры и вегетативного аппарата. Релаксация достигается активным воздействием человека на собственный орга-

НИЗМ.

Комплексы дыхательных гимнастик (Б. Егоров, С. Исаева, Н. Соловьева и др.) способствуют не только физическому укреплению здоровья, но и оздоравливают психику. Дети становятся добрее, спокойнее, внимательнее. Специально подобранная музыка оживляет эмоциональный мир ребенка и позволяет дозированно его тренировать (27, с. 140).

Ряд ученых предлагают использовать для развития эмоциональной устойчивости у дошкольников общеразвивающие упражнения для рук. О влиянии рук на развитие мозга человека было известно еще во II в. до н.э. в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Общеразвивающие упражнения великолепно сочетаются с самомассажем; массажные движения с расслабляющими упражнениями и позволяет снять мышечные зажимы, улучшить кровообращение, тонизирует нервную систему.

Подвижные игры имеют неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка, развитие эмоциональной устойчивости. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. (Л.Н. Волошина, Р.И. Жуковская, М.И. Правдов и др.). Подвижные игры, как отмечают исследователи, – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями заключается в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность (40, с. 137).

Значение подвижных игр в физическом воспитании, как отмечают А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, Е.А. Тимофеева, М.И. Фонарёв и др., очень велико: это высокая эмоциональность играющих, которые связаны с содержанием игры и

возможностью дружеского общения; проявление нравственных качеств личности: чувство товарищества, дружбы, взаимопомощи. Подвижные игры являются важным условием воспитания у детей умений ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других участников игры. Важнейшей чертой подвижных игр является комплексное воздействие на моторную и психологическую сферу детей, на функции организма, на проявление двигательных, волевых, интеллектуальных и моральных качеств. Подвижные игры вовлекают в активную работу почти все мышечные группы, положительно влияют на работу внутренних органов и систем (22, с. 8).

Оздоровительные игры (В.П. Алямовская, Н.И. Дереклеева, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница и др.) предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Физические и психические компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта (5, с. 57).

Играм с мячом отводится особая роль Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского-Гернгросса и др. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры не только развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют

деятельность коры головного мозга, но и, по данным Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения (36, с. 117).

Еще одним значимым средством развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста В.П. Алямовская, Ю.Ф. Змановский, К. Никитин называют беговые упражнения. Традиционно бег рассматривается как средство профилактики и совершенствования функционирования сердечно-сосудистой системы. Не меньшее значение имеет он в профилактике психоэмоционального напряжения детей. К. Никитин объясняет это отвлечением от тревожащих эмоций, которые захватывают все функции организма, а также концентрацией внимания и образованием в центральной нервной системе сильных очагов возбуждения. Бег уравнивающе действует на нервную систему, способствует душевному равновесию даже в том случае, если человек был в спокойном состоянии (4, с. 15).

Целый ряд исследователей (О. Степанова, В.П. Алямовская, З.И. Вереснева др.) для профилактики эмоциональной неустойчивости у дошкольников предлагают упражнения для языка и мышц челюсти, для рук и пальцев, глазодвигательные, телесные. Они развивают умение концентрации внимания и сосредоточенности, обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, навыков волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение, дают возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, снять излишнюю двигательную активность, способствуют мускульному расслаблению, улучшают самочувствие детей (4, с. 21).

Двигательная деятельность игрового характера (игры-физкультминутки, игровые имитационные упражнения, игровые упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением и др.) вызывают положительные эмоции, усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего

организма, состояние психологического комфорта. Радостное настроение и мышечная нагрузка дают возможность ребенку свободно выражать свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость, внутреннюю свободу, создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения (С.Н. Петрова, Т.С. Лисицкая, А.В. Лотоненко, И.В. Лифиц и др.). Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несет мощный оздоровительный заряд. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Ритмическая гимнастика гармонично соединяет в себе дозируемую двигательную активность, свойственную бегу, разнообразие воздействия на мышцы и суставы, присущее спортивной гимнастике, и эмоциональность, диктуемую современными музыкальными ритмами. Значение музыкальных ритмов для снятия психоэмоционального напряжения велико. Кроме того, ритмическая гимнастика при той же нагрузке на сердечно-сосудистую систему, что и при оздоровительном беге, не утомляет детей: она допускает нечеткие движения, импровизацию, «нечемпионские» движения; всегда создает хорошее настроение; разучив несколько элементов ритмической гимнастики, можно заниматься и без тренера, внося в нее творческие коррективы; на занятиях ритмической гимнастикой быстрее формируется сплоченность детского коллектива (5, с. 22).

В практике дошкольного учреждения ряд исследователей (Н. Соловьева, А. Вереснева, Б. Егоров) рекомендуют использовать некоторые виды самомассажа: общий, точечный, десен, ушных раковин, лица, кистей рук и стоп (54, с. 108). Благоприятное влияние массажа на организм ребёнка отмечается многими отечественными авторами: К.Д. Губерт, М.Г. Рысс, З.С. Уваровой, В.П. Спириной, Г.П. Юрко и др. Как отмечают исследователи, массаж оказывает

общеукрепляющее воздействие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных центров, механизмы терморегуляции, улучшает тканевый и общий обмен веществ. Массаж оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, улучшая её регулирующее воздействие на органы и системы. По мнению А.А. Уманской, точечный массаж, или акупрессура – метод, снимающий нервное перенапряжение, повышенную раздражительность, нарушение сна.

Таким образом, многими авторами подчеркиваются большие резервы разных видов двигательной деятельности в развитии эмоциональной сферы дошкольников. В этом важная роль принадлежит также физкультурным занятиям. Преимущество занятий состоит в интеграции разных видов двигательной деятельности, возможности её варьирования с учетом задач двигательного опыта детей и форм общения. Вместе с тем, анализ исследований показывает, что практически физкультурные занятия как форма организации разнообразного двигательного опыта не рассматриваются с позиции развития эмоциональной устойчивости у дошкольников. В основном исследования направлены на поиск путей повышения моторной плотности физкультурных занятий (И. Соколова, С. Шарманова), на повышение двигательной активности детей на занятиях физической культурой (Э. Вильчковский, С. Пономаренко), на совершенствование методики проведения физкультурных занятий (Н.А. Боткина, Г. Лескова), на формирование двигательных способностей (Н.А. Ноткина). В то же время, исследования С. Шармановой показали, что использование сюжетной формы занятий на основе ритмической гимнастики является эффективным средством формирования интереса детей дошкольного возраста к занятиям физическими упражнениями и положительно влияют на взаимоотношения детей (8; 18; 46).

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что движение – важное средство воспитания. Определённые виды движений, используемые на физкультурных занятиях, дают детям возможность общения, развивают опыт поведения, снимают негативные эмоциональные проявления.

Таким образом, физическая культура имеет огромный потенциал в эмоциональном развитии ребенка, в повышении его эмоциональной устойчивости: активизируется нравственное развитие, формируются положительные качества личности; физические нагрузки снимают нервное напряжение и создают устойчивое, положительное настроение; ребенок адекватно эмоционально реагирует при взаимодействии с окружающей действительностью; проявляется сила выраженности переживаемых эмоций (интенсивность эмоциональных проявлений, эмоциональная лабильность, длительность эмоциональной реакции); стабильность особенностей эмоционального реагирования (эмоциональный фон, модальное содержание, экспрессивность при эмоциональном реагировании, отсутствие эмоциональных отклонений).

Выводы по первой главе:

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема эмоциональной устойчивости на сегодняшний момент очень актуальна.

Эмоциональная устойчивость – это интегральное свойство психики, которое выражается в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности, неподверженность эмоциональных состояний отрицательным влияниям (внешним и внутренним). Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успешности деятельности. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, происходит перестройка ее функций (побудительных, регуляторных и исполнительских), которая позволяет увеличить эффективность деятельности.

Важной группой эмоциональных явлений выделяют эмоциональные состояния, к которым исследователи относят эмоциональную устойчивость как

неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович), интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности, как способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций (Я. Рейковский, В.Э. Мильман). Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях (Л.М. Аболин, В.М. Писаренко).

Эмоциональная устойчивость может иметь разные уровни, которые определяются ее структурой, индивидуальными особенностями личности, опытом, знанием, навыками, умениями.

Эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста рассматривается как базовое, являющееся основой всего отношения ребенка к миру и влияющее на познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками. Обобщенно такое базовое эмоциональное состояние характеризуется как чувство эмоциональной устойчивости.

В дошкольном возрасте проявлениями эмоциональной устойчивости являются:

- на уровне познавательных процессов: правильное восприятие обстановки, ее анализ и оценка, принятие решений, последовательность и безошибочность действий к достижению целей;
- на уровне поведенческих реакций: точность движений, тембр, скорость и выразительность речи; изменения во внешнем виде (выражение лица, взгляд, мимика и др.).

Эмоциональная устойчивость рассматривается как один из компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы

детей, выражающиеся в стабильности эмоциональных реакций и отношений ребёнка к окружающей действительности, в адекватности эмоционального реагирования, силе выраженности переживаемых эмоций, особенностях эмоционального реагирования и обеспечивающие успешную адаптацию ребёнка в социуме.

В основе индивидуальных различий детской эмоциональной устойчивости лежат особенности функционирования нервной системы, содержание эмоционального опыта ребёнка (негативного и позитивного), а также уровень обеспечения педагогических условий развития эмоциональной устойчивости детей в ДОУ и семье.

Однако необходимо отметить недостаточную разработанность проблемы эмоциональной устойчивости дошкольников в психолого-педагогической литературе, что позволяет ставить вопрос о необходимости уточнения критериев и показателей эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста, изучения особенностей её проявлений.

Анализ современных психолого-педагогических исследований проблемы содержательно-организационных возможностей физической культуры в развитии эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста убедительно доказывает взаимосвязь между движениями и состоянием психики. Увеличение двигательной активности, развитие физических качеств оказывают стимулирующее воздействие на перцептивные, мнемические, психические и интеллектуальные процессы детей и подростков.

Материалы психолого-педагогических исследований свидетельствуют не только о необходимости, но и возможности развития эмоциональной устойчивости у дошкольников средствами физической культуры, что обусловлено, с одной стороны, объективной необходимостью поиска резервов совершенствования физического воспитания, а с другой стороны -недостаточной разработанностью многих аспектов проблемы развития эмоциональной устойчивости у старших дошкольников в двигательной деятельности. В связи с этим возникает задача разработки и апробации педагогических

условий, направленных на развитие эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СТРАШЕГО 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 комбинированного вида «Капелька» г. Грайворона Грайворонского района Белгородской области с сентября 2016 года по февраль 2017 года. В нем принимали участие дети старшей группы – 30 детей.

Педагогический эксперимент состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапов.

Цель констатирующего этапа: уровень эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.

Были определены следующие задачи констатирующего этапа эксперимента по изучению эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста:

1. Подобрать диагностические материалы для изучения эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста;
2. Выявить уровень эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста;
3. Проанализировать полученные результаты.

При разработке показателей и уровней эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста мы опирались на показатели и уровни

эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста, выделенные С.Н. Гамовой (16, с. 11).

Критерии и показатели эмоциональной устойчивости:

1. Адекватность эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью. Показатели: адекватное (неадекватное, частично адекватное) содержание эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающими людьми в привычной обстановке; адекватное (неадекватное, частично адекватное) содержание эмоционального реагирования ребёнка в эмоциогенной ситуации.

2. Сила выраженности переживаемых эмоций. Показатели: адекватная (неадекватная, частично адекватная) интенсивность эмоциональных проявлений; адекватная (неадекватная, частично адекватная) возрасту эмоциональная лабильность, адекватная (неадекватная, частично адекватная) длительность эмоциональной реакции.

3. Особенности эмоционального реагирования. Показатели: 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.

Для выявления особенностей эмоциональной устойчивости у старших дошкольников мы использовали следующие методы: 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) (Приложение 1-4).

Исследование мы начали с наблюдения за детьми. Для оценки проявлений эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста нами было организовано наблюдение за детьми. В ходе наблюдения «Изучение проявлений эмоциональной устойчивости» (автор С.Н. Гамова) за ребёнком степень выраженности эмоциональной устойчивости в ситуациях взаимодействия ребёнка с родителем (Р-Р), ребёнка с воспитателем (Р-В), ребёнка со сверстником (Р-С) фиксировалась в цвете по соответствующей индивидуальной схеме. (Приложение 1-2).

Выделяли уровни эмоциональной устойчивости детей старшего возраста: 4 балла - высокий уровень: (100 - 120 баллов по карте); 3 балла - средний уровень:(78 - 99 баллов по карте); 2 балла - ниже среднего: (53 - 77 баллов по карте); 1 балл - низкий уровень: (30-52 баллов по карте).

В ходе наблюдения мы обращали внимание на такие параметры эмоциональных проявлений, как эмоциональный фон, имеющий много общего с настроением (но это более размытия, продолжительная и устойчивая форма выражения эмоционального состояния), который может быть либо положительным, либо отрицательным. В целом эмоциональный фон дает информацию о степени эмоционального благополучия ребенка.

Другой важный параметр – выраженность эмоций. Зачастую дошкольники не владеют культурными формами выражения эмоций, не всегда могут сдерживать такие эмоциональные проявления, как плач, крик и т. п. Важно увидеть, насколько богат и разнообразен эмоциональный мир ребенка, усвоил ли он эмоциональные оттенки, или его эмоции «плоские», односторонние, невыраженные.

Следующий важный параметр – эмоциональная подвижность. Эмоции детей более подвижны, чем у взрослых, что внешне выражается в быстрой и легкой смене от печали к радости, «от горя к веселью». Однако чрезмерно быстрая и частая смена настроений говорит о повышенной эмоциональной подвижности, неустойчивости.

Наблюдение за детьми в процессе непосредственной деятельности, позволило сделать вывод, что детей с высоким уровнем (18% дошкольников, 6 детей) адекватно эмоционально реагируют при взаимодействии с окружающими людьми, положительно к ним относятся, охотно контактируют, проявляют заинтересованность, часто адекватно улыбаются, смеются, с интересом активно играют, дружелюбны. Уровень интенсивности эмоциональных реакций оптимальный, дети умеют держать себя в руках, не расстраиваются по пустякам, быстро успокаиваются, терпеливы. Эмоциональная лабильность и длительность эмоциональных реакций соответствуют возрасту. Смена различных ситуаций для дошкольников не определяет изменения содержания его эмоционального состояния. Характерен положительный эмоциональный фон, который проявляется в бодром, жизнерадостном, стабильном настроении. Степень экспрессивности при эмоциональном реагировании адекватна ситуации. Проявления эмоциональных отклонений отсутствуют.

У дошкольников со средним уровнем проявления эмоциональной устойчивости (32% дошкольников, 9 детей) эмоциональные реакции при взаимодействии с окружающей действительностью не всегда адекватны, дети имеют склонность легко расстраиваться, могут быть капризными, упрямыми, болезненно реагируют на замечания, на повышенный тон голоса. Сила выраженности переживаемых эмоций иногда превышает норму. Ребёнок не всегда способен сохранять контроль над выражением эмоций. Плачет навзрыд, не может долго успокоиться. Эмоционально чувствителен, впечатлителен, обидчив, в течение дня настроение может меняться. Возможны проявления высокой степени экспрессивности, имеют место проявления тревожности. Однако ситуационные и личностные реакции эмоциональной неустойчивости преодолеваются самим ребёнком или при незначительной психолого-педагогической помощи взрослого.

У детей с низким уровнем проявления эмоциональной устойчивости (50% дошкольников, 15 детей) часто преобладает неадекватное

эмоциональное реагирование при взаимодействии с окружающими людьми, с ним трудно найти общий язык, договориться, часто меняет решения или «уходит» в себя, капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, невыдержанный, нетерпеливый, неустойчив в интересах; не доводит дело до конца. Сила выраженности эмоциональных реакций превышает норму, ранимый, плаксивый, имеет склонность много волноваться. Эмоциональная подвижность проявляется в быстрой и частой смене настроений, ребёнок может быть весел, засмеяться и быстро заплакать, вступать в контакт и быть замкнутым. Характерна неадекватная интенсивность и длительность эмоциональных проявлений. В целом отрицательный эмоциональный фон, заострённая эмоциональная чувствительность и впечатлительность, чрезмерная экспрессивность (мимическая и двигательная); имеют место эмоциональные отклонения (агрессивность, тревожность, гиперактивность и др.).

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

Таблица 2.1.

Результаты проведения методики «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребёнка в группе детского сада» (на констатирующем этапе)

Уровни проявления эмоциональной устойчивости	Количество детей, %
Высокий уровень	18
Средний уровень	32
Низкий уровень	50

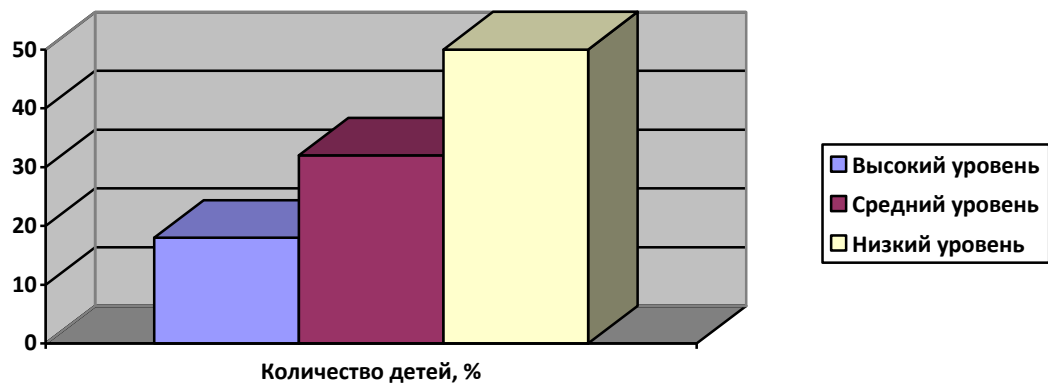


Рис. 2.1. Результаты проведения методики «Изучение проявления эмоциональной устойчивости ребёнка в группе детского сада» (констатирующий этап эксперимента)

Следующей была проведена методика: «Изучение социальных эмоций» (автор Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина) (Приложение 3). Сначала за детьми наблюдали в разных видах деятельности. Затем проводили индивидуально две серии. В первой серии мы задавали ребенку вопросы (например: Можно ли смеяться, если твой товарищ упал? Почему? Можно ли обижать животных? Почему? Нужно ли делиться игрушками с другими детьми? Почему? и др.). Во второй серии ребенку предлагали закончить несколько ситуаций (Приложение 3).

