(cc) BY

Мищенко Валентина Юрьевна
инструктор по физической культуре
Маковецкая Елена Павловна
педагог-психолог
МБДОУ «Д/С №55»
г. Белгород, Белгородская область

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация*: авторы затрагивают вопрос реализации адаптации и психоэмоциального настроя дошкольников при помощи методик, включающих в себя разнообразные направления физического воспитания, которые позволяют создать картину общего настроя детей. Статья раскрывает вопросы о том, как проходит адаптация ребенка и как улучшить его психоэмоциональный настрой.*

Ключевые слова*: занятия по физической культуре, психоэмоциональное состояние.*

Занятия по физической культуре в детских садах направлены на повышение оптимального уровня физической активности, укрепления здоровья, двигательных навыков и умений, закаливания организма. Также на занятия направлены на развитие разнообразных видов ходьбы с правильными движениями верхних и нижних конечностей у детей. Все занятия обязательно направлены на сохранение и укрепление опорно-двигательного аппарата.

На данный момент в дошкольных учреждениях чаще всего применяются множество различных образовательных программ, в которых внедряются обучение организации и проведений занятий по физической культуре учитывая все особенности детей.

Для улучшения адаптации организма дошкольников в процессе реализации физического развития применяются несколько методов обучения:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– игровой метод, направлен на развитие мыслительной и творческой деятельности;

– метод целостного обучения, направлен на представление об изучаемом физическом упражнении;

– метод показа движений, направлен на конкретное и правильное представление о задании;

– метод разделения упражнения на части, направлен на возможность выделить более усложненную часть упражнения и сориентировать на ней внимание;

– метод образного объяснения, направлен на улучшение понятия детьми цели двигательного упражнения.

Увеличение уровня развития физического воспитания дошкольников нацелена на правильное построение занятий и их содержания по реализации физкультурного образования, направленной на достижение улучшенного результата.

В методике, которая была разработана в направлении на повышения заинтересованности у дошкольников к регулярным занятиям физической культурой были введены общедоступные средства физического воспитания, которые улучшают психоэмоциональный фон занятий: сюжетно-ролевые игры с музыкальным сопровождением, различные спортивно-подвижные игры различной направленности. Кроме физического обучения формировалось содержание теории физической культуры и спорта: дети усваивали информацию на занятиях, спортивных праздниках, эстафетах.

Для проверки влияния этой методики на формирование и развитие моторных и координационных качеств и улучшенной динамики здоровья у дошкольников было проведено исследование.

Педагогический эксперимент проводился в ДОУ №55 г. Белгород, в двух группах: в старшей группе и подготовительной группе. Занятия проводились два раза в неделю по 30 минут.

Учитывая физическое и психологическое развитие детей, измерялись вес, рост, ЧСС, замерялись результаты бега на 30 метров, проверялась гибкость и координация.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Занятия организовывались по типу детской аэробики цель которых заключалась в совершенствовании координационных способностей, ловкости, моторики рук. Кроме детской аэробики на занятиях применялись различные подвижные игры, сюжетно-ролевые игры и упражнения на развитие внимания и памяти.

По итогам исследования в процессе педагогического эксперимента можно сделать вывод: организация на занятиях физического воспитания ритмических упражнений под музыкальное сопровождение (детская аэробика) может организовываться во всех дошкольных учреждениях. Во время занятия у детей лучше формируется активность и психоэмоциональный настрой, повышается уровень правильности выполнения двигательных упражнений, скованность отсутствует, развивается гибкость, улучшается уровень формирования координации, повышается уровень условий для развития умений контролировать свои движения в ходе которого формируются адаптационные возможности организма.

Теперь можно выделить основные аспекты исследования.

1. Значительно повысился уровень адаптационных способностей организма у дошкольников двух групп и уровень физического развития.

2. Педагогический эксперимент показал нам положительную динамику и влияние на состояние здоровья и развитие физических качеств ребёнка.

Таким образом, улучшение адаптационных возможностей организма дошкольников во время проведения занятий по физической культуре осуществляется в системности условий и требований, которые повышают результативность физкультурного образования. Так же следует учитывать закономерности естественного развития, психоэмоциональный настрой, индивидуальные возможности и потребности.

Улучшение динамики здоровья детей является одним из самых важных направлений, как и в занятиях по физической культуре так их во всех сферах обучения в дошкольных учреждениях. Важно понимать, что большему способствованию улучшения здоровья детей является объединение сил между детьми, родителями и педагогами.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)