****

**Тема: «Роль спортивно-оздоровительных упражнений в развитии эмоциональной устойчивости у детей среднего возраста»**

**Подготовили воспитатели**

 **средней группы**

**«Родничок»**

**Т.В.Кустова**

**Е.В.Поддубная**

**Цели задачи**

**Укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.**

**- Создание условий для ознакомления детей с миром эмоций и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния.**

**- Преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.**

**- Создать положительный эмоциональный микроклимат в группе.**

 **- Сформировать позитивное отношение ребенка к сверстникам и взрослым.**

**- Формировать всестороннее  развитие личности ребенка.**

**Слайд 2.**

 «Детство – важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, как прошло детство, кто вёл ребёнка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, — от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет, сегодняшний малыш».

**В.А.Сухомлинский**

**Задачи**

**-** укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

- Создание условий для ознакомления детей с миром эмоций и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния.

- преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

- создать положительный эмоциональный микроклимат в группе;

 - сформировать позитивное отношение ребенка к сверстникам и взрослым.

- формировать всестороннее  развитие личности ребенка.

**Слайд 3**

С нового учебного года наш детский сад стал работать по проекту **«Радуга общения: каждый ребёнок имеет значения».** Для реализации этого проекта мы стали внедрять в нашу ежедневную работу следующие способы эмоциональной устойчивости у детей нашей группы «Родничок».

После продолжительных летних каникул, это очередная адаптация ребёнка, о каком бы возрасте мы не говорили!

Ребёнок в семье за время отпуска привыкает к определённому режиму, к питанию, сну, у него свои определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним. Но всё хорошее заканчивается! Вновь работа, детский сад -ждут нас, наступает сложный период привыкания ребёнка к условиям детского сада, режиму и так далее.

В своей группе мы столкнулись с этой закономерностью. Пришла идея возникновения проекта «Будь здоров и счастлив!»

**Слайд 4**

  Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. О проблемах здоровья говорят все больше и больше, а здоровых детей год от года становится все меньше. Не секрет, что благоприятные условия пребывания ребёнка в дошкольном учреждении- это успех здорового развития, обучения и воспитания дошколят.

Эти цели, задачи могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. В чём родители нас поддержали. Ведь совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Быть здоровым значит чувствовать себя комфортно, хорошо и физически и умственно. Самым главным в воспитании детей является то, чтобы они росли здоровыми. Современные дети требуют и современный подход.

**Слайд 5**

Мы ввели элементы музыкальной утренней гимнастики, сделали подборку видео-гимнастики с современными персонажами, привлекательными, интересными современному подрастающему поколению, нашим детям. Идея ребятам очень нравиться имеет большой успех.

Загруженность современных дошкольников порой поражает воображение. Они посещают детский сад, деятельность одна сменяет другую. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально. При этом им везде нужно успеть. Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье.

**Слайд 6**

Чтобы снять эмоциональное напряжение детей в течении всего рабочего дня мы стали использовать:

1.Дыхательные гимнастики со вспомогательными элементами и предметами. Физминутки.

Дыхательная гимнастика просто обязана проводиться в детском саду ежедневно. Она включает в себя комплекс упражнений направленный на укрепление иммунитета. И те дети, которые отличаются гиперреактивностью благодаря такой гимнастике научаться расслабляться. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. **Слайд 7**

Ещё древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

**Слайд 8**

2.Простейшие элементы йоги:

этот вид упражнений очень заинтересовал детей, само название, стало чем то новым, привлекательным, пользовался интересом и попытками испытать, попробовать себя, поучаствовать. Дети часто говорят наш маленький девиз группы «В детском саду, мы не говорим я -не могу, в детском саду, мы говорим я -попробую и научусь!» Поэтому основываясь на таких словах - много желающих. **Слайд 9**

Детская йога – уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность. Детская йога помогает детям достигать эмоционального равновесия, быстро побеждать стрессы, научиться концентрировать внимание. **Слайд 10**

3. Музыкотерапия ( прослушивание сказок): в промежутках между занятиями и перед сном слушаем спокойную музыку. А если дети особенно расшумятся, предлагаем послушать тишину или остановиться и «поиграть на дудочке» глубоко вдыхая и выдыхая.

