

М.Ю.ПОЛИЩУКОВА

Педагог-психолог РГП Детский сад «Қарлығаш»

МЦ УДП РК г. Астана, Республика Казахстан

**Влияние физических упражнений на развитие эмоционально - волевых качеств дошкольников.**

Эмоционально-волевая сфера человека развивается, изменяется на протяжении всей его жизни. Дошкольное детство - особый в этом отношении период. Это время, когда эмоции господствуют над всеми другими сторонами жизни ребенка, когда он находится как бы в их плену: у дошкольников чувства преобладают над всеми сторонами жизни, им не всегда удается управлять своими переживаниями, контролировать собственное поведение. Часто ребенок, захваченный своими переживаниями, упускает из вида цель деятельности и способ ее выполнения, не соблюдает правила игры, нормы общения со сверстниками. На занятиях физической культурой эта проблема особенно актуальна.

Устойчивости эмоциональной сферы ребенка способствуют физические упражнения и закаливание. Только всестороннее развитие детей может обеспечить их физическое и душевное здоровье.

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в детском саду являются физкультур­ные занятия и спортивные игры.

Во время занятий по физической культуре у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.

Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость, саморегуляция, волевые качества.

Развивать волевые качества необходимо уже в дошкольном возрасте, когда ребенок понимает, что определенное волевое усилие способно помочь в достижении поставленной цели и преодолеть трудности. Интенсивный период развития волевых качеств происходит в возрасте 3-7 лет. О степени развития волевых качеств свидетельствуют способности ребенка справляться с поручениями, для достижения которых необходимо преодолевать препятствия, прилагать определенные усилия. На третьем году жизни произвольные действия ребенка содержат в зачаточной форме все признаки сознательного волевого действия: постановку цели и организацию исполнения, но еще не умеет контролировать свое поведения и свои действия, поэтому его эмоционально- волевая сфера основана только на эмоциях. К 4-5 годам появляется способность постепенно преодолевать импульсивность своего поведения, а к 5-6 годам ребенок осуществляет речевое планирование, повышается способность к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. Действенными факторами воспитания воли дошкольника могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многоразовом повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения.

На занятиях по физической культуре, в спортивных играх дети, совместно с педагогом, проявляют активность, находчивость, ум, смекалку, где узнают много нового и интересного, дети лю­бят путешествия, походы, квест-игры. Они приносят до­школьникам огромную радость и создают благоприятные усло­вия для формирования творческой личности.

Выявлению особенностей развития волевых качеств, с развитием которых тесно связано двигательное поведение ребенка, могут способствовать разнообразные подвижные игры, спортивные игры, а также многократное повторение физических упражнений (приседания, прыжки, бег).

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий.