

Использование нетрадиционных форм оздоровления интеллектуально-эмоциональной сферы ребенка

Балабанина Анна Сергеевна
воспитатель
КГКП "Детский сад "Ручеек"
отдела образования по Глубоковскому району
управления образования Восточно-Казахстанской области

1. Когда мы наблюдаем восход солнца, читаем книгу, слушаем музыку, ищем ответ на возникший вопрос или мечтаем о будущем, то наряду с разными формами познавательной деятельности, мы проявляем свое отношение к познаваемому миру. Читаемая книга, выполняемая работа могут радовать нас или огорчать, вызывать удовольствие или разочаровывать. Радость, грусть, боязнь, страх, восторг, досада – вот разнообразный спектр чувств и эмоций, возникающий в процессе познания и деятельности человека и влияющий на его протекание.

Если в восприятии, ощущениях, познавательных процессах отражаются многообразные предметы и явления, их различные качества и свойства, всевозможные связи и зависимости, то в эмоциях и чувствах человек проявляет свое отношение к содержанию познаваемого. Эмоции и чувства – это своеобразное личностное отношение человека не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Так, между человеком и окружающим миром складываются объективные отношения, которые становятся предметом чувств и эмоций.

Мир чувств и эмоций сложен и многообразен. Богатство эмоциональных переживаний помогает человеку понимать происходящее, более тонко проникать в переживания других людей, их межличностные отношения, способствуют познанию человеком самого себя, своих возможностей, способностей, достоинств и недостатков, мира окружающих его предметов и явлений. Эмоции и чувства придают словам и поступкам, всему поведению своеобразный колорит. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях.

Еще Гиппократ признавал, что решающую роль в понимании внутренних процессов, происходящих в организме, играют эмоции. Тем не менее, дать точное определение каждой из них и измерить интенсивность чрезвычайно трудно.

По современным оценкам, приблизительно 80% всех физиологических и медицинских проблем включают эмоциональные компоненты. Эмоции

сопровождаются определенными физиологическими изменениями в организме. Так, при стрессе, вызванном чрезмерно сильными эмоциями страха, гнева, радости, скорее всего, будут чувствоваться напряжение в желудке, сухость во рту, учащенное сердцебиение. Кроме того, на интенсивные эмоции человеческий организм может отвечать активизацией физиологических процессов: повышением артериального давления, покраснением лица, расширением зрачков и напряжением мышц, изменением кожных реакций, усилением потоотделения, увеличением частоты дыхания, особенно в стрессовом состоянии.

Существуют и другие физиологические реакции, которые можно измерить с помощью медицинских приборов.

Проведенные американским ученым Левинсоном исследования, целью которых являлась попытка установить, вызывает ли конкретная эмоция какие-либо специфические реакции, характерные только для нее, позволили обнаружить, что отрицательные эмоции (страх, гнев, печаль) вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные. Это свойство было отмечено у всех испытуемых, независимо от пола, возраста, а также культурной принадлежности.

2. Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. С первых дней жизни ребенок сталкивается с многообразием окружающего мира: людьми, предметами, событиями. Все изменения в познавательной деятельности, которые происходят на протяжении детства, необходимо связывать с глубокими изменениями в мотивационно-эмоциональной сфере личности ребенка. Изучение генезиса человеческих эмоций имеет весьма важное психолого-педагогическое значение: воспитание предполагает не только обучение детей определенной системе знаний, умений и навыков, но и формирование эмоционального отношения к действительности и людям. Эффективность обучения зависит от того, какие чувства вызывает у ребенка та или иная ситуация, как он переживает свои успехи и неудачи и т.д.

Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память и мышление.

Эмоциональный фон присутствует в ощущениях, которые могут быть приятны или неприятны. Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно, рассерженный замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает раздражение.

Хорошее настроение улучшает процесс запоминания. Благодаря эмоциональной памяти долго помнятся пережитые события.

Эмоции связаны и с забыванием: человек быстро забывает то, что эмоционально нейтрально и не имеет для него большого значения.

Существуют определенные закономерности соотношения эмоциональных состояний с качеством мышления: счастье имеет тенденцию способствовать выполнению познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит его выполнение.

Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные уменьшают.

Волевые процессы тесно связаны с эмоциями. Способность к волевому усилию снижена у людей, находящихся в угнетенном состоянии. Равнодушный, с тусклыми эмоциями человек не может быть волевым.

Не только эмоции воздействуют на волевые процессы, но и процесс достижения цели может вызывать гамму чувств, в том числе и отрицательных (досаду, обиду, разочарование).

Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций, поэтому при воспитании эмоций важно не только научить детей стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций. Но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчества, ибо невозможно представить себе какую-либо деятельность без неудач и ошибок.

Часто возникающие отрицательные ситуации, невнимательные окружающие, неумение справиться с возникшей проблемой приводят к нарушению эмоционального состояния ребенка. И если вовремя не обратить внимание на возникшие нарушения в эмоциях, то это может вызвать тяжелые последствия. Разбалансировка чувств способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению социальных контактов.

Поэтому в работе с детьми нужно использовать игры, направленные на развитие эмоциональной сферы детей, умение понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других.

Игры: «Превращения», «Ласковые лапки», «Выжмем сок», «Похвали соседа», «Лесные жители», «На что похоже твое настроение сегодня».

3. Все мы хорошо знаем, что развитие ребенка тесно связано с особенностями его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны являются «индикатором» состояния ребенка; с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение.