**Слайд 11**

Мы мечтаем, чтобы наши дети росли добрыми, порядочными, успешными. Успешный от слова успех. Очень важно увидеть в каждом ребёнке творческий потенциал и постараться развить его. Ведь каждый ребенок это уникальная личность и задача нас – взрослых, создавать такие условия, чтобы эта личность развивалась гармонично, становилась самодостаточной в соответствии с возрастом.

 **Слайд 12**

В группе создан уголок «Наши успехи» -где ребёнок наглядно может увидеть свои заслуги за правильность ответов на занятии, хорошее поведение, активность или наоборот спокойное пребывание в группе, успеха в приёме пищи и аккуратности поведения за столом- замечали, что у ребят возникает потенциал старания и достижения победы, успеха, награды.

**Слайд 13**

Но самое главное необходимо грамотно распланировать вторую половину дня так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения. Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными.

Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества детей вокруг. Поэтому хорошо, если в детском саду в группе ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т. д.

**Слайд 14**

В группе создана зона уединения или уголок уединения- целью его стало создание условий личного пространства для формирования психологической стабильности ребёнка.

Это место, где ребёнок может поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать.

Зона уединения включает в себя предметы познавательной направленности( цифры, буквы, геометрические фигуры и т.д), для использования имеются вещи, предметы и элементы игры ( микрофон, наушники, парики, маски, постельные принадлежности- мини-одеяло , подушка, игрушки) для комфортного пребывания ребёнка в уголке уединения.

**Слайд 15**

Общий образ психологически здорового человека — это в основном счастливый, созидательный, креативный, жизнерадостный, оптимистичный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающую действительность не только разумом, но и чувствами, эмоциями, интуицией. Жизнь такого человека наполнена смыслом, он открыт миру, находится в постоянном развитии, самосовершенствовании.

**Слайд 16**

Работа с детьми по формированию психологического здоровья включает в себя:

Овладение детьми языком эмоций Мимика. Пантомимика. Закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций Обучение детей адекватному выражению эмоций (соответственно ситуации). **Слайд 17**

2. Коррекция агрессивности Коррекция драчливости у дошкольников. Снятие конфликтности в общении детей. Снятие вербальной агрессии. Преодоление импульсивности.

3. Формирование у дошкольников уверенности в себе. Снятие тревожности. Коррекция страхов. Формирование адекватной положительной самооценки. Формирование у детей уверенности в собственных силах. **Слайд 18**

Эмоции — это необыкновенный рисунок чувств, ощущений, переживаний и волнений, благодаря которым ребенок взаимодействует с окружающей действительностью, параллельно понимая и осознавая её. Эмоции являются важнейшей частью психической жизни человека, и прежде всего ребенка».

**Слайд 19**

Положительные эмоции надёжно защищают детей от умственных перегрузок и приносят только пользу, как для физического, так и для психического развития. Педагогам дошкольных образовательных учреждений необходимо уметь предотвращать появление и формирование негативных эмоций у детей. Важно научить ребёнка владеть эмоцией, управлять и менять. В дошкольном учреждении задача воспитателя помочь ребёнку преодолевать негативные эмоции, создать условия и эмоциональную атмосферу такой, чтобы у детей преобладали положительные эмоции.

**Слайд 20**

 Дети - это наше будущее, и сегодня от нас зависит, какое оно будет. В современном обществе отмечается повышение требований к физическому, психическому, личностному развитию детей.

  Дошкольное образовательное учреждение, являясь первой ступенью образования, выполняет множество функций.

     Организация жизни детей в детском саду – охрана их психического и физического здоровья. Для нормального развития ребенка спокойного и организованного поведения. Среди задач главной является всестороннее  развитие личности ребенка.

**Слайд 21**

Проводя в детском саду большую часть дня, малыш воспринимает его как второй дом. Очень важно, чтоб и во втором доме ему было спокойно и комфортно. Огромное значение имеют окружающая обстановка, которую профессионально создаёт мудрый, опытный, современный педагог. На данный момент можно считать наши внедрения спортивно оздоравительных упражнений в разитие эмоциональной устойчивости у детей группы «Родничок»

На основе проекта **«Радуга общения: каждый ребёнок имеет значения»** – успешными.

**Слайд 22**

**Спасибо за внимание.**