

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Елецкий государственный университет  
им. И.А. Бунина»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра дошкольного и специального образования

**С.Н. Гамова, О.Н. Лошкарева**

**РАЗВИТИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
И СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Учебное пособие**

для обучающихся по направлениям подготовки:

44.03.01 – Педагогическое образование

44.03.05 – Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

УДК 373.2

ББК 74.1

**Г 18**

Размещено на сайте по решению редакционно-издательского совета  
Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина  
от 31.01.2019 г., протокол № 1

***Рецензенты:***

*А.А. Лен*, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры морально-психологического обеспечения ВУНЦВВС «ВВА им. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»;

*И.В. Фаустова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и психофизиологии ФГБОУ ВО «ЕГУ им. И.А. Бунина»;

*О.Н. Бакаева*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и специального образования ФГБОУ ВО «ЕГУ им. И.А. Бунина»

**С.Н. Гамова, О.Н. Лошкарева** – авторы-составители

**Г 18** Развитие эмоциональной устойчивости и социального интеллекта у детей дошкольного возраста средствами физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. – 75 с.

Предлагаемое учебное пособие включает образовательные материалы, которые помогут студентам ориентироваться в вопросах физического, социального воспитания дошкольников с учетом современных технологий образования и развития детей.

Пособие адресовано обучающимся очной и заочной форм обучения, по направлениям подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование.

УДК 373.2  
ББК 74.1

© Елецкий государственный  
университет им. И. А. Бунина, 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Многоплановые структурные преобразования, которые происходят в экономической, социальной, культурной сферах российского общества, ставят огромное число проблем, вызывая интеллектуальное, духовное, эмоциональное, физическое напряжение человека. У взрослых и детей фиксируется недостаток ответственности, повышенная тревожность, агрессивность, качественные изменения в межличностных, межгрупповых отношениях, в отношении к различным обстоятельствам жизни. Поэтому в настоящее время актуализировались задачи осмысления особенностей развития современных детей; условий сохранения их устойчивости; усиления эмоционально-волевой стабильности в весьма неустойчивом обществе; определения социальных механизмов поддержания психического и физического здоровья детей; поиска возможностей оздоровления воспитательной среды в целом. Поскольку ее неблагополучие ведет к нарастанию личной тревожности детей, неврозам, психическим отклонениям, развитию пограничных состояний в эмоциональной сфере. По данным института возрастной физиологии РАО примерно 20 % дошкольников эмоционально неустойчивы, а к концу 1 класса их количество увеличивается до 60-70 %.

Исключительное значение эмоций в развитии личности ребенка подчеркивали Л.А. Абрамян, З.М. Богуславская, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович, С.Л. Рубинштейн и др. По мнению исследователей, эмоции оказывают влияние практически на все сферы психического развития, выступают: внешний знак внутреннего состояния, показатель социально-психического благополучия, индикатор личностного развития в дошкольном возрасте.

К важной группе эмоциональных явлений исследователи относят эмоциональную устойчивость, как уравновешенное, спокойное эмоциональное состояние, способность сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях (Л.М. Аболин, В.Э. Мильман, Я. Рейковский, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, О.А. Черникова и др.).

Кроме эмоциональной составляющей, особый интерес вызывает социальная сторона личности, поскольку в современном обществе возрастает конфликтность, проявляющаяся в общении и взаимоотношениях людей. Для разрешения сложившейся ситуации следует обратиться к понятию «социальный интеллект», являющемуся до сих пор дискуссионным. Вклад в его развитие внесли такие зарубежные ученые, как Э. Торндайк, Г. Олпорт, Г. Айзенк, В. Штерн, Н. Кантор, Дж. Гилфорд и др. Среди отечественных ученых следует выделить Ю.Н. Емельянова, М.И. Бобневу, Н.А. Кудрявцеву, А.Л. Южанинову, В.М. Куницыну, Е.С. Михайлову, О.Ю. Масыгину, Е.С. Саутину и др. По мнению исследователей социальный интеллект является регулятором социального поведения, а также средством познания социальной действительности, принимает участие в регуляции познавательных процессов, которые связаны с отражением социальных объектов. Также он обеспечивает понимание поступков и действий людей, их прогнозирование, показывает, как человек взаимодействует

с внешним миром, как он преодолевает проблемы при общении с окружающими людьми.

Дошкольное детство представляет особую значимость для развития социального интеллекта, в частности, в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Проблему развития социального интеллекта в детском возрасте рассматривали М.И. Лисина, Д.Б. Годовикова, Е.О. Смирнова, О.В. Шилова, Н.В. Микляева, О.Ю. Масыгина, К.Е. Манина и др.

В настоящее время недостаточно изучен вопрос развития социального интеллекта в период дошкольного возраста. В этой связи актуальным видится поиск эффективного средства, способствующего развитию здоровой личности.

По интенсивности воздействия на состояние здоровья, в том числе и психическое, физическое воспитание занимает особое место. Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания учебно-познавательного объема, гармоничное развитие дошкольника без физического воспитания невозможно. Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой определяет психическую работоспособность (Л.В. Карманова, М.Ю. Кистяковская, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, Н.Т. Терехова и др.), является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма.

В настоящее время проведены многочисленные научные исследования, посвященные различным проблемам совершенствования физического воспитания дошкольников. В них исследованы проблемы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, особенности организации и методики физического воспитания в детском саду, повышения физической подготовленности, закаливание, развитие физических качеств детей дошкольного возраста и др. (Е.Н. Вавилова, Н.Ф. Потехина, С.Я. Лайзане, Л.М. Пензулаева, Л.В. Карманова, Л.Н. Пустынникова, Е.А. Тимофеева, В.Г. Фролов, Н.Т. Терехова, В.А. Шишкина, Ю.Ф. Змановский, В.Н. Шебеко, Е.А. Сагайдачная, Э.С. Вильчковский и др.) Однако вопросы развития эмоциональной устойчивости дошкольников и социального интеллекта в процессе двигательной деятельности рассмотрены недостаточно. Возникает необходимость более внимательно рассмотреть развивающие и воспитательные возможности средств физической культуры как ведущих форм в организации двигательного опыта ребенка, как средств развития эмоциональной устойчивости и социального интеллекта детей.

Предлагаемое учебное пособие включает образовательные материалы по актуальной проблеме дошкольного детства – проблеме развития эмоциональной устойчивости и социального интеллекта у детей дошкольного возраста средствами физической культуры и может быть использовано обучающимися по направлению подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование при изучении следующих дисциплин учебного плана: «Технологии физического развития детей», «Дошкольная педагогика», «Детская психология», курсов по выбору «Развитие эмоциональной устойчивости у детей средствами физической культуры», «Особенности психокоррекционной работы по преодолению эмоционального неблагополучия старших дошкольников»; по направлению

подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): «Теория и технологии физического воспитания детей», «Теория и технологии дополнительного образования», «Современные технологии оздоровления детей дошкольной образовательной организации», «Дошкольная педагогика», «Детская психология»; по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование: «Теория и технологии физического развития детей», «Оптимизация двигательной активности у детей в дошкольных образовательных организациях», «Дошкольная педагогика».

Учебные материалы помогут обучающимся ориентироваться в вопросах физического, социального развития дошкольников с учетом современных технологий воспитания и обучения детей, помогут овладеть психолого-педагогическими основами изучения эмоциональной устойчивости и социального интеллекта у детей дошкольного возраста, овладеть способами их развития средствами физической культуры.

Подготовленное пособие состоит из лекционного материала, контрольных вопросов, тематики рефератов, библиографического списка, терминологического словаря, приложения с практическим материалом.

ЕГУ ИМ. И.А.Бун

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

## ТЕМА 1 . НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

### План

1. Сущность понятия «социальный интеллект».
2. Изучение социального интеллекта в зарубежных исследованиях.
3. Изучение социального интеллекта в отечественных исследованиях.

### 1. Сущность понятия «социальный интеллект»

На современном этапе общество выдвигает важнейшую задачу всестороннего развития личности человека и его способностей. Для ее решения необходим дифференцированный подход к детям в процессе воспитания и обучения, осуществление которого предполагает учет индивидуальных, возрастных, а также интеллектуальных особенностей развития.

Сегодня существует тенденция необходимости обладания высоким уровнем развития интеллекта, культуры психологического характера, т.е. позитивностью, конструктивностью, ответственностью. И одновременно в современном обществе возрастает конфликтность взаимоотношений. Разрешение сложившейся ситуации видится в изучении такой умственной способности как социальный интеллект.

В науке социальный интеллект является до сих пор дискуссионным понятием. Вклад в его развитие внесли такие зарубежные ученые, как Э. Торндайк, Г. Олпорт, Г. Айзенк, В. Штерн, Н. Кантор, Дж. Гилфорд и др. Среди отечественных ученых следует выделить Ю.Н. Емельянова, М.И. Бобневу, Н.А. Кудрявцеву, А.Л. Южанинову, В.М. Куницыну, Е.С. Михайлову, О.Ю. Масягину, Е.С. Саутину и др.

Понятие «социальный интеллект» не может быть исследовано вне соотношения с понятием «интеллект», который как инструмент исследования духовной жизни общества активно использовался философами Античности, Просвещения и Нового времени.

Понятие «интеллект» впервые ввел Цицерон и трактовал его как «способность понимать». Платон рассматривал «интеллект» как способность мышления, разумного познания и разводил его с душевными качествами, такими как чувства, интуиция, воображение [25, с. 46].

В научных исследованиях понятие «интеллект» имеет несколько вариаций трактовки: 1) общая способность приспособления к новым жизненным условиям 2) способность универсальной адаптивности, достижение равновесия индивида со средой 3) способность, определяющая общую успешность адаптации человека к новым условиям [41, с.143].

Ученым удалось установить, что интеллект состоит из 2 компонентов: интеллектуальных способностей и интеллектуальной активности. При этом способности выступают в качестве регуляторов деятельности, а активность синтезирует умственные способности и личностные мотивы.

С точки зрения Г.Ю. Айзенка, существуют различные типы концепции интеллекта, такие как биологической, психометрической и социальной, соответствующие разным структурным уровням интеллекта. Содержание понятия «биологический интеллект» включает особенности функционирования головного мозга, отвечающие за познавательную активность. Они определяют индивидуальные отличия интеллекта, связывая их с наследственностью. Психометрический интеллект измеряется тестами IQ и на 70% определяется влиянием генотипа, а на 30% – средовыми факторами (культура, воспитание в семье, образование). Он последовательно развивал идею, что интеллект индивида, формирующийся в ходе его социализации, под воздействием социокультурных явлений – это и есть социальный интеллект. Концепция Г.Ю. Айзенка позволяет сделать вывод о том, что социальный интеллект является результатом развития общего интеллекта под влиянием внешних социокультурных условий [2].

Основная сущность социального интеллекта состоит в способности человека интерпретировать и прогнозировать поведение партнеров по общению, а также собственное поведение. Такая способность обеспечивает регулировать процесс общения, делать его более продуктивной [45, с. 69].

Основной функцией социального интеллекта является определение успешности общения и социальной адаптации. Объединяя и регулируя познавательные процессы, связанные с общением, он обеспечивает понимание поступков и действий окружающих, их вербальной и невербальной речевой деятельности.

Человек с высоким уровнем социального интеллекта способен к изменению не только собственной жизни, но и может управлять ситуациями, людьми, менять их позиции, убеждения, а также поведение.

Социальный интеллект является когнитивной составляющей коммуникативной сферы. Считается, что наиболее сензитивным периодом для развития этой способности является старший дошкольный возраст, в течение которого ребенок обогащает опыт общения, переживая за другого, приобретает способность к децентрации, что и составляет основу социального интеллекта.

Таким образом, социальный интеллект представляет собой способность, обеспечивающую человеку успешное общение, заключающуюся в умении разрешать конфликты, выстраивать прочные связи с партнерами по общению, прогнозировать поведение окружающих; высокий уровень его развития обеспечивает быструю социальную адаптацию к изменяющимся жизненным условиям.

## **2. Изучение социального интеллекта в зарубежных исследованиях**

Обращение ученых к проблеме социального интеллекта прослеживается с начала XX века. Данное понятие впервые ввел в психологию американский психолог и педагог, Э.Л. Торндайк, в 1920 году, опубликовав статью «Intelligence and its uses», в журнале «Harper's Monthly Magazine». Он выделил 3 класса интеллекта: абстрактно-научный, механико-визуально-пространственный, социальный. Под социальным интеллектом автор понимал «дальновидность в межличностных отношениях, ... способность мудро поступать в человеческих отношениях» [44].

Несколько позже американский психолог, Г.У. Олпорт, описал «социальный интеллект» как «социальный дар», позволяющий «верно судить о людях, прогнозировать их поведение и обеспечивать адекватное приспособление в межличностных взаимодействиях» [24, с. 48].

Первый надежный тест на измерение социального интеллекта разработал в 60-е годы XX века американский психолог Дж. Гилфорд. Он рассматривал данное понятие в качестве системы интеллектуальных способностей, независимых от фактора общего интеллекта и связанных с познанием поведенческой информации. Дж. Гилфорд представил социальный интеллект в пространстве трех переменных: содержание, операции, результаты. В качестве операции ученый выделил познание, и сосредоточил свое исследование на познании поведения [24, с. 49].

Л. Браун, Р. Энтони и Х. Марлоу путем факторного анализа выделили 5 аспектов социального интеллекта: интерес и забота о других людях, навыки социального функционирования, способность к эмпатии, выраженность эмоциональности и чувствительность к выражению эмоций другими людьми, социальная обеспокоенность и отсутствие социальной самоэффективности и самоуважения [26, с. 64].

В 90-е годы К. Космитски и О. Джон выделили 7 характеристик социального интеллекта на основе исследования имплицитных (скрытых) представлений:

- хорошее понимание мыслей, чувств и намерений людей;
- умение хорошо ладить с людьми;
- обширные знания правил и норм человеческих взаимоотношений;
- умение понимать точку зрения другого человека;
- умение хорошо адаптироваться в социальных ситуациях;
- теплота и внимание;
- восприимчивость к новому опыту, новым идеям и ценностям [41, с. 143].

В начале XXI века исследователи Н. Кантор и Дж. Кихлстром выделили 2 различных аспекта социального интеллекта: понимание поведения людей и адаптивное взаимодействие с другими людьми.

Среди современных исследователей следует отметить американского психолога, Т. Бьюзена, автора книги «Могущество социального интеллекта», в которой отмечается, что исследуемый феномен рассматривается в качестве показателем способности общения с другими людьми. Также автор выделяет «границы развитого социального интеллекта:

- умение слушать людей;
- умение вести светские беседы в разных общественных ситуациях;
- умение распознавать, какие чувства испытывают в данный момент другие люди;
- умение «продавать» себя и свои идеи;
- наличие позитивно психологической установки по отношению к другим и самому себе;
- умение изящно выходить из неловких и затруднительных ситуаций;
- умение устанавливать и поддерживать хорошие отношения с людьми;



– умение выделяться из толпы» [9].

Таким образом, анализ имеющихся зарубежных исследований социального интеллекта показывает, что единого подхода к его определению в настоящее время нет. Однако во всех концепциях отмечается, что социальный интеллект представляет собой способность адекватного реагирования на различные социальные ситуации.

### **3. Изучение социального интеллекта в отечественных исследованиях**

В России одним из первых обратил внимание на социальный интеллект Л.С. Выготский, который трактовал данное понятие в общем широком смысле: «мы должны выделить в особую сферу исследования практический интеллект, т.е. способность к разумному, целесообразному действию, ...которая отличная от моторной одаренности, а также от теоретического интеллекта» [41, с. 143].

В отечественной психологии исследования затрагивали проблему социального интеллекта преимущественно в аспекте коммуникативной компетентности, а также описывали его предполагаемую структуру и функции. Например, Ю.Н. Емельянов трактовал социальный интеллект как устойчивую, основанную на специфике мыслительных процессов, социального опыта способность понимать самого себя, других людей, их взаимоотношения и прогнозировать межличностные события [24, с. 49].

М.И. Бобнева определяла социальный интеллект как особую способность человека, формирующуюся в процессе его деятельности в социальной сфере: общения и социальных взаимодействий [41, с. 143].

А.Л. Южанинова характеризовала социальный интеллект как третью характеристику интеллектуальной структуры (практический и логический интеллект). Две характеристики отражают, по ее мнению, субъект-объектные отношения, а социальный интеллект – субъект-субъектные отношения. Она описывает социальный интеллект как способность в трех измерениях:

- социально-перцептивная способность;
- социальное воображение;
- социальная техника общения [24, с. 49]

По мнению Куницыной В.М., социальный интеллект представляет собой глобальную способность, возникающую «на базе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включая уровень энергетической обеспеченности процессов саморегуляции; эти черты обуславливают прогнозирование развития межличностных ситуаций, интерпретацию информации и поведения, готовность к социальному взаимодействию и принятию решений [41, с. 143].

Несколько позднее отечественный исследователь одаренности и творчества А.И. Савенков, выделил 2 фактора социального интеллекта:

– кристаллизованные социальные знания, т.е. декларативные (полученные в результате социального научения) и опытные (полученные человеком в ходе собственной исследовательской практики) знания о хорошо знакомых социальных событиях.

– социально-когнитивная гибкость – способность применять социальные знания при решении неизвестных проблем [40, с. 95].

По мнению автора, социальный интеллект может быть описан тремя группами критериев: когнитивные, эмоциональные, поведенческие.

Под социальным интеллектом А.А. Бодалев понимает совокупность психических образований человека, проявляющихся в способности успешно общаться с другими людьми, а именно:

– мотивационно-потребностная и эмоциональная сферы, несущие в себе конкретные характеристики;

– воля, отличающаяся определенными качествами;

– набор психических свойств личности, соответствующих коммуникативной активности (общение) человека;

– богатый репертуар чисто поведенческих реакций при осуществлении общения [5, с. 273].

К вопросу научного становления понятия «социальный интеллект» также обратилась Е.С. Саутина, установившая, что данный феномен является важным условием «адекватного реагирования на социальные ситуации, как в познавательной, так и практическо-функциональной деятельности личности. Он является когнитивной составляющей коммуникативных способностей личности», а также набором определенных индивидуально-личностных свойств человека, которые проявляются в способности формировать отношение к самому себе, прогнозировать результаты своей деятельности, понимать свое поведение и поведение окружающих, а также в успешной социальной адаптации [41, с. 143].

Обобщение имеющихся разработок представила в своих трудах Лунева О.В., которая выделила 2 линии реализации исследований социального интеллекта: одна «связана с доработкой и совершенствованием существующих моделей и концепций, вторая – с разработкой новых научных идей». Кроме того, автором была представлена структура социального интеллекта:

– конструирование представлений о коммуникативном взаимодействии

– проектирование поведения в коммуникативном взаимодействии;

– управление коммуникативным взаимодействием [25, с. 46].

Таким образом, проанализировав отечественные исследования по проблеме социального интеллекта, можно отметить, что все ученые в трактовке данного понятия придерживаются мнения, что изучаемый феномен обладает сложной структурой и представляет собой специфическую способность успешного установления связи с социумом, прогнозирования поведения. В XXI веке все еще нерешенными остаются вопросы разработки надежных методик диагностики социального интеллекта, а также определения наиболее продуктивных условий для его развития на разных этапах развития.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение понятию «социальный интеллект».

2. Перечислите и раскройте факторы социального интеллекта по А.И. Савенкову.

3. В чем состоят различия зарубежных и отечественных подходов к определению социального интеллекта?

## **ТЕМА 2. НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

### **План**

1. Изучение проблемы развития эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.
2. Основные факторы эмоциональной устойчивости.

### **1. Изучение проблемы развития эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях**

В психологическом словаре М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович эмоциональная устойчивость трактуется как «неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. Эмоциональная устойчивость – интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности: такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и далее увеличить эффективность деятельности» [13, с. 506].

Основное содержание понятия эмоциональной устойчивости человека Л.М. Аболин определяет как способность успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной эмоциогенной обстановке, без значительного отрицательного влияния последствий на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность [1]. В.М. Писаренко указывает, что под эмоциональной устойчивостью личности следует понимать «ее способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности» [32, с. 64].

Е.И. Рогов определяет эмоциональную устойчивость как способность сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях [38]. В.К. Вилюнас обозначает «эмоциональную устойчивость» как разную степень чувствительности к эмоциональным раздражителям; разную степень нарушения психических механизмов регуляции под влиянием эмоционального возбуждения [10].

Исследователи выделяют четыре основных подхода к пониманию эмоциональной устойчивости, которые реализуются в исследованиях ряда отечествен-

ных психологов. Для первого характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям воли. Л.М. Аболин трактует эмоциональную устойчивость как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности. Под эмоциональной устойчивостью он понимает, с одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние индивидуума, а с другой стороны, способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий [1].

Второй подход основывается на том, что для психических процессов характерна интеграция, результатом которой являются сложные психические образования. В них могут войти разные психические явления. Это относится и к эмоциональной устойчивости. Поэтому ряд авторов определяет ее как интегративное свойство личности. Так, сопоставив различные точки зрения на нее, П.Б. Зильберман приходит к выводу, что под эмоциональной устойчивостью следует понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке [18].

В рамках второго подхода находится понимание эмоциональной устойчивости как свойства психики, благодаря которому человек способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях. Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем соответственно эмоционального компонента. В противном случае произойдет отождествление эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке. Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но многими личностными качествами и опытом человека.

Третий подход базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная устойчивость возможна в таком случае на основе резервов нервно-психической энергии, которая связывается с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, мобильности нервных процессов (В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов).

Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях: 1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины; 2) человек эмоционально устойчив, если, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений. Основными направлениями исследований

эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля [37].

Четвертый подход основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости. К.Е. Изард, отвечая на поставленный им же вопрос о том, устойчивы или изменчивы эмоции, приводит различие между эмоциональными состояниями и эмоциональной чертой человека, показывает, что, хотя когнитивные процессы могут влиять на эмоциональные, они сами не являются необходимой частью эмоций [20]. О.А. Черникова под эмоциональной устойчивостью понимает относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций; устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [51].

Из вышесказанного можно сделать следующий вывод: первый подход в понимании эмоциональной устойчивости характерен тем, что основные психологические факторы эмоциональной устойчивости вынесены за ее пределы и усматриваются прежде всего в волевых качествах, второй подход определяет её следствием интеграции разных психических процессов и явлений, третий при рассмотрении эмоциональной устойчивости имеет в виду резервы нервно-психической энергии, четвертый – прежде всего качества и свойства самого эмоционального процесса в сложной для человека ситуации.

## **2. Основные факторы эмоциональной устойчивости**

Помимо многочисленных определений эмоциональной устойчивости, существуют различные подходы к определяющим её факторам.

Л.М. Аболин предположил, что эмоциональную устойчивость характеризует определенное сочетание (синдром) различных эмоциональных параметров, как качественных (знак, модальность), так и формально-динамических (порог, длительность, глубина, интенсивность и др.) [1, с.104]. Таких сочетаний может быть множество, но в любом из них какое-то эмоциональное свойство будет определяющим. В числе показателей эмоциональной устойчивости он определяет правильное восприятие обстановки, её анализ, оценку, принятие решений; последовательность и безошибочность действий по достижению цели, выполнение функциональных обязанностей; поведенческие реакции; точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость и выразительность речи, её грамматический строй; изменения во внешнем виде: выражение лица, взгляд, мимика, пантомимика, тремор конечностей и др. Предпосылки эмоциональной устойчивости кроются в содержании эмоций, чувств, переживаний, динамике психики, в зависимости от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач. В различных отраслях психологических наук одни исследователи в качестве предполагаемых детерминант эмоциональной устойчивости отмечают особенности нервной системы и психической регуляции деятельности. Под психиче-

ской регуляцией деятельности понимаются процессы, связанные с анализом внешних и внутренних, исходящих от самого субъекта, условий деятельности, с выработкой программы деятельности и коррекцией действий на основании сопоставления результатов деятельности с ее условиями. Другие же отдают предпочтение собственно эмоциональным особенностям. Третьи, наряду с психологическими факторами, определяющими специфику эмоциональной устойчивости индивида, анализируют условия конкретной ситуации, степень ее экстремальности или эмоциогенности.

При этом наибольшее внимание авторы уделяют связи эмоциональной устойчивости с такими отдельными особенностями, как высокая сила нервной системы, лабильность и подвижность нервных процессов, низкий уровень тревожности или невротизма, высокий самоконтроль и др., которые рассматриваются как детерминанты эмоциональной устойчивости человека. Однако анализ литературы показывает, что получаемые при этом данные свидетельствуют об отсутствии строгой и однозначной зависимости эмоциональной устойчивости от определенных полюсов психофизиологических и психологических параметров. Подобные факты расхождения иллюстрируются рядом экспериментальных работ, выполненных на материале спортивной и других видов деятельности. В частности, авторами этих исследований установлено, что один и тот же полюс какого-либо из названных параметров (например, высокий уровень тревожности или силы нервной системы) может выступать в роли как положительного, так и отрицательного фактора в эмоциональных условиях деятельности человека. Это дает основание предполагать, что значение того или иного психофизиологического параметра для эмоциональной устойчивости не абсолютно. Их неоднозначная зависимость обусловлена множеством внутренних (присущих субъекту) и внешних условий деятельности.

Рассмотрим факторы эмоциональной устойчивости подробнее. Устойчивое преобладание положительных эмоций является одной из главных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости. Развивая эту гипотезу, Л.М. Аболин (на материале спортсменов) пришел к выводу, что решающим показателем, детерминирующим эмоциональную устойчивость, является знак и интенсивность эмоций. Преобладание положительных интенсивных эмоций, как отмечает Л.М. Аболин, свидетельствует об умении спортсмена преодолевать отрицательные переживания, неизбежно возникающие в сложных соревновательных условиях, и является одним из определяющих факторов эмоциональной устойчивости [1]. Результаты исследований дали основание сделать вывод, что эмоциональная устойчивость в значительной мере детерминируется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса. Поэтому для познания ее природы действительно требуется проникновение в закономерности генезиса, функционирования и динамики разных классов эмоциональных явлений. Важный фактор эмоциональной устойчивости – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в экстремальной обстановке. Обострение и усиление нравственных чувств позволяет подавить боязнь, растерянность. К такому выводу приводит изучение героических поступков, а так-

же поведения людей во время стихийных бедствий. Встает вопрос о связи и соотношении собственно эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости с такими освещенными в исследованиях ее детерминантами (неэмоциональными в строгом смысле слова), как направленность личности, ее потребности и мотивы, волевые качества, знания, навыки, умения, тип нервной системы и др. Исследования показали, что эмоциональными детерминантами являются: эмоциональная оценка ситуации, эмоциональное предвосхищение хода и результатов деятельности; испытываемые в данной ситуации эмоции и чувства; эмоциональный опыт личности (эмоциональные установки, образы, прошлые переживания в данного рода ситуациях).

Следуя положению диалектики о роли внутренних причин в развитии предмета, явления, можно считать, что эмоциональные детерминанты влияют на эмоциональную устойчивость непосредственно, другие (неэмоциональные) - в основном преломляясь через них. Например, тип нервной системы не прямо влияет на эмоциональную устойчивость, а через силу и лабильность эмоций, эмоциональную восприимчивость, скорость превращения эмоций в побуждения и т.д.

Экспериментальный опыт изучения поведения людей в аварийных ситуациях позволил установить, что эмоциональная устойчивость носит черты специфичности реакции и объединяет в себе природные защитные и приобретенные механизмы, которые запускают воздействие значимости раздражителя. Продуктивность этих факторов состоит в том, что эмоциональную устойчивость в контексте практической деятельности можно рассматривать как психологическую характеристику надежности человека, в известной мере как функцию его интеллекта и психического образа решаемой задачи. Научная новизна высказанных суждений о природе эмоциональной устойчивости состоит в том, что в эмоциогенной ситуации взаимодействия человека с объектом управления она служит регулятором тактики и стратегии выбора действий как явление прежде всего психологическое в виде качества личности или свойства психики оказывать сопротивление влиянию сильных эмоциональных воздействий [51]. Следует указать на различие позиций отечественных и западных психологов при изучении психологии и поведения человека в экстремальных условиях: западные психологи уделяют основное внимание внешним факторам, недооценивая, по существу, внутренние, собственно психологические. Результаты исследований Черникова О.А. показали, что эмоциональная устойчивость в значительной мере детерминируется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса. Эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов: 1) мотивационного. Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость; 2) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; 3) волевого, который выражается в сознательной само-

регуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации; 4) интеллектуального – оценка и определение требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [51, с.110].

Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности. Такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности. Познанию природы и закономерностей эмоциональной устойчивости способствует динамический анализ деятельности с учетом возможных трансформаций ее целей, мотивов, способов, смыслового содержания.

Подводя итоги, можно отметить, что эмоциональная устойчивость может иметь разные уровни, которые определяются ее структурой, индивидуальными особенностями личности, опытом, знанием, навыками, умениями.

Как отмечают исследователи, ребёнок овладевает свойством эмоциональной устойчивости постепенно, по мере формирования сложных эмоций и образования функции эмоционального отражения, осмысления и управления деятельностью. Не существует общей эмоциональной устойчивости. Устойчивость не одинакова по отношению к различным эмоциогенным факторам. Ссылаясь на данное положение, он вводит понятие «эмоциональной устойчивости личности к конкретному эмоциогенному фактору». Такое понимание эмоциональной устойчивости пересекается с понятием «ситуативной эмоциональной реактивности» ребёнка на определённый раздражитель (объект, предмет, ситуация). Это позволяет развести эмоциональную устойчивость на общую, обусловленную функциональными и психофизиологическими особенностями детского возраста (созревание нервной системы, формирование механизмов регуляции и произвольности), и ситуативную, обусловленную индивидуальными психологическими особенностями (содержание эмоционального опыта, личностно-эмоциональная значимость эмоциогенной ситуации, актуальное психологическое состояние) [20].

Степень (уровень) общей эмоциональной устойчивости характеризует отсроченность времени эмоциональных проявлений по отношению к воздействию эмоциогенного фактора. Чем длиннее временной промежуток от воздействия до реагирования, тем выше эмоциональная устойчивость.

При высокой индивидуальной значимости воздействия эмоционального фактора для ребёнка или актуализации его эмоционального опыта возникает возможность превышения пороговой величины эмоционального возбуждения, что дифференцирует степень ситуативной эмоциональной устойчивости. Необходимо отметить, что совокупность интенсивности, длительности и направленности негативного эмоциогенного воздействия может снизить эмоциональную устойчивость ребёнка и способствовать его невротизации.

Стабильное функционирование эмоциональной устойчивости у детей, как отмечает Е.И. Изотова, может быть констатировано только в старшем дошкольном возрасте. Это связано с постепенным нивелированием эмоциональной лабильности и актуализацией механизмов эмоциональной регуляции.



Таким образом, в основе индивидуальных различий детской эмоциональной устойчивости лежат особенности функционирования нервной системы, механизмов эмоциональной саморегуляции, а также содержание эмоционального опыта ребёнка (негативного и позитивного).

На основе проведенного анализа по проблеме исследования эмоциональной устойчивости можно сделать следующие выводы: несмотря на близость или даже совпадение методологических позиций и научных установок исследователей эмоциональной устойчивости, между ними существует известное расхождение в подходах к ее изучению: одни изучают эмоциональную устойчивость, понимая ее как интегральное свойство личности, другие, подчеркивая специфичность эмоциональной устойчивости, уделяют внимание изучению эмоциональной регуляции поведения в зависимости от силы, знака, лабильности и содержания эмоций, третьи считают, что она представляет собой способность преодолевать излишнее эмоциональное возбуждение при выполнении сложной деятельности, тем самым невольно делают акцент на изучении волевого самоуправления, четвертые видят ее исток в резервах нервно-психической энергии.

Перспективным, как отмечает В.М. Писаренко, является подход к исследованию эмоциональной устойчивости на основе понимания ее как качества личности и как психического состояния, обеспечивающих целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. Такой подход определяет предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержание эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли; подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач. Заслуживает внимания исследование процесса формирования эмоциональной устойчивости, возможностей и приемов ее поддержания и сохранения в экстремальных условиях профессиональной деятельности.

Устойчивое преобладание положительных эмоций является одной из главных детерминант эмоциональной устойчивости. Ее важный фактор – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в напряженной обстановке. Эмоциональная устойчивость только частично зависит от типа нервной системы, некоторых свойств темперамента.

Эмоциональная устойчивость носит черты специфичности реакции и объединяет в себе природные, защитные и приспособительные механизмы, которые запускают воздействие значимости раздражителя.

Стабильное функционирование эмоциональной устойчивости у детей может быть констатировано только в старшем дошкольном возрасте. Это связано с постепенным нивелированием эмоциональной лабильности и актуализацией механизмов эмоциональной регуляции.

Таким образом, терминологический анализ дефиниции «эмоциональная устойчивость» позволил разработать авторское определение данного понятия применительно к этапу дошкольного детства. Эмоциональная устойчивость рассматривается нами как один из компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы детей, которая представ-

ляет собой стабильность эмоциональных реакций и отношений ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью, обеспечивает его успешную адаптацию в социуме и находит выражение в адекватности эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью, в силе выраженности переживаемых эмоций и особенностях эмоционального реагирования.

В основе индивидуальных различий детской эмоциональной устойчивости лежат особенности функционирования нервной системы, механизмов эмоциональной саморегуляции, содержание эмоционального опыта ребёнка (негативного и позитивного), а также уровень обеспечения педагогических условий развития эмоциональной устойчивости детей в ДОУ и семье.

### **Контрольные вопросы**

1. Раскройте многообразие понятий «эмоциональная устойчивость». Укажите их авторов.
2. Назовите четыре основных подхода к пониманию эмоциональной устойчивости.
3. Назовите факторы эмоциональной устойчивости

## **ТЕМА 3. СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ**

### **План**

1. Вопросы развития социального интеллекта в период дошкольного детства.
2. Структура социального интеллекта детей дошкольного возраста.
3. Условия развития социального интеллекта у детей дошкольного возраста.

### **1. Вопросы развития социального интеллекта в период дошкольного детства**

Дошкольный возраст является одним из ключевых в социальном развитии. Представления об окружающем мире, формируемые в ребенка в этот период, позволяют в большей степени осознать пространственно-временные отношения в своей жизнедеятельности, а также понять окружающих его людей. Социальный интеллект позволяет человеку познать окружающую действительность, себя, что как следствие расширяет его личностные представления.

История научных исследований свидетельствует о том, что наибольшее внимание уделялось вопросам познавательного-интеллектуального развития человека на всех его возрастных этапах. По мнению Ж. Пиаже, предпосылки формирования интеллекта приходятся на средний-старший дошкольный возраст. В них входят сенсомоторный интеллект, формирование знаково-символической функции, дооперациональных представлений.

Несколько позднее Р. Селман предложил соотнести между собой стадии познавательного развития и представления детей о межличностных отношениях. Проведенные им исследования позволили установить, что высоко развитый социальный интеллект отсутствует у дошкольников. Выявленный в этом возрасте эгоцентризм не позволяет увидеть ребенку позицию другого человека и учесть ее в процессе общения [26, с. 65].

В период дошкольного детства достижение высокого уровня социального интеллекта невозможно. Однако, ученые считают, что наиболее благоприятным периодом для развития его предпосылок (социальный опыт, социальные ситуации развития, виды отношений со значимым взрослым) является старший дошкольный возраст/

Развитие социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе изучено недостаточно. Проблему его развития в детском возрасте рассматривали М.И. Лисина, Д.Б. Годовикова, Е.О. Смирнова, О.В. Шилова, Н.В. Микляева, О.Ю. Масягина, К.Е. Манина и др.

Считается, что у старших дошкольников развитие социального интеллекта может происходить особенно плодотворно. Это обусловлено тем, что в 6-7 лет у детей уже есть определенный социальный опыт; развитие старших дошкольников происходит в активном взаимодействии со взрослыми (родители, друзья семьи, ближайшее окружение). А их участие, полагают педагоги, – одно из важнейших психологических условий развития у дошкольников 6-7 лет социального интеллекта [39].

В своем исследовании П. Эрвин выделил этапы онтогенеза социального интеллекта:

- эгоцентрический (до пяти лет);
- субъективный уровень (5-9 лет);
- реципрокный уровень (9-12 лет);
- взаимный уровень (12-15 лет);
- общественно-символический (более 15 лет) [26, с. 65].

Старший дошкольный возраст по данной классификации приходится на субъективный уровень. На данном этапе ребенку доступно разграничение собственных и чужих переживаний, но вместе с тем, он еще не понимает особенностей влияния собственных действий и состояний на действия и состояния других людей.

Другого взгляда в своем исследовании придерживается М.И. Лисина. Ей удалось установить, что примерно к 4-м годам ребенок в качестве партнера по общению с большей частотой выбирает сверстника, чем взрослого. Эта ситуация обусловлена тем, что дети приписывают сверстникам умения выслушать, поддержать, помочь. Перечисленные умения свойственны содержанию понятия социального интеллекта.

Также на период дошкольного детства приходится становление рефлексии, проявляющейся в сравнении ребенка себя со стороны окружающих и своего положения в системе отношений. В этот период ребенок берет в особое внимание отношение значимых для него людей, обсуждает их с взрослым и таким об-

разом усваивает категории отношений, т.е. переходит на внеситуативно-личностную форму общения.

Отечественные психологи Л.С. Выготский и А.В. Запорожец неоднократно подчеркивали, что в старшем дошкольном возрасте ребенок переходит от ситуативного поведения к деятельности, подчиненной социальным нормам и требованиям, и очень эмоционально относится к последним. В этот период вместо познавательного типа общения ребенка со взрослым (вопросы «Что это? Из чего сделано? Для чего эта вещь?») на первый план выступает личностный, в центре которого лежит интерес к человеческим взаимоотношениям.

Дети 5-7 лет всегда хотят отразить в играх отношения к окружающим и имеют для этого возможности. Благодаря ролевым играм и действиям более всего происходит формирование механизмов самооценки, усвоение норм поведения и взаимоотношений. Однако моральные представления, чувства, действия развиваются не параллельно. Например, прослушав рассказ о доступной их пониманию истории, рассматривая картины, дети 5-7 лет верно оценивают действия и поступки персонажей. Это свидетельствует о высоком уровне развития моральных представлений и чувств. Но в жизни правильно поступают не все. Приобщение к делам взрослых, которым они симпатизируют, больше всего активизирует моральные действия, сущность которых заключается в бескорыстном совершении, при отсутствии наград, наказаний. Другие приемы, даже опора на личный пример окружающих, менее эффективны.

Исследования, проведенные Я.И. Михайловой, позволили установить, что в период старшего дошкольного возраста социальный интеллект неотделим от общего интеллекта и входит в его структуру в качестве одного из компонентов.

К шестому году жизни у ребенка достаточно сформирован механизм сопоставления воспринимаемой действительности и объяснений, оценок, распоряжений педагога, в результате чего понижается способность к внушаемости. Теперь дети способны отстаивать свою точку зрения, понимать смешные ситуации, даже те, в которые попадают взрослые, тогда изначально чувство юмора проявлялось у них только по отношению к сверстникам, животным. Механизм сопоставления помогает также ребенку шестого года жизни усвоить правило, что оценка деятельности своей и окружающих должна соответствовать ее результату. Также механизм сопоставления помогает ребенку усвоить правило, что оценка деятельности своей и других должна соответствовать ее результату.

Социальный интеллект старшего дошкольника, по мнению Л.С. Выготского, Ю.С. Воробьева, формируется под воздействием условий социума. Наиболее ярко процесс становления самосознания дошкольника отражается в отношении ребенка к себе, своим качествам, т.е. в самооценке. Адекватная самооценка основана на самоуважении, ощущении собственной ценности и положительного отношения ко всему, что входит в представления о самом себе. Отрицательная самооценка выражает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, что влияет на развитие социального интеллекта. Процесс осознания ребенком себя как субъекта и объекта социальных отношений также является одним из компонентов самосознания. Осознание внешних воздействий позволяет личности использовать их как эталоны, меры собствен-

ного поведения. В процессе осознания социальных воздействий у личности вырабатывается отношение к себе, к окружающим, оценивается и формируется отношение к собственному поведению и поведению социума. Познание себя и отношение к себе как объекту и субъекту социального воздействия и социального поведения осуществляется в процессе становления самосознания личности.

Активное становление самосознания в дошкольном возрасте тесно связано с процессом развития саморегуляции. Внутренними регуляторами здесь выступают когнитивные процессы, благодаря которым ребенок получает, сохраняет, изменяет и воспроизводит информацию, которая необходима для организации своего поведения. К функциям социальной регуляции относятся: формирование, оценивание, поддержание, защита и воспроизводство необходимых норм, правил, механизмов, средств, обеспечивающих существование и воспроизводство типа взаимодействия, взаимоотношений, общения, деятельности, сознания и поведения личности как члена общества. Психические состояния детей старшего дошкольного возраста связаны с расширением диапазона усвоенных ребенком социальных эталонов регуляции состояний, приобретаемых в общении с взрослыми и сверстниками. Применение способов саморегуляции детей старшего дошкольного возраста связано с развитием рефлексии, адекватностью самооценки, потребностями в общении с окружающими. Все это относится к внутренним факторам. Связь с внешними факторами проявляется в личности взрослого, социальных условиях, адекватности методов и приемов воспитания, обеспечении полноценного процесса социализации. Таким образом, непрерывное развитие саморегуляции происходит от внешних, словесных инструкций взрослых и реакций на поведение сверстников к внутреннему самоконтролю.

В старшем дошкольном возрасте появляются зачатки рефлексии, которые проявляются в способности анализировать свою деятельность, соотносить свои мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих, поэтому самооценка детей старшего дошкольного возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная. Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности [31, с. 453].

Необходимым актом проявления и удовлетворения потребности в общении является восприятие человека ребенком. В то же время это восприятие интенсивно развивается в процессе общения со взрослым. Развитие общения со взрослым, изменение его содержания дает возможность ребенку не только тоньше дифференцировать внешний облик окружающих людей, но и воспринимать их с разных сторон, вычленять их существенные функции [5, с. 272-275].

Восприятие человека активно формируется в старшем дошкольном возрасте. Этому способствует овладение ребенком новыми видами деятельности, в частности, коллективными, а также расширение круга общения и появление внеситуативно-личностного общения. Дошкольник отражает человека в игре, в

которой он создает образы близких и их взаимоотношения. Также особенности отражения выявляются в детском изобразительном творчестве. По рисунку можно определить отношения ребенка к человеку и наоборот, человека к ребенку, а также на что дошкольник обращает наибольшее внимание в этом персонаже.

Дети, испытываемые доверительное отношение и привязанность к конкретным окружающим, дают им наиболее положительную оценку. В восприятии человека всегда, как справедливо отмечает А.А. Бодалев, «отражается положение, которое вообще занимает человек в той системе ценностей, на которую познающий субъект ориентируется в своем повседневном поведении» [5, с. 272-275]. Замечено, что дети с высоким социометрическим статусом в группе чаще «непопулярных» положительно оценивают воспитателя по признаку личного отношения педагога к ребенку.

Важную роль в развитии социальной перцепции ребенка играет взрослый. В процессе руководства деятельностью детей, их общением, восприятием ими художественных произведений взрослый (родитель, воспитатель) обращает внимание на разные стороны поведения ребенка, его внешний вид, проявление личностных, интеллектуальных, волевых качеств. Оценивая их, взрослый помогает лучше понять детям окружающих людей, формирует у них эталоны, с которыми дошкольники могут сверять свое поведение и поведение своих товарищей.

Очень значимо в этом процессе поведение и внешний облик самого взрослого, сложившиеся взаимоотношения в его личностной среде.

Социальная компетентность состоит из нескольких компонентов:

- мотивационного, т. е. проявления доброты, внимания, заботы, помощи, милосердия;
- когнитивного, познание другого человека (взрослого, сверстника), способностью понять его особенности, интересы, потребности; увидеть возникшие перед ним трудности; заметить изменение настроения, эмоционального состояния и т.д.;
- поведенческого, связанного с выбором адекватных ситуации способов общения, этически ценных образцов поведения.

Социально компетентный ребенок хорошо ориентируется в новой обстановке, способен выбрать адекватную альтернативу поведения, знает меру своих возможностей, умеет попросить о помощи и оказать ее, уважает желания других людей, может включиться в совместную деятельность со сверстниками и взрослыми. Он не будет мешать своим поведением другим, умеет сдерживать себя и заявить о своих потребностях в приемлемой форме. Социально компетентный ребенок способен избежать нежелательного общения. Он чувствует свое место в обществе других людей, понимая разный характер отношения к нему окружающих, управляет своим поведением и способами общения.

По утверждениям О.Ю. Масыгиной, на становление социального интеллекта ребенка влияют процесс развития самосознания, процесс развития саморегуляции, которые при взаимодействии с внешними и внутренними

факторами будут определять его уровень – средний, низкий, высокий [28, с. 106-110].

Следует отметить, что развитие социального интеллекта у детей дошкольного возраста происходит параллельно с развитием самого интеллекта: внимания, памяти, мышления. Поэтому уровень развития социального интеллекта зависит также от умения логически мыслить, любопытства, широты мышления, гибкости ума.

По мнению И.Ю. Исаевой, сензитивным периодом для развития социального интеллекта является промежуток от 4 до 7 лет, который совпадает с процессом развития логического мышления.

Ей удалось сформулировать «характеристики социального интеллекта ребенка-дошкольника:

- в качестве ядра социального интеллекта выступает определенный уровень когнитивного и эмоционального развития ребенка;

- перцептивным компонентом социального интеллекта ребенка-дошкольника является способность понимать себя (самооценка, рефлексия), окружающих, а также саму ситуацию общения и взаимодействия;

- прогностический компонент социального интеллекта ребенка старшего дошкольного возраста представляет собой способность предвосхитить варианты развития коммуникативной ситуации на основе ее анализа, выделении существенных ее признаков и соотнесении их с пониманием себя и других внутри данной ситуации;

Поведенческий компонент социального интеллекта ребенка-дошкольника выражается в степени овладения способами общения, коммуникативными умениями и навыками, а также мотивационном компоненте».

Таким образом, период дошкольного возраста (в особенности 6-7 лет) играет особую роль в психическом развитии ребенка: именно здесь начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Социальный интеллект ребенка дошкольного возраста представляет собой способность понимать состояние и мотивы поступков социума, выделять значимые характеристика ситуаций взаимодействия и определять пути влияния на окружающих людей с целью успешного достижения целей.

## **2. Структура социального интеллекта детей дошкольного возраста**

Для получения развернутых представлений об особенностях развития социального интеллекта необходимо обратиться к изучению его структуры. В период дошкольного возраста изучаемый феномен обладает особой совокупностью взаимозависимых компонентов:

- 1) *саморегуляция*, выражающаяся в способности реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, способности осуществлять усилия или ослабление своих поведенческих реакций;

- 2) *самооценка*, выражающаяся в воззрении на окружающий мир, а также определяющая степень успешности достижения своих целей и активности субъекта в стремлении занять определенную социальную позицию;

3) *межличностное взаимодействие*, выражающееся в умении устанавливать причинно-следственные связи между поведенческими реакциями и поступками, умении проявлять коммуникативную культуру, подстраивании общения под ситуацию.

Уровень развития социального интеллекта можно определить при оценке каждого его структурного компонента и соотнесения полученных результатов.

При высоком уровне социального интеллекта у старших дошкольников присутствуют следующие комбинации уровней его компонентов:

1) адекватная самооценка, высокий уровень саморегуляции, высокий межличностного взаимодействия;

2) адекватная самооценка, средний уровень саморегуляции, высокий уровень межличностного взаимодействия;

3) завышенная самооценка, высокий уровень саморегуляции, высокий уровень межличностного взаимодействия.

При наличии среднего уровня социального интеллекта:

1) завышенная самооценка, средний уровень саморегуляции, средний уровень межличностного взаимодействия;

2) адекватная самооценка, средний уровень саморегуляции, средний уровень межличностного взаимодействия;

3) адекватная самооценка, низкий уровень саморегуляции, средний уровень межличностного взаимодействия;

4) завышенная самооценка, высокий уровень саморегуляции, средний уровень межличностного взаимодействия.

При наличии среднего уровня социального интеллекта:

1) заниженная самооценка, низкий уровень саморегуляции, низкий уровень межличностного взаимодействия;

2) заниженная самооценка, средний уровень саморегуляции, низкий уровень межличностного взаимодействия;

3) заниженная самооценка, высокий уровень саморегуляции, низкий уровень межличностного взаимодействия;

4) завышенная самооценка, низкий уровень саморегуляции и межличностного взаимодействия.

К моменту поступления ребенка к школе и с учетом выделенной структуры социальный интеллект можно охарактеризовать следующим образом: компоненты социального интеллекта находятся в тесной взаимосвязи, при этом саморегуляция оказывает наибольшее влияние на уровни самооценки и межличностного взаимодействия дошкольников; компоненты социального интеллекта обладают особыми характеристиками: саморегуляция выражается в соотношениях степени сформированности навыков организованной деятельности, умений контролировать свое поведение (одним детям трудно подстроиться под заданные правила поведения и действий, другие с легкостью им следуют, проявляя гибкость); самооценка представляет собой разнообразные вариации воззрений на окружающий мир (как стремление занять более выигрышную для себя социальную позицию, так и попытки ухода в «тень», остаться незамеченными в силу неправильно сформированного отношения к себе и окружающим); меж-



личностное взаимодействие представляет собой результат развития саморегуляции и самооценки старшего дошкольника, от которых зависит характер общения, наличие тревоги, настроение, выбор темы для взаимодействия и т.д.

Проведенные исследования уровня развития социального интеллекта в период старшего дошкольного возраста демонстрируют неконтрастные результаты. В этот период зафиксированы равные процентные соотношения высокого, среднего и низкого уровней социального интеллекта. Сложившаяся ситуация предполагает поиск эффективного средства для его развития.

### **3. Условия развития социального интеллекта у детей дошкольного возраста**



Согласно ФГОС ДО задачей социально-коммуникативного развития должно быть развитие социального и эмоционального интеллекта. Для этого главной целью психолого-педагогической работы должна стать разработка и реализация эффективных условий.

О.И. Егоровой выделены условия развития социального интеллекта дошкольников:

– *создание предметно-пространственной развивающей среды.* Данное условие позволяет оказать положительное воздействие на ребенка не только самим процессом, но и результатом творческой деятельности, благоприятно сказываясь на его способностях. Различные коллективные поделки, рисунки, украшение ими группового помещения позволяют создать среду, стимулирующую развитие социального интеллекта.

– *сюжетно-ролевые и развивающие игры.* Данное условие позволяет отразить социальные взаимоотношения. Задача педагога на начальном этапе формирования предпосылок социального интеллекта включиться в игру, принять на себя роль и направить в нужное русло разыгрываемый детьми игровой сюжет.

– *дидактические и творческие игры.* Данное условие реализуется посредством работы педагога, заключающейся в предложении детям содержания игры, наделяющего различных персонажей противоположными или непредсказуемыми чертами характера. Такая форма игровой деятельности позволит обогатить представления детей о различных личностных качествах окружающих людей, понять их мотивы поведения, применить знания в процессе общения со сверстниками, тем самым обогатить собственный социальный опыт.

– *художественная литература.* В процессе ознакомления детей с различными произведениями литературы помимо их восприятия необходимо использовать прием задавания вопросов о намерениях и чувствах героев произведений, о прогнозе дальнейших событий. Кроме того, рекомендуется создавать ситуации, позволяющие детям изменять сюжет произведений. Этот прием поможет детям присвоить актуальную в данный момент информацию, ведь то, что стало предметом его творчества, несет в себе личностный смысл.

