ЗАНЯТИЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Балбашова В.А., МАДОУ детский сад «Детство» комбинированного вида, д/с №90, воспитатель.

Образовательный стандарт нового поколения ставит перед педагогами новую цель – создание условий для максимальной поддержки самораскрытия детей, их позитивной социализации.

В новых социальных условиях, с изменением социального статуса дошкольного детства, успешная социализация зависит от взрослых, в стенах детского сада, где дети получают первый опыт широкого эмоционального и практического взаимодействия со взрослыми и сверстниками, способствующий раскрытию детской индивидуальности, развитию социальных, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, успешной подготовке к обучению к школе, а в дальнейшем и ко взрослой жизни.

Нам взрослым предстоит переосмыслить задачи социального развития, одна из которых:

- создание условий для формирования у ребёнка положительного самоощущения – уверенности в своих возможностях, в том, что он хороший, что его любят.

Уверенность в себе опирается на реалистическую, адекватную самооценку.

Если в детстве ребенок постоянно чувствует себя неуспешным, то у него накапливается отрицательный опыт, нарастает беспомощность, страх, скованность, ощущение непризнанности другими. Это может сопровождаться постоянным повышенным стремлением к внешней похвале, одобрению, участию, а также готовностью соглашаться с мнениями других. Заниженная самооценка может в будущем привести к недостаточному использованию человеком своего внутреннего потенциала, способностей и возможностей.

Завышенная самооценка может отрицательно влиять на восприятие ребенком чувств, мнений, желаний других. Став взрослыми, такие люди не будут располагать к общению, а их излишняя самоуверенность может повлечь безответственные и даже опасные для них самих действия и поступки.

У ребенка с положительным представлением о себе и адекватной самооценкой отсутствует страх контактов с другими людьми, боязнь неудачи, неуспеха и соответственно – стремление избежать принятия решения. Такие дети свободно выражают собственную точку зрения, желания и чувства.

Обеспечению эмоционального благополучия и успешной социализации дошкольников способствуют занятия степ-аэробикой. Степ-аэробика – разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения

выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема, что позволяет варьировать нагрузку для занимающихся с различным уровнем подготовленности.

Занятия степ-аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т.к. движения легче запоминаются. Начинать тренировку желательно с медленных и неторопливых композиций. Такая музыка прекрасно подойдет для разминки и для заключительной части тренировки. А более зажигательная и ритмичная музыка для аэробики подойдет для основной части тренировки. Как обнаружили психологи, мелодия с ритмом 60 ударов в минуту, действует на человека как медитация, она вполне способная отвлечь любого человека от любой проблемы, замедляя мозговую деятельность. Если слушать такую музыку, активно улучшается память, трудоспособность, спокойствие и уверенность в себе.

С другой стороны разные направления музыки, имеют различное влияние на человека. Существует музыка вредная, даже отчасти опасная для людей, она выделяется частым диссонансом, нерегулярностью своих ритмов. Эта музыка может олицетворять собой современные понятия состояния стресса, напряжения и негатива. Мелодии сочетают в себе активное перевозбуждение с тяжёлым, угнетающим эффектом. Соответственно, о позитивном влиянии, как на психическое здоровье детей, так и на физическое состояние, не может быть и речи.

Начало занятия должно стать своеобразным ритуалом, чтобы дети могли настроиться на совместную деятельность, общение, отличали эти занятия от других. Ритуал можно менять, но не слишком часто. Окончание занятия — это завершение определенного вида деятельности, но не общения, поэтому ритуал должен, с одной стороны, показать, что занятие закончено, с другой стороны, показать, что дети готовы к конструктивному общению в группе и дома. Ритуал может быть одним и тем же, а может быть тематическим.

В дошкольном детстве наиболее ярко выражена потребность в фантазировании и движениях. Потребность в движении наилучшим образом реализуется в подвижных играх. Помимо эффективного влияния на укрепление здоровья, повышение выносливости детского организма и совершенствование двигательных навыков, подвижные игры можно использовать в качестве средства формирования самооценки дошкольников.

