

## **Педагогические условия эмоционального благополучия детей дошкольного возраста в двигательной деятельности**

Шебеко В.Н., Го Кэ

Эмоциональное благополучие ребенка дошкольного возраста является основой положительного развития всех сторон его личности, обеспечивая успешную социализацию на более поздних этапах онтогенеза. В связи с этим достижение эмоционального благополучия детьми в условиях учреждения дошкольного образования рассматривается как важная педагогическая проблема. В психолого-педагогической литературе эмоциональное благополучие исследователи связывают с преобладанием у детей стабильно позитивного настроения, переживанием ими успешности деятельности, внимательным отношением со стороны окружающих, отсутствием переживания опасности; наличием друзей, хорошим отношением воспитателей и всех окружающих [3, 6]. Как проблема дошкольной педагогики эмоциональное благополучие рассматривается с точки зрения выявления педагогических условий его обеспечивающих. В теории и практике педагогической науки педагогические условия представлены совокупностью организационно-педагогических, психолого-педагогических и дидактических мероприятий, которые в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности служат достижению целей педагогической деятельности. Организационно-педагогические условия характеризуются со стороны комплекса возможностей, направленных на успешное решение образовательных задач; достижения целей педагогической деятельности; целенаправленного, планируемого отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов (приемов) для достижения цели педагогической деятельности. Психолого-педагогические условия воздействуют на всех субъектов педагогического процесса (педагогов и воспитанников), то есть на личностный аспект педагогической системы, что в свою очередь влияет на повышение эффективности образовательного процесса. Дидактические условия включают целенаправленный отбор, конструирование и применение элементов содержания, методов (приемов), а также организационных форм обучения для достижения дидактических целей. Основной функцией дидактических условий является выбор и реализация возможностей содержания, форм, методов, средств педагогического взаимодействия в процессе обучения, обеспечивающих эффективное решение образовательных задач.

Педагогические условия эмоционального благополучия детей в учреждении дошкольного образования строятся на педагогическом взаимодействии с целью создания у воспитанников положительного эмоционального фона настроения, доминирования положительных эмоций, реализации потребности в позитивном самоутверждении. В дидактической составляющей предпочтение отдается личностному аспекту, применению лично-ориентированного, «равного» подхода в общении с детьми, раскрытию творческой индивидуальности каждого воспитанника, профилактике негативных эмоций [1, 2, 6].

Изучая эмоциональные проявления детей, исследователи обнаружили, что любая деятельность является для ребенка полимотивированной, т.е. побуждаемой разными мотивами, и, во-вторых, полиэмоциональной, т.е. вызывающей разные и по динамике, и по содержанию эмоциональные явления [3, 6]. Имеется ряд исследований, показывающих влияние двигательной деятельности на психику ребенка. Так, И.П. Павлов, И.М. Сеченов экспериментально подтвердили тот факт, что существует зависимость между психической и телесной деятельностью человека. Мышечное движение, утверждали ученые, является проявлением деятельности мозга человека. Знаменитый философ и педагог Джон Локк, был одним из первых исследователей, рекомендовавших физические упражнения не столько для развития физических способностей, сколько для укрепления воли, характера человека. Его педагогическая система сочетала в себе три аспекта – физическое воспитание, воспитание души (нравственное воспитание) и образование, т.е. такое состояние, которое может быть выражено формулой «здоровый дух в здоровом теле». Позже Е.А. Аркин отмечал, что под воздействием упражнений совершенствуется не только строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется характер ребенка. Свободные, раскрепощенные движения порождают свободу личности, воспитывают смелость, решительность, доброжелательные отношения со сверстниками, учат владеть собственным положением, эмоциями, чувствами. На взаимосвязь мышечной деятельности и психического развития ребенка обращали внимание также такие ведущие ученые как Н.А. Бернштейн, Ж. Пиаже, И.М. Результаты проводимых ими исследований свидетельствуют о том, что течение психических, интеллектуальных, перцептивных и мнемических процессов зависит от увеличения или уменьшения объема двигательной активности детей. Этой же мысли придерживался основатель научной системы физического образования в России, крупный ученый-педагог П.Ф. Лесгафт. По его мнению, воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование – поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Между умственным и физическим развитием, считал ученый, существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании [4]. Следуя идеям педагогов-классиков, современные отечественные и зарубежные ученые убедительно доказали, что двигательная деятельность детей определяет состояние психики, общий уровень культуры, степень разносторонности развития. В исследованиях авторов такая тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшением психических функций внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность, функциональными изменениями в костно-мышечной системе и т.д.), а с другой – развитием центрально-нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга. Общий механизм этих взаимоотношений представлен учеными, следующим образом. Каждый

двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики [1].

Движения ребенка имеют еще одну важную характеристику – выразительность. С их помощью активизируются моторные механизмы эмоционального отклика, опосредованно приводится в действие эмоциональная сфера в целом. Кроме того, движения дают возможность сбалансировать моторные механизмы эмоциональных проявлений, снимая психологическое напряжение. В ряде исследований они выступают экспрессивным средством выражения ребенком собственных переживаний [2, 3, 6]. В реализацию этой задачи заметный вклад внесли исследования, связанные с разработкой основ музыкально-двигательного воспитания детей. Выполнение физических упражнений с ритмическим музыкальным сопровождением подсказывает детям характер движения, помогает выполнять его четко, осознанно, без строгого контроля и регламентации, что положительно сказывается на настроении и самочувствии ребенка, помогает справиться со стрессами. Для того чтобы такие задачи решались, упражнения ритмического характера должны быть достаточно интенсивными. Максимальная величина пульса по отношению к исходной величине, должна составлять 180 ударов в минуту минус возраст ребенка, т.е. 5-6 лет, и равняться 175-174 удара в минуту. Эта величина пульса допустима при выполнении бега, прыжков, быстрого танца. Уменьшить эмоциональное напряжение детей, ослабить или прекратить отрицательные эмоции, обрести спокойствие помогают специально подобранные дыхательные упражнения. Исследователи утверждают, что между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь [5]. При эмоциональном напряжении, волнении происходит задержка дыхания, оно становится прерывистым и частым. В свою очередь ритм и глубина дыхания могут вызывать определенные эмоциональные состояния. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Установлено, что фаза вдоха: возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это используется в виде так называемого «вечернего» – успокаивающего или «утреннего» – мобилизующего дыхания. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Этот тип дыхания может снять волнение, помочь расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание – это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию,

мобилизации внимания. В учреждении дошкольного образования дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом можно включать в комплекс утренней гимнастики, физических упражнений после дневного сна. К содержанию дыхательных упражнений следует подходить творчески, с возможностью их варьирования.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние детей увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании ребенка, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, ребенок может быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие. Эмоциональная составляющая образной мысли вызывает реальные сдвиги в физиологических системах.

Таким образом, успешность достижения эмоционального благополучия детей в условиях учреждения дошкольного образования зависит от грамотно построенных структур двигательной деятельности детей, а также специально используемых средств физического воспитания.

#### **Литература**

1. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX в / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1968. – С. 149-156.
  2. Ермолаева, М.В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников / М.В. Ермолаева, И.Г. Ерофеева. – М.: Модэк, 2008. – 336 с
  3. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
  4. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф.Лесгафт; сост. И.Н. Решетень. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.
  5. Соловьева, Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками / Н. Соловьева // Дошкольное воспитание. 1995. - № 4. – С.28-33.
  6. Фаустова, И.В. Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста / И.В.Фаустова: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – Елец, 2011. – 24 с.
-