– *театральная и изобразительная деятельность.* Данное условие имеет большое значение для развития социального интеллекта, поскольку

применение указанных видов деятельности предполагает принятие на себя роли какого-либо персонажа, позволяющей обогатить социальные представления и опыт общения ребенка-дошкольника.

– *развитие инициативности*. Данное условие реализуется посредством игровой, исследовательской, проектной и др. видов деятельности. Если у ребенка в процессе занятий возникают трудности, педагогу не стоит спешить на помощь. Лучше побудить ребенка самостоятельно найти решение в сложившейся ситуации. Если без помощи не обойтись, то вначале она должна быть минимальной в форме совета, наводящих вопросов, которые позволят активизировать имеющийся у ребенка опыт. Также необходимо оказывать поддержку детям в ощущении своего взросления. Дети старшего дошкольного возраста чувствительно относятся к оценке взрослого: переживают, если выражается сомнение в их самостоятельности и ограничивается свобода. Поэтому необходимо в процессе образовательной деятельности предоставлять детям выбор в цветовой гамме, сюжете и т.п. [15].

Т.С. Цыбуленкова выделяет в своем исследовании следующие условия:

1. Благоприятные детско-родительские отношения в семье ребенка.
2. Разнообразная игровая среда и применение различных видов игр в ДОУ.
3. Проведение специальных занятий, направленных на развитие социальных и эмоционально-личностных качеств [49].

Особое место автор отводит семье, ведь она играет особую значимость в развитии всех способностей ребенка. Общение детей со взрослыми является важнейшим условием, без которого обогащение опыта социального интеллекта затруднительно. Под влиянием значимых взрослых дети накапливают представления о себе, формируют самооценку. Характер взаимоотношений детей с родителями во многом определяет отношение ребенка к себе.

Кроме того, развитие ребенка в период дошкольного возраста осуществляется наиболее эффективно в игровой деятельности. Многие исследователи рассматривают игру как инструмент совершенствования умений и навыков взаимодействия детей с товарищами в групповой деятельности. Влияние игровой деятельности на развитие личности ребенка состоит в том, что посредством ее он знакомится с особенностями взаимоотношений взрослых, являющихся образцом для его собственного поведения и в не приобретает основные навыки общения. Именно в игре ребенок приобретает основные психологические новообразования – ориентацию на окружающих, умение оценивать свои поступки и действия с точки зрения общественных норм, развитие механизмов культуры поведения (самоконтроль / контроль, самооценка / оценка).

Также немаловажное значение имеет взаимоотношение ДОО и семьи. Если родители и педагогические работники выстроят продуктивную связь, будут придерживаться единых задач, то развитие социального интеллекта будет идти наиболее эффективно.

Таким образом, процесс развития социального интеллекта в период дошкольного возраста является важнейшим и необходимым этапом в развитии личности ребенка, поскольку он определяет эффективность освоения

социальных норм, функций, социально-психологическую адаптацию к изменяющимся общественным условиям.

### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите этапы онтогенеза социального интеллекта по П. Эрвину.
2. Аргументируйте, почему старший дошкольный возраст считается наиболее плодотворным для развития социального интеллекта?
3. Опишите структуру социального интеллекта детей дошкольного возраста.
4. Предложите тематику игровой деятельности для развития социального интеллекта дошкольников. Докажите ее эффективность.

## **ТЕМА 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **План**

1. Взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека.
2. Характеристика физкультурно-оздоровительных программ направленных на укрепление психического здоровья детей.
3. Развивающие и воспитательные возможности средств физической культуры в развитии эмоциональной устойчивости у детей.

#### **1. Взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека**

Особое место физической культуры как одного из важнейших средств всестороннего развития личности ребёнка в отечественной педагогике является общепризнанным (А.В. Кенеман, Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова, Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.А. Ноткина и др.) и закреплено в основных документах, определяющих функционирование системы образования дошкольников в области физической культуры – Конвенция о правах ребёнка, Закон Российской Федерации «Об образовании», Концепция дошкольного воспитания, Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования.

Потребность в движении, в двигательной деятельности в среде сверстников – одна из важнейших в дошкольном детстве. В современных исследованиях двигательная деятельность рассматривается как деятельность, направленная на физическое развитие и двигательную активность, как средство разностороннего влияния на ребенка (В.С. Вильчковский, Н.Н. Ермак, В.А. Шебеко).

Интенсивное физическое развитие вызывает у ребенка потребность в движении, что является, по мнению П.М. Якобсона и Ю.Ф. Змановского, нормальным явлением. Если сдерживать его активность, это вызывает изменения в эмоциональном самочувствии ребенка, приводит иногда к «взрывным» эмоци-

ональным реакциям. Если же спокойная деятельность чередуется с разнообразными играми, с прогулками, с физическими упражнениями, то это приводит к улучшению эмоционального тонуса, делает эмоциональное самочувствие и поведение более ровным [17].

В старшем дошкольном возрасте физические возможности детей увеличиваются. Дошкольники уже хорошо владеют большинством основных видов двигательных действий. Это дает возможность более широкого использования физических упражнений для целенаправленного развития и воспитания личности ребенка.

Однако в массовой практике физического воспитания главное внимание в работе со старшими дошкольниками придается вопросам улучшения показателей основных видов двигательной активности – ходьбы, бега, прыжков и др., поиску средств ее оптимизации, процессу обучения основным движениям (Н.А. Ноткина, М.К. Рунова и др.). Роль воспитания ограничена поисками новых форм работы по физическому воспитанию, путей повышения двигательной активности. Развивающая педагогическая работа фактически подменяется «тренерской» при недостаточном внимании к вопросам развития эмоциональной устойчивости дошкольников в процессе двигательной деятельности. Это заставляет более внимательно рассмотреть развивающие и воспитательные функции средств физической культуры как ведущих форм в организации двигательного опыта ребенка, как средств коррекции и профилактики эмоциональных нарушений.

Убедительно доказана взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека. (И.М.Сеченов, И.П.Павлов, А.В.Белов и др.). Опираясь на достижения возрастной физиологии, нейропсихологии, детский организм рассматривается как единая саморегулируемая система, в которой взаимодействуют управляемые высшей нервной деятельностью физиологические, психологические и функциональные процессы. Современная психофизиология утверждает: физиологическое и психическое являются функцией одной и той же рефлекторной отражательной деятельности. Исследования показывают, что психическая деятельность ребенка носит условно-рефлекторный характер и формируется на протяжении детства под воздействием воспитания. Эти положения нашли отражение в работах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, их учеников и последователей – Н.И. Красногорского, Н.И. Касаткина, Н.М. Щелованова и др.

Экспериментальное доказательство И.М. Сеченовым и И.П. Павловым того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира, позволило И.М. Сеченову утверждать, что все внешние проявления мозговой деятельности человека действительно могут быть сведены на мышечное движение.

На важность целенаправленной работы по развитию и совершенствованию собственных движений указывали также такие ученые, как А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн.

Влияние тела на состояние нервной системы огромно. Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность. Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Физиологические исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц.

И.А. Аршавский выдвинул и экспериментально обосновал положение об энергетическом правиле скелетных мышц, согласно которому двигательная активность стимулирует повышение обмена веществ, что способствует росту и развитию таких физиологических систем ребенка, как сердечно-сосудистая, дыхательная и другие [43]. Такая же непосредственная зависимость существует между нервной и мышечной системами. В трудах И.М. Сеченова, Н.А. Берштейна, Л.С. Выготского, Ж. Пиаже имеются указания о важном значении мышечной деятельности для психического и умственного развития. В экспериментах показано, что увеличение двигательной активности, развитие физических качеств оказывает стимулирующее воздействие на перцептивные, мнемические, психические и интеллектуальные процессы детей и подростков.

Научное обоснование взаимодействия психики и мышечной деятельности внесли работы И.М. Сеченова и И.П. Павлова об отражательной роли мозга. Наличие связи функционального состояния центральной нервной системы с тонусом поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры свидетельствует, что движение – конечное выражение всякого психического акта, мысль – это рефлекс, заторможенный в своей двигательной части, и что всякая мысль есть слово в состоянии начала мускульной деятельности. В работах В.М.Бехтерева и его сотрудников (Н.М. Щелованова, М.П. Денисовой, Н.Л. Фигурина и др.) была подтверждена обратная зависимость двигательных и психических функций ребенка. В указанных исследованиях содержится материал, свидетельствующий о том, что, начиная от простых видов движения и заканчивая самыми сложными произвольными действиями, развитие познания и действий определяется в единстве. Благодаря системному подходу психологической науки к познанию ребенка в комплексе всех свойств и особенностей становится возможным обосновать роль самовыражения через движения в подвижной игре в психокоррекции и интеллектуальном развитии ребенка.

В настоящее время имеются исследования, в том числе и зарубежные, отражающие влияние телесных поз на психику. Утверждается, что некоторые психические особенности человека имеют определенный мимический паспорт (К.И. Платонов, В.А. Белов и др.). Американские психотерапевты используют напряженные позы для коррекции психики. Регулярное использование напряженных поз помогает войти в контакт с собственным телом и сохранить чувство гармонии. По мнению О. Бина, двигательные упражнения используются для психокоррекции, помогая человеку вернуться к первичной природе, снять эмоциональное напряжение. По его мнению, эмоциональное напряжение мож-

но снять, используя упражнение «Велосипед». Важную роль в этом играет также «школа мяча». Она помогает свободному самовыражению, ведет к личностному совершенствованию. Ребенок привыкает открыто выражать свои эмоции, у него появляется возможность пережить обширный диапазон чувств. Эмоциональная разрядка помогает взаимодействию с другими детьми и взрослыми, поиску общения, вербальной работе над своими реакциями [10].

Методика М. Фелденкрайса имеет целью восстановление грациозности и свободы движений, утверждающих образ «Я», расширение самосознания и развитие возможностей ребенка и взрослого с помощью физических упражнений, осознания мышечных усилий. Через искусство самовыражения в движении формируется ловкость, умение найти наиболее эффективный способ движения [43].

Интересен подход к совершенствованию развития личности по методу М. Александера. Он утверждает, что человеческий организм есть единое целое и деформация одного компонента влияет на все тело. Коррекция привычных телесных поз, их улучшение помогает создать правильное взаимоотношение частей тела и психики. Язык жеста не менее выразителен, чем язык слов. Цепкость и ловкость прекрасно развиваются «игрой», формирующей свободу и выразительность жеста.

Известный русский актер М. Чехов доказал, что выразительный жест оказывает влияние на культуру мышления. Предлагая идти от движения к мысли, М.Чехов формирует связь между движением и словом, движением и эмоциями. Человек, многократно проделывающий одно и то же волевое и выразительное движение, получает в результате также соответствующую эмоцию.

Психокоррекционное воздействие физических упражнений осуществляется при использовании разнообразных игр, пальчиковой и глазодвигательной, дыхательной гимнастики, самомассажа, включенной в физические упражнения (см. Приложение 1). Красота движения проявляется в совершенном физическом контроле, который позволяет телу властвовать над пространством и временем. Играя, ребенок удовлетворяет природную потребность в движении. Известно, что, когда потребность удовлетворена, может развиться свободная сила воображения. Творческая активность имеет важнейшее биологическое значение и является движущей силой саморазвития каждого индивида, основой его здорового образа жизни.

Создание общей теории развития личности ребёнка невозможно без изучения всей системы детской деятельности, в которую включён современный дошкольник. В этом плане естественно необходимо обратиться к возможностям двигательной деятельности, двигательного опыта дошкольника, занимающего значительное место в системе его активности.

Исследования Р.Г. Оганова, Е.И. Чазова, Л.Б. Адашкявичене показывают, что регулярная физическая активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детско-

го организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Е.А. Аркин утверждал, 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 и решительность, раскованность и активность поведения, доброжелательные отношения со сверстниками. Правильно организованные движения укрепляют как тело, так и душу ребенка, научают владеть собственным поведением, эмоциями, чувствами, что является одним из высших проявлений воли.

Роль двигательных упражнений, как указывают исследователи, для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и, тем самым, способствуя ее развитию. При выполнении физических упражнений увеличивается снабжение тканей кислородом, в результате чего улучшается обмен веществ между мышечными клетками и капиллярами. Молочная кислота легко удаляется, поэтому предотвращается мышечная усталость. В организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Двигательные упражнения способствуют снятию напряжения, улучшают самочувствие детей, развивают внимание, навыки волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение, дают возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, снять излишнюю двигательную активность. В дальнейшем тренировочный эффект сказывается на увеличении количества основных ферментов, воздействующих на кинетику биохимических реакций. Повышается содержание неоглобина. Он не только ответственен за хранение кислорода, но также служит катализатором, повышая скорость биохимических реакций в мышечных клетках. Механизм улучшения самочувствия связан с усиленной продукцией при мышечной активности особых веществ – эндорфинов, которые благоприятно влияют на психическое состояние человека.

Многие телесные расстройства (осанки, дыхания и др.), как отмечает В.Н. Зимонина, можно рассматривать как результат нарушений в психике и сбалансированности всего организма. В стрессовой ситуации в организме происходят физиологические изменения: учащается пульс, дыхание, напрягаются мышцы лица и шеи, брюшного пресса, возникают спазмы и т. д. Даже если человек не осознает стрессовую ситуацию (и соответственно не борется с ней), она все равно отражается на состоянии организма. Испытываемые человеком впечатления влияют на его движения, дыхание, мышечное напряжение, общее самочувствие. Психологические защитные механизмы также имеют телесные проявления, такие как мышечная зажатость и напряжение. Поскольку психическое и физическое тесно взаимосвязаны, то в телесно-ориентированных группах решаются проблемы как мышечного напряжения и скованности, так и психической резистентности. Ограничения активности, спонтанности и внутренней свободы исчезают в процессе выполнения определенных упражнений, которые

дают возможность человеку использовать свои внутренние ресурсы и креативность [19].

В телесно-ориентированных группах используется набор методов, направленных на изучение тела, осознание телесных ощущений, на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях, и на обучение способам исправления нарушений. Наиболее известными методами, используемыми в телесно-ориентированных группах, являются: биоэнергетический анализ А. Лоуэна, метод М. Фельденкрайса, метод Ф. Александера и метод А. Янова.

На самочувствие человека влияет все, что нарушает ход энергообменных процессов в любой части тела – от мышц до внутренних органов. В понимании А. Лоуэна, биоэнергетические нарушения способствуют эмоциональным расстройствам, а их устранение приводит к достижению свободы и самовыражению. Человек может с помощью определенных дыхательных упражнений ослаблять свое эмоциональное напряжение. Понятие «мышечная броня» означает, что мышечное напряжение связано с различными психологическими травмами, переживаемыми людьми. В. Райх полагал, что механизмы психологической защиты используются для того, чтобы скрыть «актуальные эмоциональные переживания» и способствуют формированию «мышечной брони» (или «брони характера»), выражающейся в напряжении различных групп мышц, стесненном дыхании и пр. Противостоять психологическим защитным механизмам можно путем модификации телесного состояния и бездействия на напряженную область. Формирование характера и «мышечной брони» диалектически взаимосвязано, тело и психика в этом процессе непрерывно взаимодействуют.

В телесно-ориентированных группах используются: дыхательные упражнения, способствующие пониманию своего телесного состояния и напряженных поз; двигательные упражнения; физический контакт между участниками группы. Дыхательные упражнения – классические упражнения в телесно-ориентированных группах. Они включают задержку дыхания, расслабленное или полное дыхание, способствующие разрядке сдерживаемых чувств. Человек непроизвольно задерживает дыхание в момент переживания сильных эмоций: гнева, страха, ярости и т.д. Обучая клиентов приемам регуляции дыхания, как отмечает А.А. Осипова, можно научить их управлять своим состоянием и овладеть свободой выражения ранее подавляемых чувств [43].

Так как моторные функции неразрывно связаны со всей психологической жизнью человека, через гармонизацию моторных процессов можно осуществлять воздействие на психическое состояние и поведение. Двигательные упражнения способствуют возврату клиентов к примитивному эмоциональному состоянию, первичной природе человека. Одним из базовых физических упражнений является брыкание. Кроме него, используются другие физические движения, такие как, удары по матрасу или стулу. Применяются также упражнения, способствующие выражению негативных эмоций по отношению к другим участникам групповых занятий. Проявление негативных чувств, таких, как гнев, страх, грусть, ненависть, почти всегда предшествует выражению положи-



тельных эмоций. По мнению руководителей телесно-ориентированных групп, негативные чувства скрывают глубокую потребность в положительном контакте и успокоении. Утверждается также, что сильное высвобождение негативных аффектов может приводить к позитивным личностным изменениям.