По результатам проведения методики были получены следующие результаты: высокий уровень проявления социальных эмоций был выявлен у 6% дошкольников (2 ребенка). Эти дети с интересом следили за деятельностью товарищей. Охотно оказывали помощь (по собственному желанию). Проявляли чувство долга по отношению к младшим детям и сверстникам. Адекватно реагировали на свой успех и неудачу и переживали за неудачи товарищей.

Средний уровень проявления социальных эмоций был отмечен у 44% дошкольников (13 детей). Эти дошкольники равнодушно относятся к деятельности своих сверстников. Оказывают помощь, но чаще это делали по

просьбе сверстников или взрослых. Не всегда проявляли чувство долга по отношению к младшим детям и сверстникам. Адекватно реагировали на свой успех и неудачу и равнодушен к неудачам своих товарищей.

Низкий уровень проявления социальных эмоций был отмечен у 50% дошкольников (15 детей). Дети равнодушно и отрицательно относились к деятельности своих сверстников. Не испытывали желания оказывать помощь и делали это только по просьбе взрослых. Не проявляли чувство долга по отношению к младшим детям и сверстникам. Часто отрицательно реагировали на неудачи и были равнодушны к неудачам своих товарищей.

Данные исследования методики «Изучение социальных эмоций» отражены в таблице 2.2 и рис. 2.2:

Таблица 2.2

Результаты проведения методики «Изучение социальных эмоций» (на констатирующем этапе)

Уровни проявления социальных эмоций	Количество детей, %
Высокий	6
Средний	44
Низкий	50

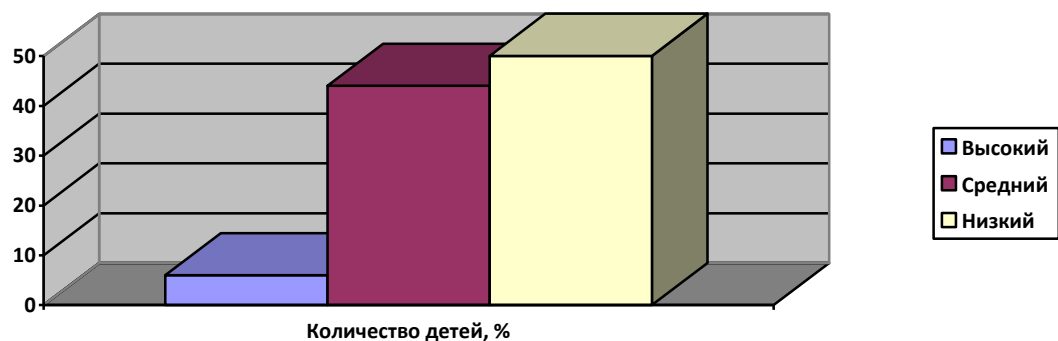


Рис.2.2 Результаты проведения методики «Изучение социальных эмоций» (констатирующий этап эксперимента)

С помощью методики «Оцени поведение» (автор Е.И. Захарова) мы изучили социальные переживания ребенка старшего дошкольного возраста. Детям показывали серию картинок (Приложение 4), на которых изображены

дети в разных житейских ситуациях, понятных и близких им. При этом дети, совершающие на рисунках хорошие поступки, обычно плохо, небрежно одеты, некрасивы и иногда испачканы. В то же время персонажи, которые на картинках совершают дурные поступки, обычно хорошо одеты и красивы. В наборе представлено 9 ситуаций, из них 4 - с положительными действиями, но внешне непривлекательными героями, а 5 - с отрицательным действием привлекательных детей.

Мы предложили детям рассмотреть картинки и оценить поведение героя. Оценка персонажа ребенком (характер оценки – позитивная, негативная, нейтральная); данный показатель является вспомогательным и используется для понимания отношения ребенка к персонажу.

После обработки результатов ответов детей мы разделили их на три группы:

Первая группа – дети, которые оценивают героев картинок только на основе их внешнего вида, собственных симпатий и антипатий. В их комментариях, которые сопровождают оценку, также говорится в основном о внешности и привлекательности персонажа, при этом сам выбор вообще мало аргументирован, чаще всего дети говорят: «Мне так кажется, я не знаю, но этот мальчик мне нравится, это несимпатичная девочка, она мне не нравится».

Вторая группа – дети, у которых нет устойчивых предпочтений в оценках поведения героев картинок.

Третья группа – 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, изображенных на картинках, хотя и отмечается, что их внешний вид не соответствует норме. Однако дети стараются найти оправдания такой внешности. Например, они говорят о том, что мальчик так торопился накормить кошку, что забыл застегнуть пуговицы на рубашке или не успел, как следует умыться. Вообще для детей этой группы характерны

развернутые речевые дополнения и аргументация сделанной ими оценки, что доказывает, что эта оценка не случайна.

Стандартизация методики в работе со старшими дошкольниками показала, что в данном возрасте 36 % дошкольников (11 детей) имеют средний уровень социальной нормативности и составляют вторую группу. Полученные показатели совпадают с нормами возрастного развития, так как дети 6-го года жизни действительно начинают овладевать эталонами оценки поведения, которые еще не являются реально действующими. При этом часть старших дошкольников не могут овладеть социальной нормативностью и оценочными эталонами без специальной, психологически обоснованной помощи взрослого (первая группа, низкий уровень – около 48 % дошкольников (14 детей)). Высокий уровень социальной нормативности, по нашим результатам, отмечается в 16 % случаев у 5 детей: эталоны оценки поведения усвоены, причем эти эталоны являются реально действующими (третья группа).

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

Таблица 2.3

Результаты изучения проведения методики «Оцени поведение»
(на констатирующем этапе)

Уровни развития социальных переживаний	Количество детей, %
Высокий	16
Средний	36
Низкий	48

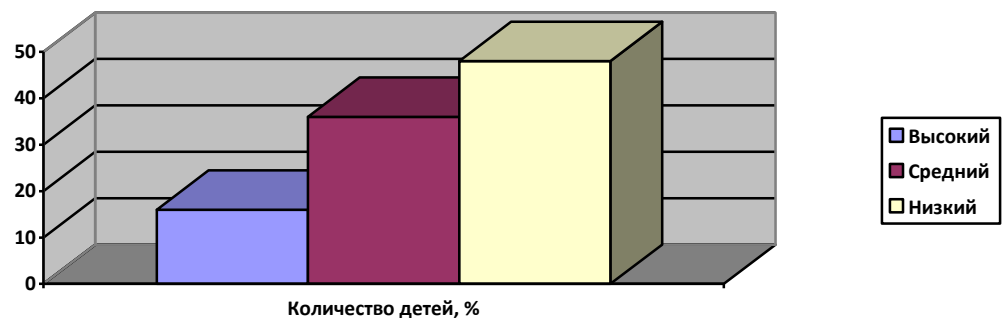


Рис.2.3 Результаты изучения проведения методики «Оцени поведение» (констатирующий этап эксперимента)

Таким образом, анализ результатов экспериментальных данных позволил нам выявить три уровня проявлений эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста, представленных в таблице 2.4 и рис. 2.4:

Дети с высоким уровнем (13% дошкольников, 4 ребенка) адекватно эмоционально реагируют при взаимодействии с окружающими людьми, положительно к ним относятся, охотно контактируют, проявляют заинтересованность, часто адекватно улыбаются, смеются, с интересом активно играют, дружелюбны. Уровень интенсивности эмоциональных реакций оптимальный, дети умеют держать себя в руках, не расстраиваются по пустякам, быстро успокаиваются, терпеливы. Эмоциональная лабильность и длительность эмоциональных реакций соответствуют возрасту. Смена различных ситуаций для дошкольников не определяет изменения содержания его эмоционального состояния. Характерен положительный эмоциональный фон, который проявляется в бодром, жизнерадостном, стабильном настроении. Степень экспрессивности при эмоциональном реагировании адекватна ситуации. Проявления эмоциональных отклонений отсутствуют.

У дошкольников со средним уровнем проявления эмоциональной устойчивости (37% дошкольников, 11 детей) эмоциональные реакции при взаимодействии с окружающей действительностью не всегда адекватны, дети имеют склонность легко расстраиваться, могут быть капризными, упрямыми, болезненно реагируют на замечания, на повышенный тон голоса. Сила выраженности переживаемых эмоций иногда превышает норму. Ребёнок не всегда способен сохранять контроль над выражением эмоций. Плачет навзрыд, не может долго успокоиться. Эмоционально чувствителен, впечатлителен, обидчив, в течение дня настроение может меняться. Возможны проявления высокой степени экспрессивности, имеют место проявления тревожности. Однако ситуационные и личностные реакции эмоциональной неустойчивости преодолеваются самим ребёнком или при незначительной психолого-педагогической помощи взрослого.

