

«Улучшение эмоционального фона детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре в условиях детского сада»

Маленький ребенок не умеет управлять эмоциями. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. С развитием эмоциональной сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Но это происходит, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Вся жизнь ребенка подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые, они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени.

Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками и взрослыми, в игре, насыщенной переживаниями, в специально организованной взрослым деятельности дети также учатся испытывать определенные чувства, например, в беседе после чтения сказки, стихотворения, слушании музыки и т.д.

Физическое развитие детей направлено на укрепление здоровья ребенка; формирование правильной осанки; развитие произвольных движений, физической работоспособности; тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма. В системе физического воспитания используются следующие организационные формы двигательной активности детей в период дошкольного детства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, ритмика, физкультминутки на занятиях, подвижные и малоподвижные игры, спортивные праздники и досуги.

Физическое воспитание дошкольников осуществляется в процессе игровой деятельности, в результате ребенок учится взаимодействию с другими детьми, у него формируются нравственные формы поведения. Что касается характеристики психоэмоциональной сферы дошкольников, то все они отмечают подъем настроения от занятий, чувство бодрости, прилив сил и желание заниматься еще и еще. Это подтверждает, что физкультура приносит и глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо выполняет упражнения, испытывает неповторимое ощущение от умения владеть своим телом, от свободы и легкости своих движений, его радуют их точность, красота и пластичность. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает

детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, т.к. средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Создание благоприятных условий для эмоционального и физического развития личности дошкольника решается через оптимизацию физического развития детей, через получение ими определенного положительного тонуса от движений, а так же от радости совместной деятельности, соревновательности.

В процессе **физического** воспитания обеспечивается индивидуально-дифференцированный подход к детям с различными уровнями проявления **эмоциональной устойчивости**.

Основной формой организованного обучения **физическим упражнениям в дошкольном** учреждении

являются **физкультурные занятия**. Мотивы выполнения активных действий **детей на занятиях разнообразны**. У **детей старшего дошкольного возраста преобладает мотив эмоциональной привлекательности**.

В работе **дошкольного** учреждения используются различные типы **физических занятий**:

1. Двигательно – творческие **занятия**, основанные на одном из видов устного народного творчества – потешках, загадках, стихах.
2. Сюжетные **физкультурные занятия** с «вкраплением», «вплетением» элементов фольклора. Эти **занятия проводятся в форме** «двигательного» рассказа или сказки.
3. Музыкально — ритмические **занятия**, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий.
4. Игровые **физкультурные занятия** на основе русских народных подвижных игр.
5. Познавательные **занятия** с использованием элементов фольклора.

Включение фольклора, как элемента **занятия** оживляет процесс обучения, делает его доступным детям **дошкольного возраста**, благотворно влияя на эмоциональный фон в целом.

Существенной стороной влияния **физических** упражнений является повышение **эмоционального тонуса**. Во время **занятий по физическому** воспитанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.