Ш. Колер предложил систему двигательных упражнений для клиентов, неуверенных в себе, длительное время избегающих физических нагрузок. Главными направлениями такого воздействия, по мнению Ш. Колер, являются: 1) развитие невербальной коммуникации; 2) нормализация ритмического протекания движений; 3) приобретение опыта в переживаниях пластичности, радости. Занятие состоит из нескольких частей: ритмической, общей, с коммуникативным аспектом и танцевальной. Ритмическая часть занятия способствует мускульному расслаблению клиента, тем самым создавая предпосылки для дальнейшей двигательной активности при выполнении других упражнений. Общая часть направлена на развитие нарушенных коммуникативных отношений и имеет множество вариантов. Как вариант построения общей части занятия используют последовательность, когда ритмические упражнения сменяются свободной ходьбой в помещении, освоением окружающего пространства. Клиенты могут получить первое задание осмотреться, увидеть других, улыбнуться им. Далее может следовать свободный выбор партнера, с которым в дальнейшем клиент будет взаимодействовать и выполнять упражнения. Дальнейшие упражнения выполняются совместно в группах по 2-4 человека. Таким образом, осуществляется центральная задача – обучать выполнению коммуникативных социальных функций и пережить этот новый опыт. Существуют многочисленные модификации партнерских упражнений. Они могут проводиться в помещении, на улице, на полу, на табурете, на скамье, на мате, с небольшими снарядами. Пары, выполняющие упражнения, должны сохраняться при оформлении команд для игры, при объединении в группы из четырех человек, при участии в соревнованиях. Особенно интенсивное воздействие на моторные и психофизические реакции оказывает сочетание движения и музыки [48].

Физический контакт чаще используется в ортодоксальном телесном подходе В. Райха. Для поощрения эмоциональной разрядки используется мышечный массаж. К клиенту прикасаются, осуществляя щипковые и давящие действия, чтобы помочь ему сломать «мышечную броню». Похожие на массаж действия применяются и в других телесных подходах для успокоения и поддержки клиента.

В методе Ф. Александера подчеркивается функциональное единство тела и психики и ставится акцент на исследовании привычных поз и осанки, а также на возможности их улучшения. Данный метод направлен на использование привычных телесных поз и их совершенствование, что помогает клиенту найти правильные соотношения между различными частями тела, способствует улучшению состояния и устранению различных симптомов. По мере расслабления мышц высвобождаются имеющиеся негативные чувства.

## **2. Характеристика физкультурно-оздоровительных программ направленных на укрепление психического здоровья детей**

В оздоровительно-развивающей программе «Са-Фи-Дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина) представлены такие разделы, как танцевально-ритмическая гимнастика и нетрадиционные виды упражнений, креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные задания. Упражнения, входящие в разделы программы, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки дают возможность ребенку свободно выражать свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость, внутреннюю свободу, создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, свободного самовыражения и раскрепощенности [46].

Ю.Ф. Змановский, в программе «Здоровый дошкольник», рекомендует использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста такие психокоррекционные средства и методы, как индивидуальные беседы с детьми, игры (подвижные с преобладанием циклических упражнений, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, режиссерские), элементы аутогенной тренировки и психической саморегуляции [17]. М.Л. Лазарев, автор оздоровительной программы «Здравствуй», предлагает три вида занятий: урок здоровья, пятиминутка (минутка) здоровья, оздоровительная пауза. Дети учатся приемам расслабления, на занятиях используются различные приемы психотренинга: лобно-затылочная коррекция, медитация, театр здоровья, эмоционально-дыхательный музыкальный тренинг, психофизический тренинг.

В.Т. Кудрявцев, автор «Программы развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет», критически и рационально осмыслил опыт нетрадиционных практик развития движения и оздоровления, которые оформились в восточной психотехнике. Он предлагает осваивать навыки рационального дыхания с помощью специальных дыхательных упражнений, использовать игры с элементами массажа, воздействующего на биологические активные точки кожи, психогимнастику и др. В.Н. Зимонина, автор раздела «Расту здоровым» программы «Росинка», предлагает физкультурные занятия по развитию эмоционально-волевой сферы ребенка, одной из задач которых является охрана и укрепление нервной системы ребенка, его эмоционального благополучия [19].

В.В. Антонова и Г.Ю. Вавер разработали физкультурные занятия на основе системы хатха-йоги и китайской оздоровительной системы. Первая часть включает вводную медитацию, которая способствует нервно-психическому расслаблению. Вторая – различные упражнения системы хатха-йоги, динамические упражнения в игровой форме. Третья – релаксацию. Используются динамические и статические дыхательные упражнения. О.И. Вотякова использует на физкультурных занятиях музыкальные композиции, включающие естественные

звуки природы (крики чаек, шум моря), которые создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают почувствовать тесную связь, единство человека с природой. Применяет психогимнастику – специальные упражнения, этюды, направленные на расслабление и коррекцию эмоциональной сферы. Сюда включаются игры, водный массаж, спонтанный танец, релаксация. Они помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость, тревожность. А.В. Гордеева предлагает двигательно-коррекционные занятия, которые способствуют психофизическому развитию и оздоровлению детей, помогают восстановиться физически и психически, регулировать свои возможности. В содержание занятий входят специальные упражнения для глаз, упражнения для рук, которые помогают снять нервно-психическое напряжение, задания на восстановление внимания, упражнения для коррекции отрицательных эмоций (гимнастика чувств и эмоций, релаксационные игры и упражнения) и дыхательная гимнастика.

В.Г. Алямовская и С.Н. Петрова в целях предупреждения психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста рекомендует использовать аутогенную тренировку, музыкально-ритмическую гимнастику, ритмопластику, виброгимнастику, точечный массаж, оздоровительный бег и оздоровительные игры.

### **3. Развивающие и воспитательные возможности средств физической культуры в развитии эмоциональной устойчивости детей**

#### **Аутогенная тренировка**

Аутогенная тренировка, по мнению Х. Ибрагимова, позволяет влиять на произвольные функции организма путем использования представлений, с которыми раньше у человека были связаны те или иные эмоциональные состояния. Глубокое мышечное расслабление способно ослабить или даже прекратить отрицательные эмоции. Исследования показывают, что у дошкольников, школьников навык произвольного расслабления находится на низком уровне, вследствие чего резко проявляются беспокойство, тревога, гнев и другие отрицательные эмоции. Это препятствует созданию чувств покоя, удовлетворенности. Между тем, аутогенная тренировка предполагает мышечное расслабление и самовнушение. При помощи специальных упражнений достигается состояние расслабления – релаксация. В этом состоянии оказывается возможной саморегуляция тех функций организма, которые в обычных условиях не поддаются управлению. В состоянии физического и психического расслабления путем внушения и самовнушения можно создать установки, которые улучшают поведение ребенка. Ценность аутогенной тренировки состоит также в том, что она способствует уменьшению эмоционального напряжения, что особенно важно при выходе из стрессовых ситуаций. Особенностью релаксации, достигаемой при помощи аутогенной тренировки, является то, что это своеобразное состояние, для которого характерно произвольное расслабление мускулатуры и вегетативного аппарата. Состояние релаксации – это не гипноз. В гипнозе человек пассивен, он полностью подчинен гипнотезёру. Релаксация достигается активным воздействием человека на собственный организм. В условиях релаксации

при физическом и психическом расслаблении значительно повышается сила внушения и самовнушения. Суть аутогенной тренировки заключается в том, что путем расслабления мышц, а также специально подобранных словесных формулировок и образных представлений, связанных с ними, достигаются желаемые физиологические или психические состояния [22].

### **Восточные гимнастики**

Комплексы восточной гимнастики, как указывают И. Холостенко, Г. Болонов и др., доступны всем детям, начиная с четырехлетнего возраста, даже освобожденным от физической культуры по медицинским показаниям. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в восточной гимнастике основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. И это не случайно. По убеждению восточных учителей, «прежде, чем научиться правильно ходить, необходимо научиться правильно стоять». Как отмечает И. Холостенко, опыт работы показывает, что как нельзя лучше укрепляют мышечный корсет позвоночника и корректируют все нежелательные изменения в нем комплексы хатха-йоги. Такие упражнения естественны и физиологичны. Их выполнение требует осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Дети дошкольного возраста легко осваивают такие медленные движения, потому что в этом возрасте не очень развита координация и моторика движений. Спокойные, плавные движения дают особое психическое состояние, при котором уравниваются нарушения нервно-психических процессов детского организма. Правильное дыхание позволяет детям отдохнуть после нагрузки, расслабиться, восстановить спокойное течение мыслей, снять напряжение, раздражение или волнение, преодолеть состояние апатии и разбитости. Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность [6].

Комплексы дыхательных гимнастик (Б. Егоров, С. Исаева и др.) способствуют не только физическому укреплению здоровья, но и оздоравливают психику. Дети становятся добрее, спокойнее, внимательнее. Специально подобранная музыка оживляет эмоциональный мир ребенка и позволяет дозированно его тренировать [14, 21].

### **Упражнения для рук**

Некоторые исследователи предлагают использовать для развития эмоциональной устойчивости у дошкольников общеразвивающие упражнения для рук. О влиянии рук на развитие мозга человека было известно еще во II в. до н.э. в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Японский врач Камикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на центральную нервную систему и внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. В Китае распространены упражнения для ладоней с каменными и металлическими шарами. Популярность этих занятий объясняется их оздоравливающим и тонизи-

рующим организм эффектом. Регулярные упражнения с шарами улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Их растирают между ладонями, пальцами, учат ребенка разнообразным манипуляциям. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестигранного карандаша. Работы В.М. Бехтерева доказали влияние манипуляций рук на функцию высшей нервной деятельности и развитие речи. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Необходимость различных манипуляций рукой и оздоровительное их воздействие раскрывается в аюрведической системе, даосских лечебных жестах, пальцевой методике цигун, использующих руки в целях совершенствования психики и физического состояния [43].

Общеразвивающие упражнения великолепно сочетаются с самомассажем; массажные движения с расслабляющими упражнениями, что позволяет снять мышечные зажимы, улучшить кровообращение, тонизирует нервную систему. Исследователи утверждают, что существует связь между телесным функционированием и психическими процессами. Психотерапевтами в ходе длительных исследований доказано, что работой, направленной на устранение, исправление физических недостатков, в том числе и снятие телесных зажимов, раскрепощение тела, наделение его способностью свободно двигаться, можно устранить и пограничные нарушения, т.е. устраняя следствие, мы устраняем и причину.

### **Стрейчинг**

Этому способствует в том числе и система стрейчинговых упражнений (В.А. Сегаль), регулярное выполнение которых не только укрепляет мышечно-связочный аппарат, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, но и повышает работоспособность, уравнивает нервную систему и научает снимать психоэмоциональные и физические перегрузки. Стрейчинг представляет собой совершенно новый подход, новый способ решения проблем физического воспитания, открывает новые возможности при работе с детьми. Стрейчинг – это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичности и свойств, создание прочных мышц и связок (В.А. Сегаль). Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг – это метод фиксированной растяжки. Стрейчинговые упражнения помогают расслабить мышцы с помощью растяжки, не перенапрягая их, не оказывают стрессового воздействия на организм, не вызывают неприятных ощущений, например, страшной одышки, ощущения потери сознания, какие могут возникать при рывковых движениях. Наоборот, стрейчинг успокаивает и расслабляет тело, помогает

ощущать работу мускулатуры, ближе узнавать свое тело. Растяжки основаны на естественном движении. Расслабились мышцы, отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Достигается такое состояние, когда в отдыхающих клетках активно идут восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Использование стрейчинга как системы упражнений, направленных на развитие гибкости и снятие мышечных зажимов, приобретает особое значение в свете так называемой «соматической теории», создателем которой является американский врач Томас Хана. Он обосновал роль соматических упражнений, цель которых – обеспечить контроль над движениями мышц, расслабить их. Многоступенчатая нагрузка дает возможность в медленном темпе – без болевых ощущений, вреда, травм – осуществить растяжку мышц. Т. Хана утверждает, что, когда ребенок научится говорить свободно, раскрепощенно владеть своим телом, его социальная роль повышается. Правильное использование соматических и стрейчинговых упражнений открывает перед ребенком уникальные возможности: обеспечивает не только физическое здоровье на долгие годы, но и здоровье психическое, помогает познать и максимально реализовать свои возможности, формирует активную жизненную позицию, позволяет занять достойное место в обществе, самоактуализироваться, стать свободным, независимым, уверенным в себе.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры имеют неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка, развитие эмоциональной устойчивости. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. (Р.И. Жуковская, Д.В. Менджеричкая, А.П. Усова и др.). Подвижные игры, как отмечают исследователи, – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи. В работах И.И. Гребешевой, В.Л. Страковской указывается, что благодаря играм обыденное становится необычным и привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями заключается в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, одно из проявлений воли к жизни – усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество – важные факторы оздоровления.

Значение подвижных игр в физическом воспитании, как отмечают А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, Е. Тимофеева, М.И. Фонарёв и др., очень велико: это высокая эмоциональность играющих, которые связаны с содержанием игры и возможностью дружеского общения; проявление нравственных качеств личности: чувство товарищества, дружбы, взаимопомощи. Подвижные игры являются важным условием воспитания у детей умений ориентироваться в простран-

стве, согласовывать свои движения с движениями других участников игры. Важнейшей чертой подвижных игр является комплексное воздействие на моторную и психологическую сферу детей, на функции организма, на проявление двигательных, волевых, интеллектуальных и моральных качеств. Подвижные игры вовлекают в активную работу почти все мышечные группы, положительно влияют на работу внутренних органов и систем.

Многочисленными исследователями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мышечного панциря» на теле (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармонического развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Г. Гюджиев в своей школе гармонического развития широко использовал подвижные игры, требующие по сигналу остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела («Море волнуется», «Замри», «Стоп»). По его мнению, такие упражнения дают возможность чувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширить индивидуальный набор «штампа движений и поз». Г. Гюджиев утверждал, что стиль движений и поз разных наборов, классов, эпох связан с характерными формами мыслей и чувств. Эта связь настолько тесна, что «человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз». Доказывая, что автоматизм мыслей и чувств жестким образом связан с автоматизмом движений, Г. Гюджиев писал: «Мы не осознали, до какой степени наша интеллектуальная, эмоциональная и двигательная функции взаимосвязаны, хотя в отдельных случаях и можем наблюдать, как сильно наше настроение и эмоциональное состояние зависят от наших поз». Если человек намеренно принимает позу, связанную с чувством печали или уныния, то вскоре он действительно почувствует печаль или уныние. Точно так же страх, равнодушие и отвращение могут быть вызваны путем искусственного изменения позы. Начатое движение прекращается в игре командой «Стоп!». Тело становится неподвижным и замирает в положении, в котором оно никогда не находилось в обычной жизни. В новой, необычной для себя позе человек становится способным думать по-новому, чувствовать по-новому, знать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма. В игре дети передают характер и образы персонажей, их настроения, взаимоотношения. Они тренируют мимическую и крупную мускулатуру, а это способствует выбросу эндорфинов (гормон радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма [12].

Оздоровительные игры (В.П. Алямовская, Н.И. Дереклеева, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница и др.) предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у

детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта [3].

Играм с мячом отводится особая роль. Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского-Гернгросса и др. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры не только развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга, но и, по данным Д. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

### **Оздоровительные игры**

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками.

Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свободы импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг). Игры не должны повторяться (может быть, изредка), чтобы детям было интересно. Поэтому в арсенале педагогов их должно быть много. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

**1. «Цапля».** Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты.

Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре «Лягушка и цапли».



Игра «Цапля» тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

**2. «Скачки».** Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и упереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15-20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут также на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и ассистент называют грациозных «скакунов», быстрых, резвых и т.п., не забывая отметить каждого ребенка. В заключение благодарят всех детей за участие в игре.

Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.

### **Беговые и двигательные упражнения**

Ещё одним значимым средством развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста В.П. Алямовская, Ю.Ф. Змановский, К. Никитин называют беговые упражнения. Традиционно бег рассматривается как средство профилактики и совершенствования функционирования сердечно-сосудистой системы. Но не меньшее значение имеет он в профилактике психоэмоционального напряжения детей. На то, что бег улучшает подвижность нервных процессов и повышает психический тонус, указывают многие специалисты: медики, психологи, тренеры. У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отмечается устойчивое положительное настроение. К. Никитин объясняет это отвлечением от тревожащих эмоций, которые захватывают все функции организма, а также концентрацией внимания и образованием в центральной нервной системе сильных очагов возбуждения. Они в определенной степени подавляют стойкие доминантные очаги, обусловившие угнетенное или раздраженное состояние. Бег уравнивающе действует на нервную систему, способствует душевному равновесию даже в том случае, если человек был в спокойном состоянии [43].

Целый ряд исследователей (О. Степанова, Р. Моисеева, В.П. Алямовская, З.И. Береснева др.) для профилактики эмоциональной неустойчивости у дошкольников предлагают упражнения для языка и мышц челюсти, для рук и пальцев, глазодвигательные, телесные. Они развивают умение концентрации внимания и сосредоточенности, обеспечивающих развитие межполушарного взаимодействия, навыков волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение, дают возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, снять излишнюю двигательную активность, способствуют мускульному расслаблению, улучшают самочувствие детей. Двигательная деятельность игрового характера (игры-физкультминутки, игровые имитационные упражнения, игровые упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением и др.) вызывают положительные эмоции, усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмо-

циональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма, состояние психологического комфорта. Радостное настроение и мышечная нагрузка дают возможность ребенку свободно выражать свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость, внутреннюю свободу, создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, свободного самовыражения и расслабленности. Виброгимнастика А.А. Микулина относится к профилактической физкультуре. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями и они обычно остро переживают это. Её можно использовать в течение дня, а также как физкультурную минутку во время или после напряженной умственной деятельности. Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А.А. Микулиным.

Нужно подняться на носки, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол.

При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх

Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 сек.), потом 5-6 секунд отдохнуть (1 мин. 2-3 раза в день).