У детей с низким уровнем проявления эмоциональной устойчивости (50% дошкольников, 15 детей) часто преобладает неадекватное эмоциональное реагирование при взаимодействии с окружающими людьми, с ним трудно найти общий язык, договориться, часто меняет решения или «уходит» в себя, капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, невыдержанный, нетерпеливый, неустойчив в интересах; не доводит дело до конца. Сила выраженности эмоциональных реакций превышает норму, ранимый, плаксивый, имеет склонность много волноваться. Эмоциональная подвижность проявляется в быстрой и частой смене настроений, ребёнок может быть весел, засмеяться и быстро заплакать, вступать в контакт и быть замкнутым. Характерна неадекватная интенсивность и длительность эмоциональных проявлений. В целом отрицательный эмоциональный фон, заострённая эмоциональная чувствительность и впечатлительность, чрезмерная экспрессивность (мимическая и двигательная); имеют место эмоциональные отклонения (агрессивность, тревожность, гиперактивность и др.).

Распределение детей по уровням проявления эмоциональной устойчивости представлено в таблице 2.4 и рис 2.4.

Таблица 2.4

Уровни проявления эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста (на констатирующем этапе)

Уровень проявления эмоциональной устойчивости	Количество детей, %
Высокий уровень	13
Средний уровень	37
Низкий уровень	50

Распределение детей по уровням проявления эмоциональной устойчивости представлено на рис. 2.4

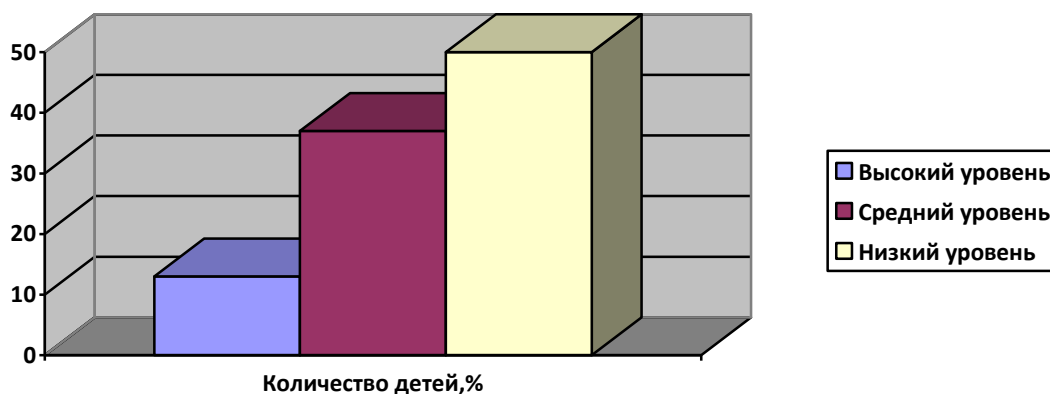


Рис. 2.4 Уровни проявления эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап эксперимента)

Таким образом, преобладание низкого уровня эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста по результатам проведенного констатирующего этапа экспериментальной работы позволяет сделать вывод о необходимости разработки и апробации программы по развитию эмоциональной устойчивости дошкольников со сверстниками, которая помогла бы в решении этой проблемы с учетом педагогических условий: включение в формы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях средства физической культуры (релаксационные, дыхательные, оздоровительные гимнастики; двигательные действия и задания; варианты массажных упражнений и подвижных игр и др.); обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям с различными уровнями проявления эмоциональной устойчивости; взаимодействие педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей воспитанников для развития эмоциональной устойчивости старших дошкольников.

2.2. Реализация педагогических условий по развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста

На формирующем этапе педагогического эксперимента была разработана и реализована программа, в основу которой легли педагогические условия: обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям с различными уровнями проявления эмоциональной устойчивости; использование системы релаксационных упражнений в режимных моментах; обеспечение взаимодействия педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей воспитанников с целью развития эмоциональной устойчивости старших дошкольников.

Цель: программы: развитие эмоциональной устойчивости, двигательной, функциональной активности старших дошкольников, средствами средства физической культуры.

Задачи:

- а) формирование двигательно-эмоциональной сферы детей;
- б) совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников;
- в) содействие всестороннему развитию личности дошкольников средствами средства физической культуры.

Реализация программы осуществлялась воспитателями группы, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем психологом на физкультурных занятиях и в режимных моментах.

Обязательным принципом реализации программы формирующего эксперимента явилось соблюдение эмоционально-психологического и физиологического комфорта дошкольников при их участии в программе. Психологический комфорт, эмоциональный подъем и особый «настрой» на игру, бесконфликтные отношения со сверстниками у детей появляются лишь тогда, когда педагог может, чутко реагируя на ситуацию, наиболее адекватно организовать их деятельность и

поведение. Важно было обучить детей разным видам гимнастик с тем, чтобы у них был достаточно богатый арсенал освоенных упражнений для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения без организующей помощи педагога.

В процессе реализации программы, деятельность педагога была различной в отношении детей, отличающихся типологическими особенностями высшей нервной деятельности. Поэтому для тренировки и регуляции их нервных процессов было использовано чередование игровых действий разного темпа и добивались строгого выполнения правил их выполнения. Гиперактивным детям чаще давали роли, требующие активного торможения, использовали для тренировки тормозных процессов игры типа «Море волнуется», а для тренировки выносливости – игры с бегом, прыжками через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и т.д. (Приложение 5). Детям со слабым типом нервных процессов, со сниженной двигательной активностью в организованных подвижных играх поручали роли, требующие активного действия. Дети этой группы особенно нуждались во время игры в одобрении, поощрении и похвале со стороны педагога.

Одним из важных компонентов программы – явилась оздоровительная гимнастика. Ее цель заключалась в поднятии мышечного тонуса и создании хорошего настроения у ребёнка. Предложенная оздоровительная гимнастика способствовала созданию ровного, бодрого настроения у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивали действия в заданном темпе, а малоподвижные дети втягивались в определенный ритм работы. После гимнастики дошкольники были более уравновешенны, довольны и радостны. В процессе экспериментальной работы использование оздоровительной гимнастики как средства развития эмоциональной устойчивости предполагало её проведение утром, перед дневным сном, после дневного сна (Приложение 6). Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики были включены хорошо знакомые детям физкультурные упражнения, т.к. использование элементов обучения неизбежно создаёт ситуацию напряжения,

поскольку не все дети успешно справляются с заданиями.

В связи с тем, что утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, интерес к гимнастике поддерживался большим разнообразием упражнений и игр. Благодаря вариативности гимнастики, а также предоставлению детям возможности выбора деятельности, специфике субъектно-объектных отношений взрослых и детей, оказалось возможным комплексное терапевтическое влияние на физическое и психическое состояние детей. Во время утренней гимнастики детям предоставлялась возможность самостоятельных действий на игровой или спортивной площадке. Например, поиграть в мяч, попрыгать через скакалку, покачаться на качелях. На самостоятельную двигательную активность отводилось от 6 до 10 минут. Она явилась своеобразной психической разгрузкой для детей. В работе мы учитывали характер погоды и условия сезона, что обусловило вариативность утренней гимнастики. Для ритмичного сопровождения на утренней гимнастике использовали бубен, счет, хлопки, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон); для снятия мышечного напряжения и расслабления — звукозаписи классической и релаксационной музыки «Звуки природы» и др.; при проведении ритмической гимнастики — танцевальную музыку (Приложение 6).

В гимнастику перед дневным сном, для того чтобы расслабить и успокоить детей, снять эмоциональное и мышечное напряжение, мы включали: релаксационные упражнения, упражнения дыхательной гимнастики (Приложение 7).

В гимнастику после дневного сна для активизации нервной системы и обменных процессов, создания позитивного эмоционального настроения и стимуляции «коллективного духа» в группе, были включены комплексы общеразвивающих упражнений; разнообразные виды массажа: игровой самомассаж (рук, ног, ушных раковин); упражнения пальчиковой гимнастики.

Перед выполнением упражнений детям давалась установка на внимание, взаимоуважение, терпение. В самом начале необходимо было успокоить детей, настроить на вслушивание. Мы использовали ряд приёмов: послушаем музыку;

послушаем звуки в группе; послушаем, о чем говорят рыбки в аквариуме; послушаем свое дыхание (1 мин. закрыть глаза).

Одним из обязательных структурных компонентов нашей программы явились физкультминутки (Приложение 8). Традиционно физкультминутки как кратковременные физические упражнения проводятся в перерыве между занятиями; в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, и предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Мы рекомендуем шире использовать возможности физкультминуток. Они могут выполнять релаксационную, коммуникативную, развлекательную, воспитательную функции, и в процессе экспериментальной работы мы включали их варианты ежедневно не только на занятиях, но и в свободную деятельность детей, использовали на прогулках как средство развития эмоциональной устойчивости.

Варианты физкультминуток – упражнения для кистей рук, упражнения для глаз, упражнения для ушных раковин, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для снятия общего утомления, пальчиковая гимнастика, игровые имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения под стихотворный текст, релаксационные упражнения (Приложение 9). Отобранные варианты физкультминуток способствовали смене позы и характера деятельности путём двигательной активности, снимали утомление, помогали детям свободно и раскрепощено выражать свои эмоции, желания, чувства, восстанавливали эмоционально-положительное состояние ребёнка.

Движения для игр-физкультминуток нами подбирались так, чтобы по своему характеру они были противоположны положению туловища, рук, ног, головы, движению рук детей во время занятий и снимали застойные явления, вызываемые сидением за столом, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, позволяя снять отрицательные сдвиги в физиологических системах организма, связанные с воздействием статической нагрузки.

В процессе экспериментальной работы педагогу предоставлялась возможность варьирования физкультминуток в течение недели. Комплексы

физкультминуток подбирались в зависимости от вида режимного момента, его содержания. Упражнения были разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность. Физкультминутки проводились на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дало желаемого результата. Важным для нас явилось обеспечение позитивного эмоционального настроения у детей.

Длительность физкультурных минуток обычно составляла 3-5 мин. За такое короткое время нам удавалось снять общее утомление, значительно улучшить эмоциональное самочувствие детей. Планирование использования физкультминуток в течение недели представлено в Приложении 8.

Важным структурным компонентом программы были оздоровительные прогулки (Приложение 10). Использование в течение оздоровительной прогулки специально отобранных нами средств физической культуры на улице обеспечивало решение важных задач – совершенствование функциональных систем, закаливание организма ребенка, развитие эмоциональной устойчивости. Варианты оздоровительной прогулки: дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения, варианты подвижных игр: подвижные игры с остановкой движения, подвижные игры, направленные на сплочение детского коллектива, подвижные игры, направленные на снижение мышечного напряжения, эстафетные подвижные игры, игры с мячом, подвижные игры высокой подвижности (с бегом, прыжками) (Приложение 10-11).

Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе, в которых участвовали все дети, несли в себе большой эмоциональный заряд, способствовали более полноценному отдыху, поднимали мышечный и психический тонус детей, способствовали их личностному развитию. Двигательная деятельность игрового характера вызывала положительные эмоции, усиливала физиологические процессы в организме и улучшала работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создавал у детей повышенный тонус всего организма, состояние психологического комфорта. Радостное настроение и мышечная нагрузка давали возможность ребенку свободно

выражать свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость, внутреннюю свободу, создавались благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Самостоятельные игры и игровые упражнения в малых группах или в парах полнее удовлетворяли индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, выявляли и развивали их социальные способности. Однако свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе оздоровительных прогулок обязательно продумывалась и планировалась педагогом заранее. В работе мы учитывали, что, увлеченные двигательной деятельностью, дети в этом возрасте плохо контролируют свои силы и возможности, а поэтому могут играть и бегать до полного изнеможения. Педагог чередовал интенсивные, эмоциональные игры и упражнения с более спокойными и менее утомительными, а для определения адекватности нагрузки обращалось внимание на внешние признаки утомления детей.

Целесообразным явилось введение игровых ситуаций. Высоким терапевтическим эффектом обладали упражнения на мгновенное «застывание», фиксирование тела с одновременной остановкой дыхания на выдохе в самых неудобных позах на счет «Раз, два, три!», а также подвижные игры «Совушка», «Стоп», «Сделай фигуру», «Классы», «Бездомный заяц» и др.

Необходимым компонентом занятий по физической культуре явились упражнения на мышечное расслабление или элементарная релаксация (Приложение 12). Состояние организма ребенка следовало привести к исходным показателям. Эмоциональное возбуждение, учащение пульса, двигательное напряжение в процессе занятия необходимы для тренировки, по окончании которой утомленные мышцы должны отдохнуть. Несоблюдение данного правила могло привести к сильному перевозбуждению, нарушению процесса торможения. В таком состоянии ребенку трудно сосредоточиться, адекватно реагировать на происходящее, заснуть во время тихого часа.

При организации командных подвижных игр мы учитывали, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя

команды, мы учили детей максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, например: расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд); создание команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду); создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе, и др.

Включение в игровые программы музыкального сопровождения («живого» или в записи), элементов пения, ритмики танца, речитативов явилось тем вспомогательным средством, которое позволило создавать и корректировать настроение, поведение детей по ходу игры, формировать у них устойчивое позитивное отношение к коллективной двигательной деятельности. Входящий во многие игры стихотворный текст задавал определенный ритм игрового действия; вместе с тем, произнесение слов явилось хорошим отдыхом после интенсивных движений.

В процессе экспериментальной работы педагог-психолог проводил индивидуальные беседы и консультации с родителями, дети которых имели симптомы эмоциональной неустойчивости. Тактично выяснялись проблемы семьи, рекомендовалась тактика общения с ребенком, игры для совместного общения.

Психологическое просвещение осуществлялось на общих родительских собраниях в виде консультаций («Гармония общения - залог психического здоровья ребенка», «Как помочь эмоционально-неустойчивому ребёнку» и др.).

Для родителей проводились обучающие игротренинги «Школа семьи», «Учимся общению с ребенком».

В индивидуальной и индивидуально-дифференцированной работе с эмоционально неустойчивыми детьми психолог проводил коррекционно-развивающие занятия, тренинги, на которых дети в игровой форме учились снимать психоэмоциональное напряжение, учились выражать свои эмоции, чувства, отношения к друг другу, отдыхали в эмоционально-комфортных условиях.

Тренинги и тренинги-релаксации проводились на различном стимульном

материале: тренинг в природе по снятию скованности движений, тренинг в бассейне для детей с гиперактивностью, или, наоборот, с заторможенностью, тренинги для агрессивных детей в физкультурном или музыкальном зале. Занятия проводились в малых подгруппах по 6-8 детей. Длительность тренинга зависела от эмоциональной нагрузки на ребенка и длилась 15-30 мин.

В индивидуальной и индивидуально-дифференцированной работе с эмоционально неустойчивыми детьми психолог проводил коррекционно-развивающие занятия, тренинги, на которых дети в игровой форме учились снимать психоэмоциональное напряжение, учились выражать свои эмоции, чувства, отношения друг к другу, отдыхали в эмоционально-комфортных условиях. Занятия проводились в малых подгруппах по 6-8 детей. Длительность тренинга зависела от эмоциональной нагрузки на ребенка и длилась 15-30 мин. Тематическое планирование групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий представлен в Приложении 13.

Таким образом, внедрение программы позволило развитию эмоционально-двигательной сферы дошкольников. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, интерес, азарт. У них появилась выносливость в различных видах деятельности. Получили развитие физические качества, а взаимосвязь физического и психического развития способствует творческой активности детей. Развитие двигательного творчества формирует ум ребенка, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложнейших задач, поставленных перед ним разнообразными жизненными обстоятельствами. Улучшились показатели эмоциональности, воображения и творческого мышления, целостного восприятия, умения импровизировать под музыку, двигательного запаса и творчества.

2.3. Динамика уровня развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста

Целью контрольного этапа экспериментальной работы было проверить эффективность предложенной системы работы по развитию уровня эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста и сравнить результаты констатирующего и контрольного экспериментов. Для этого мы проводили повторную диагностику по методикам: наблюдение «Изучение проявлений эмоциональной устойчивости» (автор С.Н. Гамова), методики «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (авторы Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А), «Изучение социальных эмоций» (авторы Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина), «Оцени поведение» (автор Е.И. Захарова) (Приложение 1-4).

Сравнительный анализ данных полученных в ходе проведения «Изучение проявлений эмоциональной устойчивости» (автор С.Н. Гамова) (Приложение 1-2) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показал, что высокий уровень эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста вырос на 28% и составил 46% (14 детей). Старшие дошкольники в ходе взаимодействия охотно контактируют со сверстниками, проявляют заинтересованность, часто улыбки, смеются, дружелюбны. Дети умеют держать себя в руках, не расстраиваются по пустякам, быстро успокаиваются, терпеливы. Проявления эмоциональных отклонений у них отсутствуют.

Средний уровень проявления эмоциональной устойчивости вырос на 10% и составил 42% (12 детей), Эти дети могут легко расстроиться, могут быть капризными, упрямыми, болезненно реагируют на замечания, на повышенный тон голоса. Дети не всегда способны контролировать свои эмоции. Эмоционально чувствительны, впечатлительны, часто имеет место проявление тревожности.

На 38% снизилось количество детей, показавших низкий уровень проявления эмоциональной устойчивости и составил (12%, 4 ребенка). Этим детям свойственно неадекватное эмоциональное реагирование при взаимодействии с окружающими людьми (они часто меняют решения или «уходят» в себя, капризничают без причины, несдержанны, неустойчив в интересах и т.д.). Эмоциональная подвижность у них проявляется в быстрой и частой смене настроений, например, ребёнок может как быстро засмеяться, так и быстро заплакать, быть замкнутым. Результаты наблюдения за детьми в процессе непосредственной деятельности представлены в таблице 2.5 и рис. 2.5.

Таблица 2.5

Показатели проведения методики «Изучение проявлений эмоциональной устойчивости» на констатирующем и контрольном этапах

Уровни проявления эмоциональной устойчивости	Количество детей, %	
	на констатирующем этапе	на контрольном этапе
Высокий уровень	18	46
Средний уровень	32	42
Низкий уровень	50	12

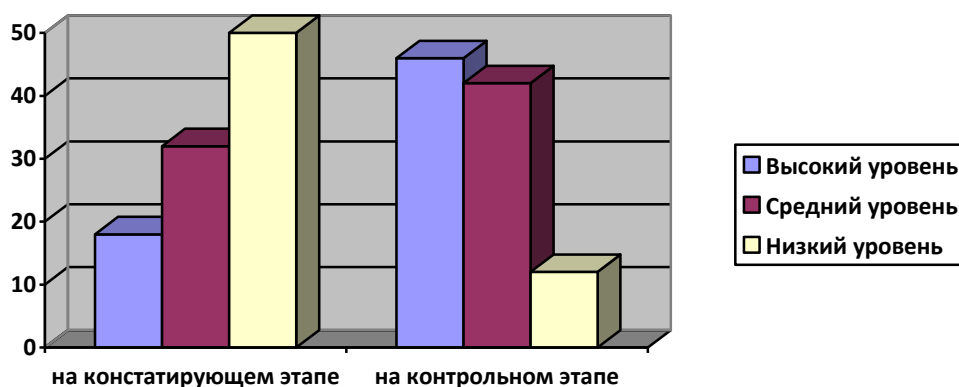


Рис. 2.5 Показатели проведения методики «Изучение проявлений эмоциональной устойчивости» на констатирующем и контрольном этапах

Анализ результатов проведения методики: «Изучение социальных эмоций» (автор Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина) на констатирующем и контрольном этапе позволил (Приложение 3) определить то факт, что

высокий уровень проявления социальных эмоций увеличился на 28% и составил 40% (12 детей). Дошкольники с интересом следят за деятельностью товарищей. По собственному желанию оказывают помощь. Адекватно реагируют на свой успех и неудачу и переживают за неудачи товарищей. Проявляют чувство долга по отношению к младшим детям и сверстникам.

