

Ильина Анна Владиславовна

инструктор по физической культуре

Моисеева Анастасия Павловна

педагог- психолог

МБДОУ «Д/С №208»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД

Аннотация: в статье рассматривается проблема накопления психоэмоционального напряжения у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Авторы – инструктор по физической культуре и педагог-психолог – предлагают совместный подход к снятию стресса через подвижные игры. Раскрывается психофизиологическая природа напряжения, обосновывается необходимость мышечной разрядки как основного механизма восстановления нервной системы. Представлен практический комплекс игровых модулей, разработанных на основе синергии двигательной и психологической коррекции. Даются методические рекомендации по организации игр, направленных на безопасный выход агрессии, формирование доверия и эмоциональной регуляции у дошкольников.

Ключевые слова: психоэмоциональное напряжение, дошкольники, подвижные игры, психогигиена, мышечная релаксация, агрессия, тревожность, синергия специалистов, инструктор по физической культуре, педагог-психолог.

В условиях современного ритма жизни и возрастающих требований к подготовке детей к школе проблема накопления психоэмоционального напряжения (ПЭН) в детском саду становится критической. Длительное статическое напряжение во время занятий, высокая плотность режима дня и социальные взаимодействия неизбежно приводят к истощению адаптационных ресурсов ребенка.

Как специалисты – инструктор по физической культуре и педагог-психолог – мы видим одну и ту же проблему с разных сторон: психолог наблюдает внутреннее состояние воспитанника, а инструктор – его телесное проявление. Наша общая задача – не подавить возбуждение волевым усилием, а дать ему безопасный физиологический выход.

Психофизиологическая природа проблемы

Психоэмоциональное напряжение всегда имеет мышечный корсет. В ответ на стресс (даже если это просто тревога перед выступлением на утреннике или усталость от долгого сидения за столом) нервная система запускает древнюю реакцию «бей или беги». У ребенка это проявляется:

На уровне психологии: раздражительностью, плаксивостью, агрессией, трудностями концентрации внимания, нарушениями сна.

На уровне физиологии: повышением тонуса мышц плечевого пояса и шеи, поверхностным ключичным дыханием, скованностью движений, тремором конечностей.

Вербальные методы («Успокойся», «Возьми себя в руки») в такие моменты малоэффективны, так как импульсы идут из подкорковых структур мозга, минуя зоны логического контроля. Единственный способ быстро вернуть нервную систему в состояние равновесия – переключить ее внимание на решение крупной моторной задачи, которая потребует включения всего тела.

Синергия движения и эмоций: зона ответственности специалистов

Наше взаимодействие строится на принципе дополнения. Мы планируем работу таким образом, чтобы физические упражнения решали задачи психологической коррекции, а психологические приемы помогали детям качественнее выполнять двигательные задания.

Зона ответственности инструктора по физической культуре:

Биомеханическая разрядка. Обеспечение такой нагрузки, при которой происходит глубокое утомление крупных мышечных групп (ног, спины, пресса). Это необходимо для последующей мышечной релаксации и выброса эндорфинов.

Дыхательная регуляция. Контроль за тем, чтобы пиковая нагрузка сопровождалась форсированным выдохом (крики, звуки, шипение), что механически расширяет спазмированные бронхи и снимает панику.

Вестибулярная стимуляция. Использование балансиров, качаний и вращений для нормализации работы вестибулярного аппарата, который тесно связан с эмоциональным тонусом.

Зона ответственности педагога-психолога:

Контейнирование агрессии. Создание сюжета игры, где деструктивные действия (бить, толкать, топтать) являются социально приемлемыми и направленными на неодушевленный предмет или игровую роль.

Снижение алекситимии. Помощь ребенку в осознании связи между эмоцией и телесным ощущением («Где в теле живет твой страх? Давай вытрясем его из рук»).

Формирование чувства безопасности. Четкие правила игры создают предсказуемые границы, возвращая тревожному ребенку чувство контроля над ситуацией.

Практический комплекс игр для снятия напряжения

Ниже представлены игровые модули, которые доказали свою эффективность в совместной работе наших специалистов.

Таблица 1

Название игры	Механика (взгляд ИФК)	Психологический смысл (взгляд П-П)
1. «Море волнуется раз»	Классическая фиксация позы развивает проприоцепцию (ощущение тела в пространстве) и баланс. Обязательное условие: замершая фигура должна быть максимально расслабленной, «обмякшей».	Помогает прожить момент неопределенности (страх замирания). Фигура воплощает эмоцию дня: «море волнуется раз – фигура агрессии замри» или «фигура радости замри». Это учит распознавать свои чувства через мышечную память.
2. «Выбивалочки» (мягкими мячами-фитболами)	Развитие глагодвигательной координации, уклонения, скорости реакции. Работа ног – интенсивная, пружинящая. Безопасный выход агрессии.	Ребенок получает дозированный тактильный удар мягким мячом, что помогает детям с высоким порогом чувствительности (которые ищут острых ощущений) удовлетворить потребность в стимуляции, а

		гиперактивным – сбросить избыток силы.
3. «Слепой паровозик»	Дети делятся на пары: первый закрывает глаза, второй кладет руки ему на плечи и водит по залу, огибая препятствия. Работают глубокие мышцы-стабилизаторы шеи и спины.	Формирование базового доверия к миру. Для ребенка-инструктора – тренировка ответственности и эмпатии (нужно вести бережно). Для ведомого – снятие гиперконтроля. Одно из лучших упражнений для тревожных детей.
4. «Землетрясение» / «Липкие стены»	Дети свободно двигаются по залу. По команде «Липкая стена!» – они должны распластаться по стене или коврику, прижавшись всем телом. По команде «Землетрясение!» – хаотично падать на маты и трястись. Мощная работа с границами собственного тела. Команда «прилипни» дает ощущение безопасности, укорененности.	Хаос «землетрясения» с последующим обязательным восстановлением порядка отлично завершает цикл напряжения-расслабления.

Методические рекомендации для педагогов

Чтобы подвижная игра действительно лечила, а не перевозбуждала, важно соблюдать несколько правил:

Ритуал входа и выхода. Игра должна начинаться со сбора внимания (например, удар в бубен) и обязательно заканчиваться замедлением. Нельзя прерывать активную фазу звонком на следующее занятие. Завершите игру 2–3 минутами дыхательных упражнений лежа на спине («Надуй шарик в животе», «Слушаем тишину»).

Символизация эмоции. Перед началом спросите детей: «Какое настроение сегодня будем выгонять/ловить/догонять?». Пусть они сами назовут эмоцию, которую будут проживать физически.

Исключение соревновательности. В играх на снятие стресса недопустимы победители и проигравшие. Цель процесса – само движение и полученное ощущение в теле, а не результат.

Безопасность среды. При отработке агрессивных выпадов используйте мягкие модули, поролоновые кубы и тяжелые фитболы вместо легких пластиковых мячей, которые могут спровоцировать неконтролируемый хаос.

Подвижная игра в грамотном исполнении перестает быть просто физкультурой. Она становится мощным инструментом психогигиены, позволяющим очистить нервную систему ребенка естественным биологическим способом, подготовив его к восприятию новой информации и гармоничному общению со сверстниками.

Список литературы

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – 5-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 349 – ISBN 978-5-222-18487-5.
2. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э.Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-синтез, 2009. – 51, [8] с. – ISBN 978-5-86775-669-7.