### **Музыкально-ритмическая гимнастика**

Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения (С.Н. Петрова, Т.С. Лисицкая, А.В. Лотоненко, И.В. Лифиц и др.). В древней медицине рекомендовалось даже использовать их при укусах ядовитых змей, чтобы снять состояние ужаса, испытываемого человеком.

Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несет мощный оздоровительный заряд. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Ритмическая гимнастика гармонично соединяет в себе дозируемую двигательную активность, свойственную бегу, разнообразие воздействия на мышцы и суставы, присущее спортивной гимнастике, и эмоциональность, диктуемую современными музыкальными ритмами. Значение музыкальных ритмов для снятия психоэмоционального напряжения велико. То, что мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, ускоряет выделение пищеварительных соков, ритм дыхания и сердцебиения, доказано еще в прошлом веке русским физиологом И.Р. Тархановым. Такое же действие оказывает и воспоминание об этой музыке. В.М. Бехтерев установил, что при спокойной музыке дыхание человека становится глубоким и равномерным, а гармоничные созвучия замедляют пульсацию крови. Кроме того, ритмическая гимнастика при той же нагрузке на сердечно-сосудистую систему, что и при оздоровительном беге, не утомляет детей; более демократична: она допускает нечеткие дви-

жения, импровизацию, «нечемпионские» движения; всегда создает хорошее настроение; разучив несколько элементов ритмической гимнастики, можно заниматься и без тренера, внося в нее творческие коррективы; на занятиях ритмической гимнастикой быстрее формируется сплоченность детского коллектива.

Ограничений для организации ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении практически не существует. Единственное условие – не допускать перегрузки.

В форме ритмической гимнастики можно организовывать в плохую погоду утреннюю гимнастику, проводить днем музыкально-ритмические паузы между интеллектуально нагруженными занятиями. Она хорошо поднимает тонус и настроение детей после дневного сна.

### **Массажные упражнения**

В практике дошкольного учреждения ряд исследователей (Н. Соловьева, А. Береснева, Б. Егоров) рекомендуют использовать некоторые виды самомассажа: общий, точечный, десен, ушных раковин, лица, кистей рук и стоп. Благоприятное влияние массажа на организм ребёнка отмечается многими отечественными авторами: К.Д. Губерт, М.Г. Рысс, З.С. Уваровой, В.П. Спириной, Г.П. Юрко и др. Как отмечают исследователи, массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных центров, механизмы терморегуляции, улучшает тканевый и общий обмен веществ. Систематическое проведение массажа улучшает функцию рецепторов, проводящих путей, усиливает рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами, сосудами, внутренними органами, способствует более согласованному функционированию основных систем организма. Массаж оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, улучшая её регулирующее воздействие на органы и системы.

По мнению А.А. Уманской, точечный массаж, или акупрессура – метод, снимающий нервное перенапряжение, повышенную раздражительность, нарушение сна. Это один из наиболее доступных и перспективных методов оздоровления. При точечном массаже массируются биологически активные точки, расположенные на различных участках тела человека. Воздействие на точку улучшает энергетический баланс организма, стимулирует или, наоборот, успокаивает автономную нервную систему, регулирует питание тканей, деятельность эндокринных желез, снимает нервное и мышечное напряжение.

Точечный массаж детям могут делать родители, медперсонал дошкольного учреждения или обученные его приёмами педагоги. Нетрудно научить точечному массажу старших дошкольников.

При точечном массаже массируются биологически активные точки, расположенные на различных участках тела человека.

Массаж производится кончиком пальца.

Воздействие на точку улучшает энергетический баланс организма, стимулирует или, наоборот, успокаивает автономную нервную систему, регулирует питание (трофику) тканей, деятельность эндокринных желез, снимает нервное и мышечное напряжение, уменьшает боль.

Биологически активные точки отличаются от других участков кожи. При надавливании на них появляется ощущение ломоты, распираания, онемения, боли. Эти ощущения постоянны. На других же участках кожи такие ощущения отсутствуют.

Точечный массаж проводится курсами. При его проведении ограничивается количество потребления соли. Время проведения точечного массажа не имеет значения.

Его можно делать и утром, и днем, и вечером. Один или несколько раз в день. В дошкольном учреждении наиболее благоприятное время после завтрака или дневного сна.

**Основные приемы массажа – надавливание и вращение.** Детей лучше учить первому приему. Перед массажем следует хорошо растереть руки, чтобы они согрелись. Надавливание должно быть не резким, подобным тому, которое может быть приложено к главному яблоку, не вызывая при этом неприятных ощущений.

Давление производят подушечкой большого или среднего пальца.

Для успокаивающего воздействия давление производят непрерывно и медленно с некоторой задержкой пальца на глубине.

Прием повторяется 3-4 раза с возвращением каждый раз к исходному положению, при этом палец от точки не отрывается. Общая длительность воздействия – от 3-4 секунд до 1 минуты.

Для поднятия тонуса надавливают на точку сильно, коротко и потом резко отрывают палец от точки. Длительность процедуры от 3-4 до 20-30 секунд.

Обучение точечному массажу начинают с усвоения расположения зон, в которых располагаются биологически активные точки.

Эти зоны были обнаружены кандидатом медицинских наук А.А. Уманской. Сегодня метод А.А. Уманской прочно вошел в практику работы дошкольных учреждений. При систематическом, регулярном и правильном применении он дает очень хорошие результаты.

Биологически активных зон 9. основные сосредоточены в области лица и шеи. Дополнительные – сзади у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках.

**Массаж ушных раковин.** Ушные раковины, указывает С.М. Мартынов, это своеобразная рефлексогенная территория, состоящая в контакте со многими внутренними органами и системами организма. Дети очень легко осваивают приемы массажа ушных раковин.

С.М. Мартынов рекомендует использовать следующие приемы массажа:

1. Загнуть уши вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем отпустить, чтобы в ушах ощущался хлопок. Повторить 4-5 раз.

Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья.

2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и отпустить. Повторить 5-6 раз. Эта процедура полезна для профилактики заболеваний горла.

3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. Этот прием массажа должен быть регулярным, поскольку он стимулирует функцию надпочечников.

Массаж ушных раковин можно включать в комплекс утренней гимнастики, в физкультминутки на занятиях. Чтобы дети смогли запомнить приемы и их последовательность, нужно использовать игровые приемы или стихотворный текст.

**Самомассаж стоп и кистей рук.** Если точечный массаж дети могут выполнять только под наблюдением специалиста курсами, то самомассаж стоп, кистей рук дети могут делать вполне самостоятельно. Научить ему детей не представляет труда.

Массаж должен быть составляющей частью комплекса гимнастики, в который входят упражнения на потягивание, массаж позвоночника (упражнение «Качалка»), стоп, кистей рук, упражнения на спортивном комплексе, дыхательная гимнастика, водные гигиенические процедуры.

Стопы массируются на специальном массажном коврике, который следует положить возле кровати.

Кисти рук массируются следующим образом: большим и указательным пальцами правой руки поочередно сжимать фаланги пальцев по бокам, обходя суставы, на каждом пальце делать три сжатия. Дети при этом могут считать. Затем дети петлеобразными движениями от кончика к основанию массируют свои пальчики большим пальцем другой руки. Наконец, сделать такое движение, будто натягиваешь перчатку на каждый палец. Потом эти манипуляции выполняются с другой рукой. Достаточно одного-двух повторений.

Самомассаж стоп и кистей рук включает организм в работу, создает чувство бодрости.

Вообще приемов самомассажа, доступных детям, много, но мы рекомендуем обратиться за советом к специалистам.

Обучая приемам самомассажа, мы не только приучаем ребенка ухаживать за своим телом, но и прислушиваться к своим ощущениям, что крайне важно для развития навыков саморегуляции. Рекомендуется при проведении самомассажа включать негромкую спокойную музыку.

### **Упражнения на расслабление, по контрасту с напряжением**

И. Выготская и Н. Берковская предлагают систему занятий – расслабление по контрасту с напряжением. Как указывают исследователи, мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может сменяться приятным расслаблением и спокойствием. Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое их напряжение, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены.

Только ненапряжённые руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом следует обратить внимание детей на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы достаточно расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, физиологически безопасен и не даёт негативных последствий. В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определённое отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребёнка. Цель такого внушения – помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и своей речи, а также закрепить в их сознании желание пользоваться мышечной релаксацией после каких-либо стрессов [11].

### **Водные процедуры**

Известно, что наиболее эффективным видом закаливания организма являются водные процедуры. Не менее эффективно водные процедуры воздействуют и на психическое состояние человека, снимая стресс и напряжение. Не случайно возбужденному человеку предлагают выпить воды, а усталому – умыться. Регулярные закаливающие водные процедуры повышают устойчивость нервной системы к неблагоприятным воздействиям, повышают ее работоспособность. Водными процедурами заканчиваются утренняя гимнастика, физкультурное занятие и гимнастика после дневного сна. Организовать их следует так, чтобы процедура доставляла детям удовольствие. Холодные водные процедуры повышают тонус и возбуждают ребенка, теплые – расслабляют и успокаивают. Хороший успокаивающий эффект дают теплые ножные ванны перед дневным сном, особенно с отваром трав. Для проведения этой процедуры достаточно иметь набор пластмассовых тазиков. Воды наливается чуть выше щиколотки.

В воду также можно добавить отвары трав: валерианы, пустырника и др. Хороший эффект дает добавление в воду специальных ароматических масел, обладающих успокаивающим действием: ромашкового, лавандового, мятного и других. Но об этом лучше посоветоваться с врачом дошкольного учреждения. Процедура обычно длится 8-10 минут, после чего детей укладывают спать. Сон после таких процедур очень крепкий, поскольку ребенок получает дополнительное тепло.

В последнее время во многих дошкольных учреждениях оборудуются сауны. Это очень полезно для укрепления физического и психического здоровья. Посещение сауны – отличная профилактика психоэмоционального напряжения. Жар бани – сильный раздражитель. Он дает толчок многим физиологическим реакциям. Прежде всего повышается активность кровообращения. С потоотделением уносятся конечные продукты обмена веществ (шлаки), а в результате улучшается работа почек.

Благодаря тому, что баня стимулирует деятельность сердца, кровь обильно орошает разные органы, в том числе и спинной, и головной мозг, нервы, обогащая их кислородом.

Баня снимает утомление, так как вместе с потом удаляются излишки молочной кислоты, которые накапливаются в мышцах и усугубляют чувство утомления. Утомлению же, как правило, сопутствует нарушение обмена веществ. Банный жар, прогрев кожу и мышцы, ткани и органы, вызывает у детей приятную расслабленность, раскованность. А такое безмятежное, неотягощенное, легкое состояние благоприятствует протеканию обменных процессов.

Таким образом, многими авторами подчеркиваются большие резервы разных видов двигательной деятельности в развитии эмоциональной сферы дошкольников. Материалы психолого-педагогических исследований свидетельствуют не только о необходимости, но и возможности развития эмоциональной устойчивости у дошкольников средствами физической культуры, что обусловлено, с одной стороны, объективной необходимостью поиска резервов совершенствования физического воспитания, а с другой стороны – недостаточной разработанностью многих аспектов проблемы развития эмоциональной устойчивости у старших дошкольников в двигательной деятельности.

### **Контрольные вопросы**

1. В чем заключается взаимосвязь между движениями и состоянием психики, мыслями и чувствами человека?
2. Какие оздоровительные программы направлены на профилактику эмоциональных отклонений и развитие эмоциональной устойчивости у детей? Представьте их характеристику.
3. Перечислите и дайте характеристику средств физической культуры, способствующих развитию эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

## **ТЕМА 5. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ**

### **План**

1. Актуальность вопроса о роли физической культуры в развитии современной личности.
2. Связь физической культуры с социальным интеллектом дошкольников.
3. Характеристика средств физической культуры, способствующих развитию социального интеллекта детей дошкольного возраста.

### **1. Актуальность вопроса о роли физической культуры в развитии современной личности**

В настоящее время основной целью Российской Федерации в области воспитания детей является развитие высококонформной личности, которая будет

обладать актуальными знаниями и умениями, будет способна реализовать свой потенциал в современном мире.

Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года государственная политика в сфере воспитания направлена на создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности; обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания; формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности [36].

Для решения этих задач необходим дифференцированный подход к подрастающему поколению в области воспитания и обучения, осуществление которого предполагает учет индивидуальных, возрастных особенностей, в частности особенностей интеллектуального развития. Для развития счастливой и свободной личности необходимо выработать у ребенка умение успешно выходить из конфликтной ситуации, способность разрешать противоречивые ситуации без негативных последствий, сказывающихся на взаимоотношениях с окружающими. В связи с этим является проблема социального интеллекта. Данное психологическое понятие является относительно новым. Вклад в его развитие внесли зарубежные ученые: Э. Торндайк, Г. Олпорт, Г. Айзенк, В. Штерн, Дж. Гилфорд. В России определенный вклад в проблему социального интеллекта внесли Ю.Н. Емельянов, М.И. Бобнева, Н.А. Кудрявцева, А.Л. Южанинова, В.М. Куницына, О.В. Шешукова, О.Ю. Масягина, Исаева И.Ю.

Ученые рассматривают понятие «социальный интеллект» в качестве регулятора социального поведения, а также средства познания социальной действительности. С его помощью осуществляется регуляция познавательных процессов, связанных с отражением социальных объектов, обеспечивающих понимание, прогнозирование поступков и действий людей. Уровень развития социального интеллекта отражает особенности взаимодействия человека с внешним миром, преодоления проблем в общении с окружающими людьми.

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года воспитательный процесс требует обновления с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций, ориентирован на повышение эффективности воспитательной деятельности в системе физкультуры и спорта, интеграцию воспитательных возможностей с целью социализации детей.

В последние годы Правительство Российской Федерации активно занимается разработкой проектов по развитию физической культуры. Об этом свидетельствуют распоряжение Правительства от 22 марта 2015 года № 425-р о распределении субсидий субъектам Федерации на развитие физической культуры; распоряжение Правительства от 4 марта 2015 года № 339-р на приобретение оборудования для быстровозводимых физкультурно-оздоровительных комплексов. По мнению В.В. Путина, «не менее важны и задачи глобальной охраны здоровья...Дать жителям планеты, причем всем опять же, а не избранным,



возможность по-настоящему здоровой, долгой, полноценной жизни – это очень благородная цель» [34].

Физическая культура позволяет не только укрепить здоровье детей, повысить работоспособность организма, совершенствовать центральную нервную систему, деятельность познавательных процессов ребенка. Правильно сформированные двигательные навыки улучшают связь ребенка с окружающей средой. Систематические занятия физической культурой формируют устойчивое хорошее настроение, снимают агрессию.

Таким образом, современное состояние образовательного процесса нуждается в эффективном средстве, направленном не только на улучшение качества обучения и воспитания, но и на личностное развитие человека. Таким универсальным средством выступает физическая культура, позволяющая решить поставленные государством задачи и воспитать сильную, здоровую и свободную личность.

## **2. Связь физической культуры с социальным интеллектом дошкольников**

Важнейшую роль средства физической культуры играют в развитии социального интеллекта детей дошкольного возраста. Проведенный анализ возможностей средств физической культуры в обеспечении этого процесса показал, что:

– применение средств физической культуры позволяет повышать у детей уровень оценки своих способностей, отношения к себе, способствует адекватному отражению мнений окружающих, то есть, развитию самооценки;

– средства физической культуры способствуют развитию саморегуляции, в частности повышению уровня эмоциональных реакций, действий по образцу, навыков организационной деятельности;

– целенаправленное использование средств физической культуры позволяет повышать уровень межличностного взаимодействия; дети овладевают умениями устанавливать причинно-следственные связи между поступками и поведением, проявлять коммуникативную культуру, подстраивать общение под ситуацию.

Развитие социального интеллекта может происходить особенно интенсивно в старшем дошкольном возрасте, так как именно в 6-7 лет у детей уже есть определенный социальный опыт. В то же время, в этом возрасте дети очень зависимы от взрослых. В этой связи большое значение имеет педагогическая помощь и поддержка. Необходимо развить у ребенка умение понимать окружающий мир, выстраивая с ним успешное взаимодействие. Для решения этой задачи целесообразна организация соответствующей педагогической работы, позволяющей оказать ребенку педагогическую помощь, поддержит его индивидуальность.

Содержанием педагогической работы по развитию социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры выступает педагогическая деятельность, оказывающая положительное влияние на:

- самооценку посредством гимнастических упражнений по признаку организации группы (в кругу, в колоннах), игр на месте, дыхательной гимнастики,

оказывающей благотворное влияние на формирование адекватного отношения к себе и адекватную оценку отношения к себе со стороны окружающих (см. Приложение 2);

- саморегуляцию посредством танцевальных упражнений, естественных сил природы, факторов личной и общественной гигиены способствующих формированию выносливости, улучшению самочувствия, повышению способности контролировать свое поведение и деятельность (см. Приложение 2);

- межличностное взаимодействие посредством подвижных игр с правилами (сюжетные, бессюжетные), игр с элементами спорта, оказывающих положительное действие на сплочение коллектива, приобретение опыта взаимоотношений (см. Приложение 2).

Выстроенное подобным образом соотношение средств физической культуры и структурных компонентов социального интеллекта в наибольшей степени позволит эффективно реализовать работу по его развитию в период старшего дошкольного возраста.

### **3. Характеристика средств физической культуры, способствующих развитию социального интеллекта детей дошкольного возраста**

Для максимального раскрытия потенциала и наличия связи со структурными компонентами социального интеллекта представим более подробную характеристику перечисленных во втором вопросе средств физической культуры.

*Гимнастические упражнения по признаку организации группы* представляют собой комплексы движений, при рациональном использовании позитивно воздействующие не только на физическое, но и на психологическое здоровье ребенка, включая его интеллектуального развитие. Мы считаем, что данное средство физической культуры позволит повысить самооценку у детей посредством фиксации внимания на своих достоинствах, достижениях, что поможет привить уважительное отношение со стороны сверстников. Занятия в группе будут способствовать поднятию настроения, развитию своего телосложения, исправлению осанки. У ребенка выработается усидчивость, успеваемость. По установленным данным, регулярные занятия гимнастикой прекрасно организуют ребенка, дисциплинируют его, приучат в дальнейшем ценить время, дадут радость управления своим телом, разовьют уверенность в себе. В процессе занятий движения детей станут более скоординированными. Ребенок, систематически занимающийся гимнастическими упражнениями, приобретет уверенность в себе, в своих силах; данные достижения повысят его уровень самооценки, а, следовательно, и характер взаимодействия с окружающими. При подборе гимнастических упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

*Дыхательная гимнастика* – это система дыхательных упражнений, направленная на профилактику и лечение заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, вегето-сосудистой дистонии и т.д. При анализе информационного проекта «zdravo» выяснилось, что регулярное занятие дыхательной гимнастикой будет являться профилактикой стрессов, нервных напряжений, правильное дыхание позволяет стабилизировать эмоциональное состоя-

ние [33]. Дыхательные упражнения можно выполнять в комплексе с гимнастическими упражнениями. Занятия проводятся в игровой форме. Очень полезно в теплое время года выполнять дыхательные упражнения на улице, на свежем воздухе. В помещении занятия проводятся после проветривания. Занятия с использованием данного средства физической культуры не только нормализуют здоровье, но и успокаивают, расслабляют, проясняют сознание, благоприятно влияют на нервную систему. Это также является плюсом в повышении уровня самооценки детей. При регулярном выполнении дыхательной гимнастики у ребенка будут значительные результаты не только в физическом плане, но и положительно отразятся на самооценке детей.

*Игры на месте (малоподвижные игры)* предназначены для проведения относительно спокойного и размеренного досуга детей. Такой вариант игр подходит для отдыха между умственными занятиями или как веселая забава. Отмечено, что большинство малоподвижных игр доставляет детям массу удовольствия и положительных впечатлений и используются с целью снижения большой эмоциональной и физической нагрузки. Игры на месте можно проводить с детьми любой группы здоровья. Игры на месте тренируют внимание, снимают общее утомление, развивают сообразительность, память, наблюдательность, ловкость, ориентировку в пространстве, повышают интерес к физической культуре и здоровому образу жизни [23]. Регулярное использование игр на месте способствует выработке положительных эмоций, которые будут накапливаться в сознании ребенка и сыграют благоприятную роль в повышении уровня самооценки ребенка. Продолжительность игр составляет около 5 минут. Также рекомендуется использование музыкального сопровождения.

*Танцевальные упражнения* – это ритмическая гимнастика, позволяющая укрепить здоровье человека. Помимо положительного воздействия на органы, мышцы, суставы человека, танцевальные упражнения повышают работоспособность, выносливость организма, улучшают память, настроение, помогают бороться со стрессами, страхами, нервозностью. Благодаря танцам детям проще найти общий язык друг с другом, использование музыки и создание атмосферы танцев можно снять барьеры со стеснительного ребенка и сделать его более смелым. Регулярные занятия танцевальными упражнениями учат детей разбору в танцевальном ритме и улучшению музыкального слуха, что положительно сказывается на развитии саморегуляции, которая подразумевает контроль своих действий и поведения. Регулярное занятие танцами постепенно наделит ребенка уверенностью в себе. Элементы танцевальных упражнений можно включать в комплексы занятий детей среднего и старшего дошкольного возраста [29].

*Естественные силы природы* являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Отмечено, что данное средство может использоваться как сопутствующий фактор, усиливающий положительное влияние физических упражнений, дополняя, усиливая или ослабляя их; как самостоятельное средство оздоровления и закаливания организма, например, солнечные, воздушные ванны, водные процедуры. Применение естественных сил природы организует отдых, вызывает у детей радость и бодрость, что благоприятно сказывается на развитии саморегуляции ребенка. Он сможет

заблаговременно понять и направить свое поведение, эмоции, действия в нужное направление.

*Факторы личной и общественной гигиены.* Гигиена представляет собой область медицины, изучающую условия жизни и труда, отражение их на здоровье человека, а также разрабатывает профилактические меры заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни. Общественная гигиена представляет собой раздел гигиены, изучающей закономерности общественного здоровья и здравоохранения. Сюда входят гигиенические нормативы, охрана окружающей среды, меры по укреплению здоровья населения. Личная гигиена включает в себя общие гигиенические правила: чередование физического и умственного труда, занятия физической культурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и отдыха, полноценный сон. Данные факторы оказывают влияние на все виды здоровья: физическое, психическое, нравственное. Физическое здоровье подразумевает нормальное функционирование организма. Нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, сюда входит сознательное отношение к труду, владением богатством культуры, активное непринятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Психическое здоровье определяется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств, что подразумевает влияние данных факторов на развитие саморегуляции, то есть сознательное воздействие на свои психические явления, выполняемую деятельность, собственное поведение с целью поддержания или изменения характера их функционирования.

*Подвижные игры с правилами (сюжетные, бессюжетные).* Значение подвижных игр для дошкольников сложно переоценить, потому что это средство помогает детям развиваться всесторонне. Данный вид игровой деятельности комплексно воздействует на физическое, умственное, а также социальное и эмоциональное развитие. Сюжетные подвижные игры закрепляют у детей знания и представления о предметах, явлениях окружающего их мира. Бессюжетные подвижные игры учат детей быстро действовать по сигналу, развивают ловкость, внимание, умение ориентироваться в пространстве. По мнению психологов, дети, регулярно участвующие в подвижных играх, получают положительные эмоции. Это позволяет избавиться от тревог и стать более общительным. Руководитель должен уделять равное внимание каждому участнику игры с целью получения каждому ребенку шанса раскрепоститься. Подвижная игра подразумевает наличие определенных правил, что предполагает освоение ребенком их, а также общение его со сверстниками. Это приучает к дисциплинированности, умению находить общий язык с товарищами, испытывать чувство коллективизма. Благодаря данному виду игры ребенок может проявить инициативу, принять решения; сознательное выполнение всех условий игры разовьет волю, самообладание, выдержку, контроль над своими поступками и поведением, способность анализировать свои действия и действия друзей, что очень важно для развития не только межличностного взаимодействия, но и для всех остальных компонентов социального интеллекта.

*Игры с элементами спорта* представляют собой игровые упражнения, направленные на повышение двигательной активности детей. Спортивная деятельность оказывает благоприятное действие на организм: развивает ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать и т.д. кроме того, отмечено положительное влияние игр с элементами спорта на межличностное взаимодействие старших дошкольников. По мнению Бардиной, игры с элементами спортивной деятельности сопровождаются эмоциональным подъемом, дети получают удовольствие от процесса игры. Э.Я. Степаненкова отмечает, что в процессе данного вида игр у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей, у него воспитывается сдержанность, ответственность, воля, решительность [43, с. 241-246]. Данные качества необходимо для успешного межличностного взаимодействия детей с окружающими.

Представленная характеристика позволяет сделать выводы о том, что возможна различная сочетаемость и группировка средств физической культуры в целях педагогической работы по развитию социального интеллекта детей; отдельные средства физической культуры могут быть направлены на развитие компонентов социального интеллекта как в качестве доминантных, так и в качестве сопутствующих.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие нормативные документы рассматривают физическую культуру в качестве важного средства в развитии подрастающего поколения?
2. В чем заключается связь физической культуры со структурными компонентами социального интеллекта детей дошкольного возраста?
3. Перечислите средства физической культуры, способствующие повышению уровня самооценки в дошкольном детстве.

## Список используемых источников

1. Аболин, А.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / А.М. Аболин. – Казань, 2002. – 261 с.
2. Айзенк, Г.Ю. Интеллект: новый взгляд [Электронный ресурс] / Г.Ю. Айзенк. – URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1995/951/951111.htm> (дата обращения: 15.02.2019).
3. Алямовская, В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. – Москва: «Издательство Скрипторий 2000», 2002. – 80 с.
4. Бардина, Р. О пользе спортивных игр [Электронный ресурс] / Р. Бардина // Эффективная медицина. – URL: <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0034.shtml> (дата обращения: 25.07.2019).
5. Бодалев, А.А. Об одаренности человека как субъекта общения / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 1998. – № 4. – С. 272-275.
6. Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения / Г.П. Болонов. – Москва: ТЦ Сфера, 2003. – 85 с.
7. Бычкова, С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С.С. Бычкова. – Москва: АРКТИ 2002. – 64 с.
8. Бьюзен, Т. Могущество социального интеллекта / Т. Бьюзен; пер. с англ. Е.Г. Гендель. – Минск: Попурри, 2004. – 208 с.
9. Велиева, С.В. Практикум по психодиагностике. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста / С.В. Велиева. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 240 с.
10. Вилюнас, В.К. Психология эмоций / В.К. Вилюнас. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 496 с.
11. Выготская, И. Релаксация как система расслабляющих упражнений / И. Выготская, Н. Берковская // Народное образование. – 1999. – № 10.
12. Гюджиев, Г. Стоп – упражнения / Г. Гюджиев // Наука и религия. – 2001. – № 9.
13. Дьяченко, М.И. Психологический словарь – справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Харвест, 2004. – 576 с.
14. Егоров, Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми / Б. Егоров // Начальная школа. – 2001. – № 12.
15. Егорова, О.И. Развитие социального интеллекта и инициативы у дошкольников в социальной сфере [Электронный ресурс] / О.И. Егорова // Воспитателю.ру. Всероссийский сайт для педагогов ДОУ, 2018. – URL: <http://2018.vospitatel.ru/publikacii-vospitateley/oktyabr/no-4366-razvitie-socialnogo-intellekta-i-iniciativy-u-doshkolnikov-s-socialnoy-sfere/> (дата обращения: 14.05.2019).
16. Запорожец, А.В. Условия и движущие причины психического развития ребенка / А.В. Запорожец // Хрестоматия по возрастной психологии; под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва: Международная педагогическая академия, 1994. – С. 23-26.

17. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт. сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Д. Саулина. – Москва: АРК-ТИ, 2000. – 46 с
18. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман; под ред. Е. А. Милеряна. – Москва, Просвещение, 2001. –172 с.
19. Зимонина, В.Н. Воспитание ребёнка дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, не болеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: программно-методическое пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений / В.Н. Зимонина. – Москва: Владос, 2004. – 304 с.
20. Изард, К.Э. Эмоции человека / К.Э. Изард. – Москва: Изд-во МГУ, 2009. – 440 с.
21. Исаева, С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе / С.А. Исаева. – Москва, 2004. – 48 с.
22. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М.Н. Кузнецова. – Москва: Аркти, 2003. – 64 с.
23. Куприянова, В. Малоподвижные игры [Электронный ресурс] / В. Куприянова // МААМ.RU: Международный образовательный портал. 2013. – URL: <http://www.maam.ru/detskijasad/malopodvizhnye-igry.html> (дата обращения: 8.06.2019).
24. Лунева, О.В. Концепция социального интеллекта личности / О.В. Лунева // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 2. – С.48-49.
25. Лунева, О.В. Основные модели социального интеллекта / О.В. Лунева // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Т. 18. – С. 46.
26. Манина, К.Е. Становление социального интеллекта в онтогенезе / К.Е. Манина // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – С. 64-65.
27. Масыгина, О.Ю. Критерии оценки развития социального интеллекта старших дошкольников / О.Ю. Масыгина // Молодой ученый. Чита. – 2010. – № 3. – С. 259-261.
28. Масыгина, О.Ю. Развитие социального интеллекта дошкольников: методологический подход; психологические механизмы; модель развития // О.Ю. Масыгина / Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). Москва: Буки-Веди. – 2012. – С. 106-110.
29. Мельник, А.В. Танцевальные упражнения для детей [Электронный ресурс] / А.В. Мельник // nsportal.ru: Социальная сеть работников образования. 2013. – URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/04/23/tantsevalnye-uprazhneniya-dlya-detey> (дата обращения: 17.04.2019).
30. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – Москва; Сфера, 2002. – 510 с.
31. Основы психологии: Практикум / под ред. Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005. – 576 с.

32. Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – № 5. – С. 62-72.
33. Подвижные игры для дошкольников [Электронный ресурс] / Zdravo: Портал вашего здоровья. 2015. – URL: <http://zdravoe.com/125/p3670/index.html> (дата обращения: 23.07.2019).
34. Путин: важной задачей для мирового сообщества должна стать охрана здоровья [Электронный ресурс] / Рамблер: новости, 2016. – URL: <https://news.rambler.ru/politics/35117814-putin-vazhnoy-zadachey-dlya-mirovogo-soobshchestva-dolzha-stat-ohrana-zdorovya/> (дата обращения: 18.01.2019).
35. Развитие личности: «Истоки». Базисная программа развития ребенка-дошкольника [Электронный ресурс]. – URL: [http://rl-online.ru/articles/3\\_4-01/202.html](http://rl-online.ru/articles/3_4-01/202.html) (дата обращения: 10.07.2019).
36. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс] // RG.RU: Российская Газета, 2015. – URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 7.05.2019).
37. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – Москва, Просвещение. – 2009. 246 с.
38. Рогов, Е.И. Эмоции и воля / Е.И. Рогов. – Москва: Владос, 2003. – 230 с.
39. Рулимоны: Развитие дошкольников и первоклассников: что важно знать родителям и педагогам? [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rulimony.ru/why/razvitie-doshkolnikov/> (дата обращения: 28.05.2019).
40. Савенков, А.И. Социальный интеллект как проблема психологии одаренности и творчества / А.И. Савенков // Психология: журнал высшей школы экономики. – 2005. – Т.2. – № 4. – С. 94-101.
41. Саутина, Е.С. Научное становление понятия «Социальный интеллект» / Е.С. Саутина // Территория науки. – 2007. – № 1(2). – С. 143.
42. Соловьева, Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками / Н. Соловьева // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 4.
43. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – Москва: Академия, 2004. – 365 с.
44. Торндайк, Э.Л. Интеллект и его использование [Электронный ресурс] / Э.Л. Торндайк / Харперс Мэгэзин. США, 1920. – URL: <http://www.unz.org/Public/Harpers-1920jan-00227> (дата обращения: 2.03.2019).
45. Фатихова, Л.Ф. Практикум по психодиагностике социального интеллекта детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л.Ф. Фатихова, А.А. Харисова. – Уфа: Изд-во Уфимского филиала ГОУ ВПО «МГГУ им. М.А. Шолохова, 2010. – 69 с.
46. Фирилева, Ж.Е. «Са-Фи-Дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2003. – 352 с.



47. Ханна, Т. Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье / Т. Ханна. – Санкт-Петербург: Питер, 1997. – 156 с.

48. Хухлаева, О.В. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.Н. Перевушина. – Москва: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. 224 с.

49. Цыбуленкова, Т.С. Условия развития социального интеллекта у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Т.С. Цыбуленкова // Социальная сеть работников образования nsportal.ru, 2015. – URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/11/08/usloviya-razvitiya-sotsialnogo-intellekta-u-detey> (дата обращения: 5.06.2019).

50. Чернецкая, Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду: уч. пос. для ВУЗов / Л.В. Чернецкая. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 178 с.

51. Черникова, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / О.А. Черникова // XVIII Международный психологический конгресс. Проблемы общей психологии. – Т. 2. – Москва, 2000. – С. 506-507.

ЕГУ ИМ. И.А. БУНКИНА

## Тематика рефератов

1. Социальный интеллект как научное направление современных исследований.
2. Концепция социального интеллекта Г.Ю. Айзенка.
3. Изучение социального интеллекта в трудах Дж. Гилфорда.
4. Онтогенез социального интеллекта.
5. Проблема диагностики социального интеллекта.
6. Дошкольный возраст как сензитивный период в развитии социального интеллекта.
7. Структура социального интеллекта детей дошкольного возраста.
8. Функции социального интеллекта в дошкольном возрасте.
9. Игровая деятельность как условие развития социального интеллекта детей.
10. Роль физической культуры в развитии социального интеллекта дошкольников.
11. Возможности использования аутогенной тренировки в развитии эмоциональной устойчивости у дошкольников.
12. Возможности использования Хатха-йоги в развитии эмоциональной устойчивости у дошкольников.
13. Общеразвивающие упражнения для рук и пальцев как средство развития эмоциональной устойчивости у дошкольников.
14. Возможности использования стрейчинговых упражнений в развитии эмоциональной устойчивости у дошкольников.
15. Возможности использования восточных гимнастик в развитии эмоциональной устойчивости у дошкольников.
16. Возможности использования подвижных и оздоровительных игр в развитии эмоциональной устойчивости у дошкольников.
17. Беговые упражнения как средство развития эмоциональной устойчивости у дошкольников.
18. Физкультминутки как средство развития эмоциональной устойчивости у дошкольников.
19. Музыкально-ритмическая гимнастика как средство развития эмоциональной устойчивости у дошкольников.
20. Возможности использования самомассажа в развитии эмоциональной устойчивости у дошкольников.

## Терминологический словарь

**Гимнастические упражнения** – комплекс физических действий, позволяющий осуществлять регулирование мышечных нагрузок на определенные части тела.

**Дошкольный возраст** – период детства, охватывающий промежуток от 3 до 7 лет жизни и имеющий важное значение в личностном и физическом развитии ребенка. В дошкольном возрасте принято выделять младший дошкольный возраст (3-4 года), средний дошкольный возраст (4-5 лет), старший дошкольный возраст (5-7 лет).

**Дыхательная гимнастика** – физические упражнения, представленные совокупностью вдохов и выдохов определенной длительности, интенсивности и скорости.

**Естественные силы природы** – средства (солнце, воздух, вода), оказывающие сопроводительное действие в процессе занятий физической культурой, позволяющие укрепить здоровье и повысить работоспособность человека.

**Игры с элементами спорта** – вид игровой деятельности, включающий элементы различных видов спорта с установленными согласно возрасту правилами.

**Малоподвижные игры** – вид игровой деятельности, предназначенный для проведения спокойного досуга детей.

**Межличностное взаимодействие** – способность понимать внутреннюю личностную составляющую, устанавливать причинно-следственные связи в процессе общения, выстраивать эффективные отношения с социумом.

**Общение** – процесс установления и развития вербальных и невербальных связей между людьми.

**Онтогенез** – процесс преобразований в организме, происходящих от зарождения до конца жизни.

**Подвижные игры** – вид игровой деятельности, предполагающий точное и своевременное выполнение заданий, связанных с обязательными для всех детей правилами.

**Рефлексия** – способность к критическому самоанализу.

**Самооценка** – способность адекватного оценивания личности самой себя и своих возможностей.

**Саморегуляция** – целесообразное функционирование мышления, позволяющее человеку контролировать свое поведение и действия.

**Социальный интеллект** – способность обеспечения человеку успешного общения, умение разрешать конфликты, выстраивать прочные связи с партнерами по общению, прогнозировать поведение окружающих; способность быстрой социальной адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

**Социальная перцепция** – процесс восприятия, понимания и оценки человеком социальной действительности.

**Танцевальные упражнения** – комплекс физических действий, выполняемый в свободной форме под музыкальное сопровождение.

**Факторы личной и общественной гигиены** – мероприятия, включающие личную и общественную гигиену в процессе выполнения физических упражнений.

**ФГОС ДО (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования)** – документ, устанавливающий требования к реализации дошкольного образования, которых должны придерживаться все ДОО.

**Физическая культура** – часть мировой культуры, сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических качеств в процессе двигательной активности.

**Эмоциональная устойчивость** ребёнка старшего дошкольного возраста – один из базовых компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы, выражающаяся в адекватности эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающей действительностью, оптимальной силе проявлений переживаемых эмоций и стабильных особенностях эмоционального реагирования.

ЕГУ ИМ. И.А.Бунин

**Средства физической культуры, способствующие развитию эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста**

***Игровые упражнения на релаксацию и дыхание***

**«Драка»**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь, а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**«Воздушный шарик»**

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Корабль и ветер»**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Подарок под елкой»**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз. «Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

## *Гимнастика для глаз (по методу Г.А. Шичко)*

### **«Пальминг»**

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки) – на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

### **«Вверх-вниз, влево-вправо»**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

### **«Круг»**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

### **«Квадрат»**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

### **«Покорчим рожи»**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

### **«Рисование носом»**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

### **«Раскрашивание»**

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов,

### **«Расширение поля зрения»**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

### **«Буратино»**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

### **«Часики»**

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

## ***Самомассаж с элементами йоги***

### **«Лепим лицо»**

Сидя, ноги врозь, поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

### **«Упругий живот»**

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, поглаживание, похлопывание ребром ладони).

### **«Быстрые ноги»**

Сидя, ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

### **«Красивые руки»**

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

### **«Умная голова»**

Сидя, ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

### **«Лебединая шея»**

Сидя «по-турецки», поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

### **«Ушки»**

Сидя «по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по бороздкам, растереть за ушами.

### **«Лепим человечка»**

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

### **«Любим себя»**

#### *Шея*

Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом.

#### *Плечевые суставы*

Слегка подвигать плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями производить растирание в области плечевого сустава, а левой ладонью – правого.

#### *Спина*

Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигать в противоположных направлениях от позвоночника к бокам.

#### *Коленные суставы*

Ногу согнуть в колене и поставить на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирать коленный сустав круговыми движениями.

#### *Ступни*

Положить левую ступню на ребро правой ноги. Хорошо разогреть все пальцы, подошву, голеностопный сустав. Помассировать пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив ее на бедро левой ноги.



## *Упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением*

### **«Олени»**

*Ведущий показывает и объясняет: «Представляем себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя». (Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряжённости мышц каждого ребёнка). «Трудно так держать руки. Бросьте руки на колени. Расслабились руки. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:*

А сегодня мы – олени,  
Ветер рвётся нам навстречу.  
Ветер стих, расправим плечи.  
Руки снова на колени,  
И теперь — немного лени  
Руки не напряжены и расслаблены.  
Знают девочки и мальчики: Отдыхают все их пальчики».

### **«Загораем»**

*Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я: Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем. Выше руки поднимаем. Держим, держим, напрягаем... Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени). Ноги не напряжены. Руки расслаблены.*

### **«Кораблик»**

*Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу, тело наклонится влево, правая нога расслабится. Слушайте и делайте, как я:*

Стало палубу качать — ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем, а другую — расслабляем!  
Сядьте и слушайте:  
Снова руки на колени, а теперь  
Немного лени...  
Напряженье улетело и расслабилось все тело...  
Наши мышцы не устали и ещё  
попослушней стали».

## **Игровые имитационные упражнения**

### **«Парашютисты»**

Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

### **«Уши»**

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки.

В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

### **«Скоморохи»**

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

### **«Тачка»**

Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньках и «превращается» в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и «везет». Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему «хозяину». Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.

### **«Кошка»**

Ведущий предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре «Кошки – мышки».

### **«Шарик»**

Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) – выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга. Игра способствует развитию статического равновесия.

### **«Послушный мячик»**

Дети встают в две шеренги. По сигналу перекачивают мяч (диаметром 8 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой, в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков. Игра способствует сплоченности детей.

## **Подвижные игры**

### **«Ласковые лапки»**

*Цель:* снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6 - 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

### **«Кричалки – шепталки – молчалки»**

*Цель:* развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции. Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь

– «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - «шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

### **«Менялки»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, активизация детей. Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом, получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим. (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»..., «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д. Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### **«Броуновское движение»**

*Цель:* развитие умения распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

### **«Час тишины и час «можно» (Н.Л. Кряжева)**

*Цель:* дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д. «Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

### **«Передай мяч»**

*Цель:* снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Услож-

нить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

### **«Сиамские близнецы»**

*Цель:* научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиесь близнецы; две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, поприсядать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

### **«Зеваки»**

*Цель:* развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции. Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

### ***Дыхательная гимнастика (С.А. Исаева)***

#### **«Чудо-нос»**

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание ... Раз, два, три, четыре — Снова дышим: Глубже, шире.

#### **«Дыхательная медитация»**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

#### **«Охота»**

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т. д.).

### **«Ныряние»**

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает. Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

### **«Паровоз»**

#### *Вариант 1*

Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду-ду-у-у!»

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.

Ш-ш-ш, у-у-у!

Приехали!»

#### *Вариант 2*

Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пх» и расслабить все тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.

Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

## **Приложение 2**

### **Средства физической культуры, способствующие развитию социального интеллекта детей дошкольного возраста**

#### ***Танцевальные упражнения***

##### **«Свободный танец»**

По команде педагога дети начинают в свободных танцевальных движениях перемещаться по комнате, заполняя все пространство. В процессе выполнения танцевального упражнения необходимо, чтобы дети стремились выполнять его в одинаковом темпе. Если дети сталкиваются друг с другом, необходимо зафиксировать положение тела на несколько секунд, после чего осторожно разойтись и продолжать свободный танец. В процессе танца желательно использовать спокойную классическую музыку.

### **«Зеркало»**

Упражнение выполняется попарно. Дети становятся друг напротив друга. Первый ребенок начинает танцевать под спокойную музыку, второй ребенок должен повторять за ним движения. Необходимо стараться не использовать в танце вращения, быстрый бег, поскольку данные формы двигательной активности слишком напрягут внимание ребенка.

### **«Эхо»**

Упражнение выполняется попарно. Дети становятся друг напротив друга на расстоянии около 2 метров. Первый ребенок произносит звук любой силы и тональности. Второй ребенок пытается передать характер звука движениями.

### **«Добрый и злой»**

Упражнение выполняется индивидуально. Ребенку включают музыкальную нарезку, отражающую разное настроение. Задача ребенка передать эмоции в свободном танце. Необходимо заранее ему объяснить, что танцевать можно только на месте.

## ***Гимнастические упражнения***

### **Комплекс № 1**

Дети становятся в одну шеренгу. Педагог назначает ведущего, под руководством которого все выполняют упражнения. На роль ведущего выбирается ребенок с низким уровнем социального интеллекта.

1. Ходьба на носках, на пятках, бег с переходом на ходьбу.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет 1,2 поднимаем руки в стороны, затем вверх, поднимаемся на носки, глубоко вдыхаем. Затем на счет 3,4 возвращаемся в исходное положение.
3. Исходное положение: ноги врозь, руки опущены. Осуществляются наклоны туловища на счет 1,2,3 – вперед, влево, вправо. После выполнения каждого наклона возвращаемся в исходное положение.
4. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. На счет 1 делаем мах ногой вперед, хлопаем ладонями под ней. На счет 2 – возвращаемся в исходное положение. На счет 3 – выполняем упражнение с другой ногой. На счет 4 – возвращаемся в исходное положение.
5. Ходьба по гимнастической скамейке. Проходим по скамейке, держа равновесие, руки в стороны. В конце дистанции спрыгиваем.
6. Прыжки в высоту. Для выполнения упражнения перед ребенком ставится препятствие высотой 30 см, которое нужно преодолеть с разбега.
7. Ходьба по кругу.

### **Комплекс № 2**

Дети становятся полукругом. Педагог назначает ведущего, под руководством которого все выполняют упражнения. На роль ведущего выбирается ребенок с низким уровнем социального интеллекта.

1. Ходьба на месте.
2. Наклоны головой вперед, назад, влево, вправо.
3. Вращение плечевым составом вперед 4 раза, назад 4 раза.
4. Наклоны корпусом вперед, назад, влево, вправо.
5. Поднимание на носках, плавные перекаты с носков на пятки.
6. Выполнение упражнения на матах. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднимаем прямые ноги вверх, плавно заводим их за голову, касаемся носками пола. Возвращаемся в исходное положение.
7. Выполнение упражнения на матах. Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища. Сгибаем ноги, захватываем их в области голеностопа руками, плавно потянемся вверх и возвращаемся в исходное положение.
8. Прыжки на месте с высоким поднимаем коленей.

### *Игры на месте (малоподвижные игры)*

#### **«Отгадай слово»**

Дети садятся на стульчики полукругом. Педагог назначает ведущего (проблемного ребенка), которому шепотом сообщает слово «дружба». Ребенок старается его описать словами и движениями. Кто отгадал, занимает место ведущего. Так в процессе игры детям загадываются такие слова «смелость», «обида», «доброта», «помощь».

#### **«Что лишнее?»**

Дети становятся в шеренгу. Педагог называет им слова, связанные и не связанные с предметами гигиены. При назывании каждого слова педагог вытягивает правую руку вперед. Задача детей, отгадать, какое слово лишнее, и если оно относится к предметам гигиены, то они должны вытянуть правую руку вперед, если не относится, то руки держать опущенными. Побеждает тот, кто ни разу не допустил ошибку. Вторая игра проводится с подбором слов на тему «Спорт».

#### **«Хороший – плохой»**

Дети делятся на 2 команды, становятся друг напротив друга. Педагог вручает первому ребенку символический предмет (игрушка) и просит назвать положительное человеческое качество, например, послушный, добрый, ответственный и т.д.. После того как ребенок справился с заданием, он передает предмет напротив стоящему участнику, который должен назвать противоположное ему качество, например, упрямый, злой, равнодушный и т.д. побеждает та команда, в которой каждый участник назвал правильное качество.

### *Дыхательная гимнастика*

#### **«Послушай свое дыхание»**

Упражнение выполняется в любом положении (стоя, сидя). Мышцы тела должны быть расслаблены. В спокойной обстановке ребенок прислушивается к



своему дыханию и определяет направление воздушной струи, включение частей тела при вдохе и выдохе, частоту своего дыхания.

#### **«Достань до солнышка»**

Упражнение выполняется стоя. Мышцы расслаблены. Ребенок делает полный вдох, отводя руки в стороны и плавно поднимая их вверх, задерживает дыхание на пару секунд и медленно выдыхает и возвращается в исходное положение.

#### **«Поделись хорошим настроением»**

Упражнение выполняется со всеми детьми стоя в кругу. Ребенок располагает руки на грудной клетке, медленно вдыхает, затем плавно выдыхает, поворачивает корпус направо, отводит руки в стороны и направляет корпус к рядом стоящему ребенку. Затем упражнение повторяется с поворотом корпуса налево.

### ***Подвижные игры***

#### **«Волки и зайцы»**

Педагог выбирает двух детей на роль волка. Остальные играют зайцев, которые становятся на одном краю площадки. «Волки» располагаются в стороне. По команде педагога «зайцы» выходят в центр площадки погулять. На сигнальное слово «волки» они бегут в свою нору. Задача водящих детей бросить в «зайцев» мягкий мяч. В кого он попадет, того «волки» забирают к себе. Игра повторяется еще раз и водящие меняются. Задача педагога – выбрать на роль одного «волка» ребенка с низким уровнем социального интеллекта.

#### **«Сачок и бабочки»**

Дети разбиваются на две команды. Одна команда становится в круг, держа руки друг за друга. Вторая команда выполняет роли бабочек и гуляет по полянке, заходя в круг и выходя из него. По сигнальному слову педагога «сачок» дети, стоящие по кругу, садятся на корточки и те дети, которые остались в кругу, считаются пойманными и выбывают из игры.

#### **«Футбольные забавы»**

Игра проводится в три этапа. Перед ее применением с детьми проводится беседа на тему «Футбол», в процессе которой называются и закрепляются основные правила игры.

Первый этап – игра с детским футбольным мячом. Задача игры состоит в том, чтобы научить ребенка прочувствовать владение мячом, установить доверительные отношения со сверстниками. Дети разбиваются на две команды. Каждая команда становится в шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Расстояние между командами должно быть около 2 метров. Первый ребенок бьет по мячу по направлению к своему сопернику, стоящему напротив. Принимающий мяч должен остановить его ногой и провести ту же манипуляцию с мячом по направлению ко 2му сопернику первой команды. Игра выпол-

няется по «зигзагу». Побеждает команда, которая лучше справилась с заданиями. Задача педагога состоит в сбалансированном распределении проблемных детей по командам.

Второй этап – игра с детским футбольным мячом и спортивным инвентарем. Дети разбиваются на две команды, которые выстраиваются в 2 шеренги. Задача каждого участника провести по отведенной дистанции мяч, преодолевая разные препятствия (кегли, обруч, игрушки и т.п.). Побеждает та команда, участники которой провели мяч по дистанции, не задев ни одного препятствия.

Третий этап – игра с детским футбольным мячом и футбольными воротами. Дети разбиваются на две команды, от которых назначаются голкиперы. Задача каждой команды – забить в ворота соперника наибольшее количество голов с первой попытки.

### **Игра-соревнование «Подготовь Машу ко сну»**

Дети делятся на две команды. Задача каждого ребенка пройти полосу препятствий, созданную спортивным инвентарем. На финише для обеих команд подготовлен набор: кукла, различные предметы гигиены. Каждый ребенок по очереди должен выбрать по одному предмету гигиены, используемому для подготовки ко сну. Побеждает та команда, которая быстрее и правильней справилась с заданиями.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Образовательный материал.....	6
Тема 1. Научные основы изучения социального интеллект .	6
Тема 2. Научные подходы к изучению проблемы развития эмоциональной устойчивости .....	11
Тема 3. Социальный интеллект в дошкольном детстве.....	18
Тема 4. Физическая культура как средство развития эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраст .	27
Тема 5. Влияние физической культуры на развитие социального интеллекта в дошкольном детстве.....	47
Список используемых источников.....	54
Тематика рефератов.....	58
Терминологический словарь.....	59
Приложения.....	61

ЕГУ ИМ. И.А.БУНИНА

Учебное издание

**Светлана Николаевна Гамова,  
Олеся Николаевна Лошкарева**

**РАЗВИТИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
И СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Учебное пособие**

для обучающихся по направлениям подготовки:

44.03.01 – Педагогическое образование

44.03.05 – Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Технический редактор – О. А. Ядыкина  
Книга издается в авторской редакции

Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.

Печ.л. 4,8 Уч.-изд.л. 4,6

Электронная версия

Размещено на сайте: <http://elsu.ru/kaf/kdkp/edu>

Заказ 38

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1