Средний уровень проявления социальных эмоций увеличился на 12% и был выявлен у 50% (15 детей). Эти дошкольники равнодушно относятся к деятельности своих сверстников. Оказывают помощь, но чаще это делают по просьбе сверстников или взрослых. Не часто проявляют чувство долга по отношению к младшим детям и сверстникам. Адекватно реагируют на свой успех и неудачу и равнодушен к неудачам своих товарищей.

Низкий уровень уменьшился на 40% и составил 10% (3 ребенка). Дети равнодушно и отрицательно относятся к деятельности своих сверстников. Не испытывают желания оказывать помощь и делают это только по просьбе взрослых. Не проявляют чувство долга по отношению к младшим детям и сверстникам. Часто отрицательно реагируют на неудачи и равнодушен к неудачам своих товарищей.

Результаты исследования методики «Изучение социальных эмоций» представлены в таблице 2.6 и рис. 2.6:

Таблица 2.6

Показатели проведения методики «Изучение социальных эмоций»
на констатирующем и контрольном этапе

Уровни развития социальных эмоций	Количество детей, %	
	на констатирующем этапе	на контрольном этапе
Высокий уровень	12	40
Средний уровень	38	50
Низкий уровень	50	10

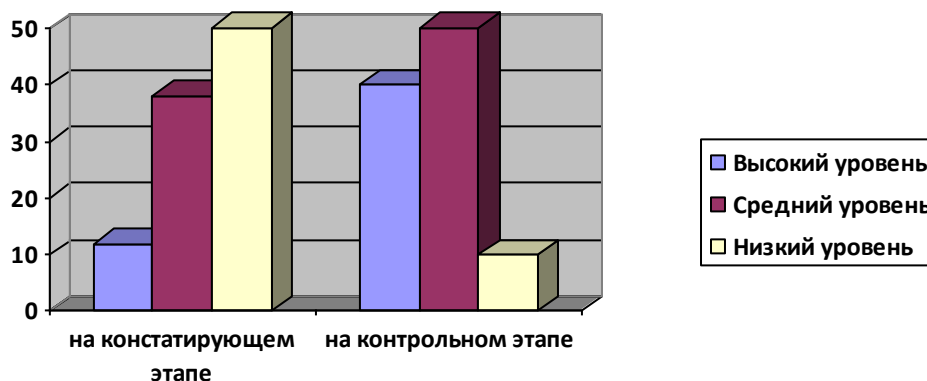


Рис.2.6 Показатели проведения методики «Изучение социальных эмоций» на констатирующем и контрольном этапе

Сравнительный анализ проведения методики «Оцени поведение» (автор Е.И. Захарова) (Приложение 4) показал, что высокий уровень социальных переживаний дошкольников увеличился на 28% и составил 44% (13 детей). Эти дети социализированы, умеют выстраивать и регулировать и свое и чужое поведение. В ответах этих детей наблюдалось оценивание только поведение героев. Их ответы были аргументированы (они доказывали, что эта оценка не случайна).

Средний уровень социальных переживаний дошкольников увеличился на 8% и составил 44% (13 детей). У детей со средним уровнем не было устойчивых предпочтений в оценках поведения героев картинок.

Низкий уровень социальных переживаний дошкольников уменьшился на 36% и был выявлен у 12% (4 детей). Дети, которых отнесли к этому уровню развития социальной нормативности, не умели выстраивать свое поведение и регулировать чужое поведение. В ответах этих детей наблюдалось трудности в оценке поведения персонажей. Дети этой группы им сложно аргументировать свои ответы.

Полученные результаты методики «Оцени поведение» отражены в таблице 2.7 и на рис. 2.7.

Таблица 2.7

Показатели проведения методики «Оцени поведение» на констатирующем и контрольном этапе

Уровни развития социальных переживаний	Количество детей, %	
	на констатирующем этапе	на контрольном этапе
Высокий уровень	16	44
Средний уровень	36	44
Низкий уровень	48	12

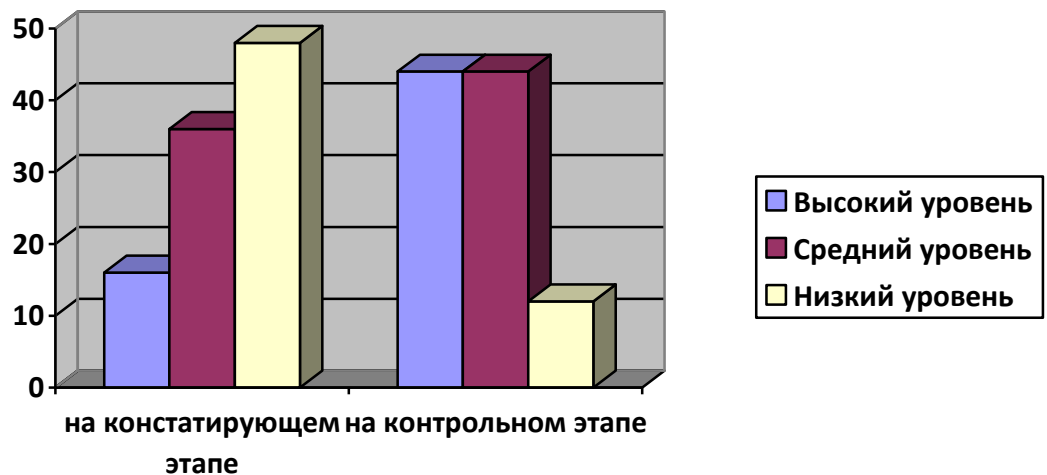


Рис.2.7 Показатели проведения методики «Оцени поведение» (на констатирующем и контрольном этапе)

Таким образом, сравнительный анализ результатов экспериментальных данных позволил нам выявить позитивную динамику проявлений эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста, было отмечено, что высокий уровень эмоциональной устойчивости вырос на 31% и составил 44% дошкольников (13 детей). Эти дошкольники положительно к ним относятся к своим сверстникам, охотно контактируют с ними, проявляют заинтересованность в деятельности, часто адекватно улыбаются, смеются, с интересом активно играют, дружелюбны. У них наблюдается оптимальный уровень интенсивности эмоциональных реакций Эти дошкольники умеют держать себя в руках, не расстраиваются по пустякам, быстро успокаиваются, терпеливы. Их эмоциональная лабильность и длительность эмоциональных реакций

соответствуют возрасту. Для них был характерен положительный эмоциональный фон, который проявлялся в бодром, жизнерадостном, стабильном настроении. Проявления эмоциональных отклонений у этих дошкольников отсутствуют.

Средний уровень проявления эмоциональной устойчивости увеличился на 8% и был выявлен у 45% дошкольников (14 детей). Эти дошкольники часто легко расстраивались, капризничали, болезненно реагировали на замечания воспитателя. Дети не всегда могли контролировать свои эмоции. Они чувствительны, впечатлительны, обидчивы. У детей возможны проявления высокой степени экспрессивности, имеют место проявления тревожности. Но эти реакции эмоциональной неустойчивости дошкольники могут преодолевать сами при незначительной психолого-педагогической помощи взрослого.

Низкий уровень проявления эмоциональной устойчивости уменьшился на 39% и был выявлен у 11% старших дошкольников (3 ребенка). Для этих дошкольников во взаимодействии с окружающими людьми характерно часто преобладание неадекватного эмоционального реагирования. С детьми было трудно найти общий язык, договориться. Они часто меняли свои решения, капризничали без причины, раздражались по пустякам. Они очень ранимы, плаксивы. Эмоциональная подвижность дошкольников проявлялась в быстрой и частой смене настроений (дети могли быть веселыми, смеяться и быстро заплакать, вступить в контакт и замкнуться). Для них была характерна неадекватная интенсивность и длительность эмоциональных проявлений. Имеют место эмоциональные отклонения (агрессивность, тревожность, гиперактивность и др.).

Распределение старших дошкольников по уровням проявления эмоциональной устойчивости представлено в таблице 2.8 и рис 2.8.

Таблица 2.8

Динамика сформированности уровней проявления эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста
(на констатирующем и контрольном этапе)

Уровень проявления эмоциональной устойчивости	Количество детей	
	на констатирующем этапе	на контрольном этапе
Высокий уровень	13	44
Средний уровень	37	45
Низкий уровень	50	11

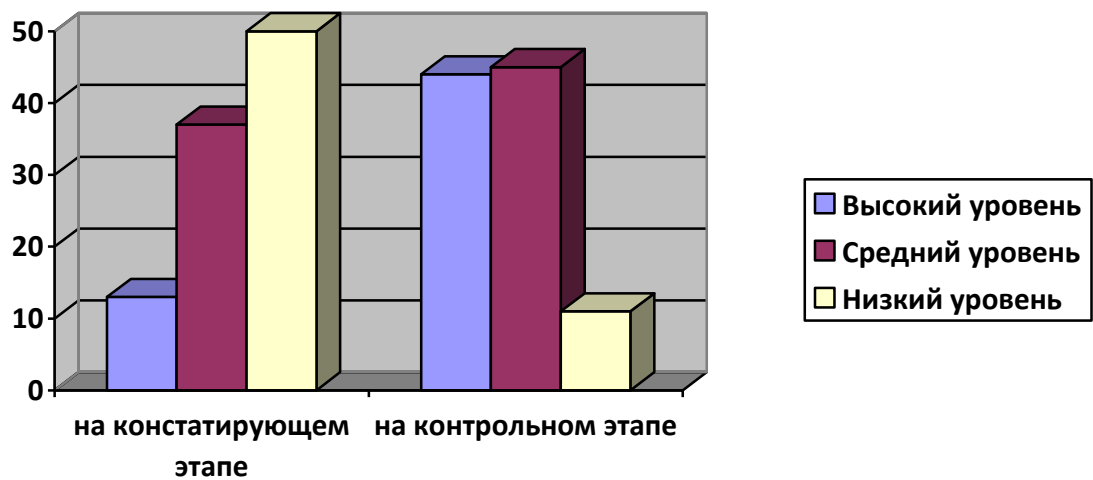


Рис. 2.8 Динамика сформированности уровней проявления эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста (на констатирующем и контрольном этапе)

Таким образом, анализируя результаты эксперимента можно говорить о положительной динамике эмоциональной устойчивости старших дошкольников со сверстниками и можно сделать вывод: что целенаправленная, систематическая работа, соблюдение выделенных нами педагогических условий по формированию эмоциональной устойчивости дошкольников были эффективны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема развития эмоциональной устойчивости на сегодняшний момент является актуальной. Эмоциональная устойчивость является интегральным свойством психики, которое выражается в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности, неподверженность эмоциональных состояний отрицательным влияниям (внешним и внутренним). Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успешности деятельности. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, происходит перестройка ее функций (побудительных, регуляторных и исполнительских), которая позволяет увеличить эффективность деятельности. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Эмоциональная устойчивость может иметь разные уровни, которые определяются ее структурой, индивидуальными особенностями личности, опытом, знанием, навыками, умениями.

Эмоциональная устойчивость рассматривается как один из компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы дошкольников, выражающиеся в стабильности эмоциональных реакций и отношений ребёнка к окружающей действительности, в адекватности эмоционального реагирования, силе выраженности переживаемых эмоций, особенностях эмоционального реагирования и обеспечивающие успешную адаптацию ребёнка в социуме.

Анализ современных психолого-педагогических исследований проблемы содержательно-организационных возможностей физической культуры в развитии эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста убедительно доказывает взаимосвязь между движениями и состоянием психики. Увеличение

двигательной активности, развитие физических качеств оказывают стимулирующее воздействие на перцептивные, мнемические, психические и интеллектуальные процессы детей и подростков.

В дошкольном возрасте проявлениями эмоциональной устойчивости являются: на уровне познавательных процессов: правильное восприятие обстановки, ее анализ и оценка, принятие решений, последовательность и безошибочность действий к достижению целей; на уровне поведенческих реакций: точность движений, тембр, скорость и выразительность речи; изменения во внешнем виде (выражение лица, взгляд, мимика и др.).

Физическая культура имеет огромный потенциал в эмоциональном развитии ребенка, в повышении его эмоциональной устойчивости: активизируется нравственное развитие, формируются положительные качества личности; физические нагрузки снимают нервное напряжение и создают устойчивое, положительное настроение; ребенок адекватно эмоционально реагирует при взаимодействии с окружающей действительностью; проявляется сила выраженности переживаемых эмоций, стабильность особенностей эмоционального реагирования.

В связи с этим нами была организована экспериментальная работа по проблеме исследования с детьми старшего дошкольного возраста на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Капелька» г. Грайворона Грайворонского района Белгородской области.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента было выявлено преобладание низкого уровня 56% (16 детей). У детей часто преобладает неадекватное эмоциональное реагирование при взаимодействии с окружающими людьми, с ним трудно найти общий язык, договориться, часто меняет решения или «уходит» в себя, капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, невыдержанный, нетерпеливый, неустойчив в интересах; не доводит дело до конца. Эмоциональная подвижность проявляется в быстрой и частой смене настроений, ребёнок может быть весел, засмеяться и

быстро заплакать, вступать в контакт и быть замкнутым. Характерна неадекватная интенсивность и длительность эмоциональных проявлений. В целом отрицательный эмоциональный фон, заострённая эмоциональная чувствительность и впечатлительность, чрезмерная экспрессивность (мимическая и двигательная); имеют место эмоциональные отклонения (агрессивность, тревожность, гиперактивность и др.). Что позволило нам разработать и апробировать программу, направленную по развитию эмоциональной устойчивости дошкольников со сверстниками. В основу, которой легли педагогические условия: обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям с различными уровнями проявления эмоциональной устойчивости; использование системы релаксационных упражнений в режимных моментах; обеспечение взаимодействия педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей воспитанников с целью развития эмоциональной устойчивости старших дошкольников.

Повторная диагностика показала позитивную динамику развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста, было отмечено, что высокий уровень эмоциональной устойчивости вырос на 31% и составил 44% дошкольников. Средний уровень проявления эмоциональной устойчивости увеличился на 8% и был выявлен у 45% дошкольников. Низкий уровень проявления эмоциональной устойчивости уменьшился на 39% и был выявлен у 11% старших.

Анализ результатов экспериментальной работы подтвердил необходимость реализации педагогических условий для развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста и позволяет говорить о том, что цель исследования достигнута, задачи исследования решены, педагогические условия гипотезы доказаны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аболин, А.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / А.М. Аболин. – Казань, 1987. – 261 с.
2. Адашкявичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.И. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1992. – 159 с.
3. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду [Текст] / Е.А. Алябьева. – М., 2003. – 88 с.
4. Алямовская, В.Г. Организация гибкого режима в дошкольном учреждении [Текст] / В.Г. Алямовская. – Н. Новгород, 1998. – 60 с.
5. Алямовская, В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. – М. : «Издательство Скрипторий 2000», 2002. – 80 с.
6. Алямовская, В.Г. Программа «Здоровье» в дошкольном учреждении [Текст] / В.Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. – 1994. – №10-11. – С. 31-39.
7. 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.
8. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции детей [Текст] / Э.С. Вильчковский. – Киев, 1983. – 205 с.
9. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технологии физического воспитания детей 5-7 лет [Текст] / Л.Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2004. – 144 с.
10. Волошина, Л.Н. Игровые проблемы и технологии физического воспитания малышей [Текст] / Л.Н. Волошина. – Белгород, 2002. – 120 с.
11. Волошина, Л.Н. Спортивные игры и упражнения [Текст] / Л.Н. Волошина. – Белгород, 1997. – 132 с.
12. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – СПб., 1997. – 150 с.

13. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ [Текст] / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – М. : 5 за знания, 2005. – 112 с.
14. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст] / Н.И. Дереклеева. – М. : Вако, 2004. – 150 с.
15. Диагностика нарушений поведения и эмоциональных расстройств детей [Текст] : Альбом диагностических методик. – М., 2000. – 65 с.
16. 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.
17. Дубровина, И.В. Возрастные особенности психического развития детей [Текст] / И.В. Дубровина, М.И. Лисина. – М., 1982. – 147 с.
18. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 106-112.
19. Дьяченко, М.И. Психологический словарь-справочник [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2004. – 576 с.
20. Егоров, Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми [Текст] / Б. Егоров // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 103-111.
21. Запорожец, А.В. Развитие общения у дошкольников / А.В. Запорожец, М.И. Лисина. – М., 1974. – 152 с.
22. 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.
23. Захарова, Е.И. Исследование особенностей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия / Е.И. Захарова // Журнал практического психолога. – 1996. – № 6. – С. 11-34.
24. 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.

25. Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
26. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
27. Исаева, С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе [Текст] / С.А. Исаева. – М., 2004. – 241 с.
28. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность [Текст] : Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1997. – 240 с.
29. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) // Сборник международных договоров СССР. – Выпуск XLVI. – 1993.
30. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников [Текст] / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М. : Академия, 2003. – 176 с.
31. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
32. Лазарев, М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» для дошкольных образовательных учреждений [Текст] / М.Л. Лазарев. – М. : Мнемозина, 2004. – 39 с.
33. Леонтьев, А.Н. Деятельность и общение [Текст] / А.Н. Леонтьев // Вопросы философии. – 1979. – №1. – С. 121 -132.
34. Леонтьев, А.Н. Психологические основы дошкольной игры [Текст] / А.Н. Леонтьев // Советская педагогика. – 1944. – №8-9. – С. 33-49.
35. 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.
36. 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.

37. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка [Текст] / М.И. Лисина. – М. : Ин-т практ. психологии, 1997. – 384 с.
38. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М. : Генезис, 2000. – 188 с.
39. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений [Текст] / В.М. Минаева. – М. : АРКТИ, 2001. – 48 с. (Развитие и воспитание дошкольника)
40. Нечаева, В.Г. Формирование комплексных взаимоотношений детей старшего дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Нечаева, Т.А. Маркова, Р.И. Жуковская. – М., 1968. – 382 с.
41. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017) // Российская газета. – № 276. – 2007. – 08 дек.
42. 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>
43. 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.
44. Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст] / А.А. Осипова. – М., 2002. – 211 с.
45. Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М. : Просвещение, 1980. – 224 с.
46. 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.

47. Павлова, И.М. Развитие эмоциональной устойчивости учащихся юношеского возраста [Текст] / И.М. Павлова. – М., 2000. – 135 с.
48. Пиаже, Ж. Психология ребенка [Текст] / Ж. Пиаже, Б. Инхельдер; пер. кн. «La psychologie de l'enfant». – СПб. : Питер, 2003. – 160 с.
49. 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.
50. Психологический словарь [Текст] / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – СПб., 2016. – 921 с.
51. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М., 1979. – 123 с.
52. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.
53. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет [Текст] / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 144 с.
54. Соловьева, Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками [Текст] / Н. Соловьева // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 4. – С. 107-111.
55. Спиноза, Б. Этика. Избранные произведения [Текст] / Б. Спиноза. – Т. 1-2. – М., 1957. – 320 с.
56. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М., 2004. – 144 с.
57. Танцевально-ритмические упражнения [Текст] / Ж.Е. Фирилёва, Ж.Е. Сайкина, Ю.Ф. Змановский и др. – М., 2014. – 234 с.
58. Фирилева, Ж.Е. «Са-Фи-Дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб : Детство-пресс, 2003. – 352 с.
59. 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.

60. 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.

61. 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.

ПРИЛОЖЕНИЯ
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**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	Поведение в общении		
	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 2

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; дружелюбен.
	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 отклонений.
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 3

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4**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 основание 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 5

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» прикасался 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 6

Комплекс утренней гимнастики

«Птичья гимнастика»

I. Двигательные упражнения «Птицы».

Летела сорока, гостей созывала, К дедушке Дереву птиц приглашала.	Ходьба на носках, поднимая и опуская руки.
Вот аист важно шагает, Длинные ноги поднимает. Вот гусь в красных сапожках, Надетых на ножки.	Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на пятках, руки за спиной. Ходьба на прямых ногах, руки вдоль туловища. Ходьба в приседе.
А вот журавль шагает И ноги не сгибает.	Бег по кругу с ускорением и замедлением
А вот и утка идет, Утят за собой ведет. Вдруг откуда ни возьмись, коршун вылетает, И все птицы убегают. Только коршун улетает, Сорока вновь гостей созывает.	Ходьба, на вдох поднимая руки, на выдох - опуская и произнося :«Тр-р-р...» Упражнения для развития дыхания (по А. Стрельниковой).

Птицы расселись на ветвях дерева,
и оно закачалось, ветвями зашевелило:

- 1- наклоны вперед и назад (по принципу маятника) - при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед - выдох.
- 2- полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.
- 3- темповые наклоны вперед - вдох при каждом наклоне.

II. «Мухомор» -офтальмотренировка.

На шляпке красной
Белые глазки.

Мухомор моргает,
С ребятами играет.

1- закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2 раза.

2- закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки, повторить 4 раза. Закрывать глаза, расслабить веки, 10 сек.

3- быстро поморгать глазами, закрыть глаза. Представить лес. Отдых 10-15 сек.
открыть
глаза.

III. Массаж лица «Воробей».

Обеими руками проводят от бровей до
подбородка и обратно вверх (не слишком

надавливая).

Сел на ветку воробей

Раз-два-три-четыре-пять-Неохота улетать.

Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

IV. Релаксация «Паучок».

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают слова, которые инструктор читает на

фоне соответствующей музыки:

Пау-пау-паучок,

Паутиновый жучок

Семь ночей не спал,

Сон про лето ткал.

Сон про солнышко-колоколнышко,

И про дождь грибной,

И про нас с тобой...

(Н.Пикулева)

ПРИЛОЖЕНИЕ 7**Дыхательная гимнастика**

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (при этом закрывается левая). На выдохе постучать по ноздрям (5 раз).
2. Сделать 8-мь вдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать выдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрию и протяжно тянуть «г-м-м», на выдохе то же самое, закрыв левую ноздрию.
5. Энергично произносить «п-б, п-б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ).
6. Энергично произносить «т-д, т-д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка).
7. Показать язык, энергично произносить «к-г, н-г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости гортани).
8. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние).
9. «Кузнечный мех» - в позе алмаза сделать 10 сильных вдохов-выдохов, глубокий вдох, задержка, медленный выдох.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

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 и 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 детьми	Виброгимнастика	Специальные подвижные игры	Релаксационные и дыхательные упражнения
Свободная деятельность детей во 2-й пол. Дня	Общеразвивающие упражнения под 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 дыхательные упражнения	Упражнения для снятия общего утомления	Индивидуальная работа с детьми

Игровые имитационные упражнения

«Парашютисты»

Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

«Уши»

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки. В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Оздоровительная прогулка
Подвижные игры, направленные на сплочение
детского коллектива

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение живой гусеницы».

«Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11**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 12**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 шарики. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

**Тематическое планирование групповых и индивидуальных
коррекционно-развивающих занятий**

№	ТЕМА	ЗАДАЧИ	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ
1	«Насекомые», (групповые и индивидуальные за- нятия)	1. Развивать внимание самоконтроль, сосредо точность и способность к концентрации. 2. Развивать раскованность, умение расслабляться.	1. «Корабль и ветер». 2. «Кто спрятался за тенью». 3. «Гусеница» - физкульт. минутка. 4. «Бабочки» - релаксация.
2	«Кляксы», (групповые и индивидуальные за- нятия)	1. Научить выплескивать в приемлемой форме на- копившийся страх и гнев. 2. Развивать раскованность, умение расслабляться. 3. Снятие напряжения и страха.	1. «Воздушные шарики». 2. «Нарисуй свой страх». 3. «Кляксы». 4. «Маленькое привидение». 5. «Слушаем звуки» - ре- лаксация.
3	«Поговорим о на- строении», (групповые и индивидуальные за- нятия)	1. Снятие напряжения, признаков гиперактивно- сти. 2. Научить выплескивать в приемлемой форме на- копившийся страх и гнев. 3. Развивать раскован- ность, умение расслабляться	1. «Поговорим о настроении» - беседа. 2. «Встреча хорошего настроения» 3. «У кого какое настрое- ние». 5. «Тренируем эмоции». 6. «Веселые лягушата» - физкультминутка.
4	«Рисунок на мокрой бумаге», (групповые и индивидуальные занятия)	1. Учить снимать напря- жение и тревогу. 2. Научить выплѣскивать в приемлемой форме накопившийся страх и тревогу. 3. Развивать раскованность, умение расслабляться	1. «Рисунок на влажной бумаге». 2. «Дружеская рука» - этюд. 3. «Волшебный клубочек». 4. «Бабочки» - релаксация 5. «Помощники» физкульт. минутка.
5	«Доброта» (групповые и индивидуальные занятия)	1. Учить снимать напряжение и агрессию. 2. Научить расслабляться и выплѣскивать агрессию в приемлемой форме. 3. Развивать раскованность, тренировать самоорганизацию.	1. «Доброе животное» 2. «Бельѣ на веревочке» - релаксация. 3. «Драка» -этюд. 4. «Поссорились» - этюд. 5. «Стрекоза» - релаксация. 6. «Дружеская рука» - этюд. 8. «Эстафета дружбы».

6	«Учимся дружить», (групповые и индивидуальные занятия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить снимать напряжение и агрессию. 2. Развивать раскованность, умение расслабляться 3. Научить устанавливать дружеские отношения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Дружеская рука» - этюд. 2. «Хвост дракона». 3. «Поссорились котята» этюд. 4. «Поговорим о дружбе» беседа. 5. «Две сороконожки» физкульт. минутка.
7	«Наши игрушки», (групповые и индивидуальные занятия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать внимание, самоконтроль, сосредоточенность. 2. Развивать зрительную и слуховую память. 3. Развивать раскованность, умение расслабляться 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Тополиные пушинки» релаксация. 2. «Картинки - загадки» 3. «Будь внимателен». 4. «Найди игрушку по описанию». 5. «Куклы» релаксация.
8	«Скучно, скучно так сидеть», (групповые и индивидуальные занятия)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Развивать раскованность, тренировать самоорганизацию. 2.Развивать способность к сосредоточению. 3.Развитие произвольного внимания. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Похвалилки». 2. «Скучно, скучно так сидеть». 3. «Слушаю команду». 4. «Бабочка» - релаксация. 6. «Зайцы в огороде» физкульт. минутка.
9	«Эмоции одобрения». (групповые и индивидуальные занятия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить выплёскивать в приемлемой форме накопившийся страх и тревогу. 2. Развивать раскованность, умение расслабляться. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Браво», «Аплодисменты». 2. «Художник» этюд. 3. «Догадайся, кто нарисован». 4 «Лягушата» - физкульт-минутка.