Для подвижной игры с правилами характерны чётко определенные границы, состязательные отношения между участниками, наличие реального результата – выигрыша, обозначающего окончание

деятельности, повторяемость неизменных по форме конов. Такие игры вырабатывают у детей волевые качества (выдержку, смелость, стремление преодолевать трудности), умение выслушивать замечания и в соответствии с ними корректировать свои действия, умение ориентироваться в окружающей обстановке. В результате создаются условия, способствующие становлению начальных форм самооценки и самоконтроля ребенка, что имеет огромное значение и для учебной деятельности (настоящей и будущей) и для полноценной жизни в коллективе.

В своем стремлении выиграть дети могут столкнуться с трудностями и неудачами. Это приведет к разочарованию, вызовет отрицательные эмоции. Поэтому целесообразно провести с дошкольниками несколько бесед на тему «Сегодня – побежденный, завтра – победитель». Цель таких бесед – подвести детей к выводу: «Невозможно победить, не рискуя проиграть!». Можно рассказать о некоторых спортсменах и знаменитых людях, которые, прежде чем прославиться, испытали горечь поражений.

Чтобы помочь каждому ребенку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила поведения:

- каждый ребенок имеет право участвовать в игре;
- желающие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
- ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
- при обсуждении кандидатур надо объяснить. Почему выбирают именно этого ребенка (роль ведущего нужно заслужить);
- дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
- если кому-то из участников не хочется больше играть, он должен сказать товарищам по игре и ведущему о причине своего ухода;
- все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу. Считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил;
- как ведущий, так и другие дети имеют право давать советы и расширять содержание игры с общего согласия всех участников.

В настоящее время, в системе образования представлен достаточно широкий круг спортивно-оздоровительных мероприятий различного уровня, предлагаемых для участия детей дошкольного возраста. Прежде всего, следует отметить, что участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в дошкольном возрасте способствует решению одной из

важнейших приоритетных задач дошкольного образования – приобщению к здоровому образу жизни. А также, направлено на формирование таких качеств личности как целеустремленность, настойчивость, способность к контролю и самоконтролю своих действий, таким образом, оказывая положительное влияние на развитие произвольно-волевой и эмоциональной сферы.

Главная составляющая готовности ребенка к участию в спортивных состязаниях – это сформировавшаяся установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели — победы или намеченного результата**.**

Компетентный, высокопрофессиональный педагог во взаимодействии с другими специалистами, в том числе, с педагогом-психологом учреждения, формирует индивидуализированные для каждого ребенка цели участия в соревнованиях. Необходимо помнить о том, что намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, которой ребенок на данном конкретном этапе своей подготовленности способен добиться. Массовые спортивные соревнования в дошкольном возрасте не являются способом демонстрации высоких спортивных результатов, прежде всего, это средство личностного развития ребенка, раскрытия и осознания им самим его ресурсов и потенциала личности.

Психологическая подготовка ребенка к участию в каждом конкретном соревновании должна включать:

- определение индивидуальной для каждого ребенка цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Таким образом, эффективное влияние на формирование уверенности и адекватной самооценки у дошкольников будут оказывать такие факторы как подбор музыкального сопровождения, упражнения на баланс тела и организация спортивных состязаний и конкурсов.

Литература:

1. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе// Вопр. психологии. 1979. № 2. С. 56.
2. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. — 2007. — №4. — С.10-14.
3. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова //Ребенок в детском саду. — 2007. — №4. — С.29-33.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е.Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В.Загрядской. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., 2012. — 608 с.
5. Щербаков Е.П. уверенность как состояние, свойство и качество.- В кн.:психология личности и деятельности спортсмена. М.,1981,с.51-60.

Заявка на участие в **V** Ежегодной всероссийской научно-практической конференции.

1. Балбашова Валентина Александровна, бакалавр филологического образования, воспитатель
2. Наименование статьи: «Занятия степ-аэробикой как средство формирования уверенности у дошкольников»
3. Научное направление: №6 организация спортивной работы с обучающимися в условиях реализации требований современного образования.
4. Т.с 8-953-044-42-01, balbashova1980@mail.ru