Во время проведения занятий дети сидят за столом и выполняют сложные задания, которые требуют от них сложнокоординированных движений и решений различных образовательных задач. А механизм, обеспечивающий эти движения еще не сформирован. Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в статическом движении, находятся в состоянии напряжения. Такое состояние часто приводит к общему утомлению детей. При этом ухудшается память, внимание, работоспособность и в целом резко снижается педагогическая эффективность занятия. Для снятия такого напряжения мы традиционно используем физкультминутки, главной задачей которых является снятие психологического, интеллектуального и эмоционального перенапряжения, легкое переключение с одного вида деятельности на другой, повышение общей работоспособности.

В настоящее время широко применяются нетрадиционные формы оздоровления интеллектуально-эмоциональной сферы ребенка.

К ним относятся: упражнения для мелких мышц руки, мимики, элементы психогимнастики, гимнастика мозга, двигательные паузы. Коротко об этих видах.

1. Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки.

Они имеют огромное значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства. Их можно использовать практически на всех занятиях, в разных возрастных группах. При этом будут достигаться не только цели активизации и развития творческого потенциала, но будет обогащаться и эмоциональная сфера, и психофизическая релаксация.

2. Упражнения и задания на развитие мелких мышц лица и мимики.

Дети затрудняются управлять своими экспрессивными проявлениями. Их лица эмоционально невыразительные, словно застывшие.

3. Элементы психогимнастики.

При проведении игр происходит следующее:

1. развитие воображения;
2. психофизическая релаксация;
3. снимается интеллектуальная и эмоциональная напряженность;

4. гармонизация отношений с другими людьми.

4. Двигательные паузы.

Эти паузы можно включать в любые занятия, независимо от характера материала, который осваивается детьми. Они способствуют психофизической релаксации, повышению работоспособности, эффективному переключению с одних видов деятельности на другие.

5. Гимнастика мозга.

Кинезиологические упражнения способствуют развитию мозолистого тела (межполушарное взаимодействие), повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность. Способствуют улучшению памяти, внимания.

К гимнастике мозга также относятся дыхательные и глазодвигательные упражнения.

Дыхательные упражнения.

Помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга и активизировать детей на занятии умственной деятельностью, обогащают организм кислородом, улучшают вентиляцию легких. А при остаточных явлениях простудных заболеваний помогают отхождению мокроты.

Дыхание через левую ноздрю активизирует работу правого полушария и способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует левое полушарие, способствуя решению рациональных задач.

Глазодвигательные упражнения.

Нужны для развития межполушарного взаимодействия. Зрительная система ребенка еще функционально и анатомически незрелая, а зрительная нагрузка на занятиях значительна.

Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций и систем организма, раскрытие способностей, становление личности. Это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей физической культурой. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Наряду с традиционными занятиями, в нашем детском саду проходят нетрадиционные - различные по содержанию, структуре, методике проведения.

Варианты проведения нетрадиционных физкультурных занятий.

Развивающие занятия по программе «Театр физического воспитания» представляют собой ситуационную мини игру, в которой дети вступают в этап ролевой, «подражательной» или имитационной игры, выступая то в роли животных, то в роли птиц, кукол или сказочных героев.

Занятия с элементами стретчинг - гимнастики, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих

наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц, снятие в них напряжения, повышения физической работоспособности. Проведение таких занятий просто необходимо для полного гармоничного развития дошкольников. Они будят фантазию и воображение

Занятия на спортивных комплексах и тренажерах помогают достичь нужного оздоровительного эффекта за сравнительно небольшой период времени. Оздоровительная техника решает и проблему дефицита пространства, так как легко умещается даже в небольшом помещении

Поскольку в ДООУ проводится много интеллектуальных занятий, мы связываем некоторые из них, например: «Физкультура – математика», «Физкультура – конструирование», «рисование» и т.д. (Интегрированные занятия.) Важно то, что они должны быть очень хорошо продуманы воспитателем и инструктором

Основная цель совместных физкультурных занятий родителей с детьми – способствовать развитию межличностного общения ребенка с взрослым, помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности. Установить эмоциональный контакт

Занятия, основанные на гендерных особенностях детей, имеют два вида.

Первый вид - это совместные занятия для мальчиков и девочек, где в зависимости от пола имеются различия в подборе упражнений, оборудования, дозировке и т.д.

А также отдельные занятия.

На этих занятиях дети обучаются упражнениям, требующим разных методических подходов для мальчиков и девочек, занимаются теми видами деятельности, которые вызывают интерес у данной группы детей

У девочек они, построены на танцевальном материале и музыкально-ритмических движениях. Используются элементы фитболгимнастики, степ-гимнастики, элементы программы «Са-Фи-Дансе» (Сайкиной, Фирилевой).

У мальчиков же преобладают тренировочные занятия, обучение игре в баскетбол, футбол, ручной мяч, спортивным играм с элементами легкой атлетики, занятия, построенные на основе игр-эстафет, круговой тренировки

Важное значение имеет форма: мальчики приходят в одинаковых футболках и шортах, как одна спортивная команда, а девочки, в гимнастических костюмах, напоминают юных грациозных гимнасток. Эти занятия проводятся не менее двух раз в месяц. Элементы психогимнастики и релаксации помогают создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость.

Упражнения сопровождаются музыкой и различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него

Пальчиковые игры являются одним из эффективных способов развития мелкой моторики, речи, мышления, памяти, логики, воображения

Игровой самомассаж - основа закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети заряжаются хорошим настроением. Такие упражнения направлены на формирование у ребенка навыка собственного оздоровления.

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания ребят. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в

разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.