

## **ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ТЕЛЕСНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СТЕПАХ**

Закон «Об образовании» предоставил педагогическим коллективам возможность выбора образовательной программы. Но какую бы программу не выбрал детский сад, содержание дошкольного образования должно быть направлено на решение следующих задач:

- Сохранение здоровья ребенка
- Развитие базовых качеств личности
- Построение образовательного процесса на основе игры как основного вида деятельности дошкольника.

Наш детский сад работает по программе «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. Программа ориентирована на целостное развитие ребенка, единство индивидуальных особенностей, личностных качеств, способности освоения ребенком позиции субъекта в детских видах деятельности. Отличительной особенностью программы является направленность на творческий характер ее применения педагогами.

Адаптируя программу к условиям нашего дошкольного образовательного учреждения, мы ввели систему интегрированного обучения на занятиях по физическому развитию, которые дают возможность сократить количество занятий и удержать внимание детей долго, причем разного темперамента и способностей, а так же освободить время для свободной игровой деятельности.

Интегрированный подход соответствует одному из основных требований дошкольной дидактики: образование должно быть небольшим по объему, но ёмким. Занятие представляет собой объединение нескольких видов деятельности. Объединяя в нужной пропорции элементы физического и эмоционального развития в одно интегрированное занятие, педагог может удержать внимание детей долго, причем детей разного темперамента и способностей, поскольку почти любой ребенок найдет для себя в занятии близкие темы.

Синтез физического и эмоционального развития осуществляется через движение тела. Движение осуществляет ту практическую связь человека с окружающим предметным миром, которая лежит в основе развития психических процессов. Поэтому разработка интегрированных занятий опирается на принципы телесно-ориентированной психотерапии (по А. Лоуэну). Этот подход наиболее эффективен для решения задач развития эмоциональной сферы дошкольников на физкультурных занятиях. Взаимосвязь телесного и эмоционального развития отмечал Е.А. Аркин: «всякое сильное чувство сопровождается всегда определенными изменениями в нашей физической организации, в нашей физической организации, в нашем внешнем облике с определенной картиной физических изменений» (5). Окружающая ребенка среда в различные периоды его жизни является условием и компонентом телесного (физического) и эмоционального развития.

Особенно важно подобрать правильные подходы в синтетивный период. В это время полноценное развитие складывается из нескольких составляющих: телесного (физического), когнитивного и социально-эмоционального. Поэтому необходимы такие занятия, которые были бы направлены на развитие этих компонентов одновременно, т.е. эмоциональное развитие детей через реализацию их двигательной активности. Инновационной формой интегрированных занятий является объединение физической и эмоциональной области.

В рамках интегрированного подхода деятельность детей предполагает развитие физических качеств и эмоциональных сфер через разнообразные движения и разноплановые упражнения, одними из которых являются упражнения на степ-досках. Использование такого спортивного оборудования способствует:

- развитию физических качеств (ловкости, пластичности, координации движений, ориентировке в пространстве),
- снятию эмоционального напряжения,
- развитию эмоциональной сферы через различные движения на степенях,
- развитию навыков самоконтроля, произвольности, самостоятельности.

Каждое интегрированное занятие имеет свое сюжетное содержание, что позволяет создать условия для эмоционального комфорта ребенка и сформировать у него стойкий интерес к занятию и определенную структуру. Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть занятия по физическому развитию обеспечивает формирование мотивации к занятию и создает проблемную ситуацию, стимулирующую активность детей к поиску ее решения.

Например, на занятии по физическому развитию для детей 6 лет «По дорогам сказок», инструктор по физической культуре приглашает детей совершить путешествие в необыкновенную страну. Дети преодолевают различные препятствия: ходьба по диагонали на пятках, бег змейкой, все задания сопровождаются комментарием педагога: «Сейчас мы проходим дре-

мучий лес, в лесу много опасностей». Дети, выполняя различные игровые задания, не подозревают, что именно через физические упражнения происходит телесно-эмоциональное развитие.

Данные упражнения разогревают организм и подготавливают его к главной физической нагрузке.

Построение подготовительной части зависит от поставленной цели. Например, на занятии «Идем на помощь Мишутки», целью является обучение дошкольников самомассажу, дети учатся делать массаж верхних и нижних конечностей. Выполняя самомассаж, дети воздействуют на биологически активные точки, что приводит к активизации работы всего организма.

Комплекс упражнений для интегрированных занятий подбирается преимущественно циклического характера: «Веселые клоуны», «Гимнасты». Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. С целью увеличения нагрузки, дошкольникам предлагаются упражнения с предметами, выполняемые на ступах, например комплекс «Веселый бубен».

Упражнения на ступах отличаются большим разнообразием (в зависимости от уровня подготовленности): от простейших шаговых движений, напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера: «Кармен». Можно разнообразить движения за счет положения платформы вдоль туловища или поперек, а так же используя две платформы. Во время занятий на ступах следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Основная часть занятия предполагает овладение новыми навыками основных движений на ступах, посредством разнообразных игр, направленных так же и на развитие способности выражать и понимать разнообразные пиктограммы эмоций. На этом этапе необходимо создать условия для оптимизации процесса спонтанности (выражать настроение, эмоциональное состояние) и формирования эмоциональной открытости, поэтому педагог предлагает детям задания, где необходимо использовать мимику, пантомимику, жесты.

Ребенок, в процессе физкультурных занятий, учится понимать «язык» чувств, учится уместно и адекватно воплощать его, причины изменения настроения и т.д.

Детям предлагается не только определить настроение сказочного героя, но и показать это настроение, выражая эмоции через движение под соответствующую музыку: при появлении Мальвины - удивление, Карабаса Барабаса – злость, Пьеро – грусть.

На интегрированных занятиях по физическому развитию подбираются упражнения ациклического характера (в зависимости от структуры занятия). В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функцию опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, подвижность суставов, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Большая роль отводится развитию качеств самоконтроля. В развитии воли, выдержки, умением считаться с действиями партнера, огромное влияние оказывают специальные спортивные упражнения и игровая деятельность: «Футбол», «Переправа», «Охотники» и т.д. Игровая деятельность с использованием степов разнообразна и интересна. Степы во время игры являются предметами-заместителями: «домик», «кочка», «кирпич» и т.д., что способствует творческому воображению детей. В течение всего занятия проводятся специальные дыхательные упражнения.

Заключительная часть интегрированного занятия по физическому развитию может содержать в себе: релаксацию; игру малой подвижности «Прикосновение», «Улыбка для друга», «Узнай по голосу» и др., рефлексию занятия через эмоциональное отношение детей.

При организации интегрированных занятий по физическому развитию необходимо учитывать возрастные и индивидуальные возможности детей.

Анализ результатов проведенной работы по физическому и эмоциональному развитию, показал: дети стали выносливее к физическим нагрузкам, улучшилась координация движений, ориентировка в пространстве, снизилась агрессивность и тревожность детей, повысился самоконтроль и самостоятельность.

Таким образом, современному ребенку просто необходима такая деятельность, которая способствовала бы повышению его жизненного тонуса, поэтому, объединение в нужной пропорции элементов физического и эмоционального направления в работе с детьми старшего дошкольного возраста, позволяет развивать эмоциональную сферу через реализацию потребности дошкольника в движении.

### *Литература*

1. Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А. и др. Комплексная образовательная программа содействия развитию детей 5-6 лет «12 месяцев». Н.Новгород, 2004.
2. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. СПб: Речь, 2000.
3. Кузина И. Степ аэробика. /Обруч. №1, 2005. С.32