

*«Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Қарабалық
ауданың психологиялық- педагогикалық түзеу кабинеті»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі*

Методический совет

Тема: Коррекция психоэмоциональных состояний
обучающихся средствами физической культуры

Подготовила:
Инструктор по ФК Рылина А.С

Коррекция психоэмоциональных состояний- совокупность психолого-педагогических приемов, используемых для воздействия на личностные качества и поведение с целью их оптимизации.

Регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки, можно корректировать психические процессы, состояния и свойства.

Физическая культура - имеют специфические условия деятельности и, тем самым, - особые условия обучения и воспитания.

Большое значение в эффективности коррекционных мероприятий средствами физической культуры имеет естественная, неразрывная связь и взаимная обусловленность психики, соматики и вегетатики. При адекватном «использовании» тела, оно может оказать положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей. Это проявляется в следующем:

- во-первых, движения являются одним из важнейших механизмов познания ребенком окружающего мира, формы предметов, пространственных характеристик, без чего невозможно развитие полноценной психики;
- во-вторых, движения представляют собой непрерывный компонент вербальных (звуковая и письменная речь) и невербальных (мимика, жесты) способов передачи информации между людьми, т.е. существеннейшее условие развития у человека второй сигнальной системы и, следовательно, мышления, интеллекта — высших психических функций;
- в-третьих, афферентные сигналы (проприорецепция) входят в систему неспецифической активирующей системы мозга, оказывают, таким образом, тонические влияния на мозговые структуры, в том числе, естественно, и на те, которые связаны с психическими процессами и состояниями;
- в-четвертых, определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность;
- в-пятых, двигательная активность, стимулируя деятельность вегетативных функций, способствует улучшению трофического обеспечения мозговых структур.

Если обобщить все сказанное выше, то механизм, с помощью которого осуществляется коррекция именно психоэмоциональных функций средствами физической культуры, выглядит так:

- выполнение физических упражнений заставляют разнообразие познавательные (когнитивные) психические процессы (ощущения, восприятие, представления, память, мышление, воображение) интенсивно включаться в работу для освоения двигательных навыков или реализации двигательных задач спортивно-физкультурной деятельности. Это дает возможность для эффективного развития или

коррекции психических познавательных процессов средствами физической культуры;

- занятия физической культурой где преобладают игровые и соревновательные упражнения, дают возможность переживать широкий спектр и яркую выраженность быстро сменяющихся эмоций. В то же время для эффективности спортивной деятельности необходимо умение контролировать эти эмоции;
- занятия физической культурой подразумевают постоянное преодоление препятствий разного порядка (внутренних и внешних), что эффективно сказывается на развитии волевых качеств

Отрицательные эмоциональные переживания, чувство тревоги неизбежно сопровождается напряжением мышц скелетной мускулатуры. В свою очередь, произвольное расслабление мышц способствует снятию эмоционального напряжения. Что такое релаксация для детей? Это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играют большую роль. Дети начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет детям сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбужден и гиперактивен. Ежедневные упражнения, включенные в режим дня, позволяют добиться более спокойного и уравновешенного состояния. У детей устраняется повышенная раздражительность и злость, излишняя тревожность и страхи, а также мышечная напряженность. Для того чтобы эмоционально разрядить ребенка, предложите ему различные игры. Ниже можно ознакомиться с описанием некоторых из них. Дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, усталость.

Я предлагаю вашему вниманию релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его, а также наладят сон.

Виды релаксационных упражнений:

- психогимнастика
- игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела;
- игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

«Душистые цветы» (игровое упражнение на напряжение и расслабление мышц рук) .

Ведущий: В это время на лесной полянке появились гномы, они шли и нюхали душистые цветы. Покажите как гномы нюхают душистые цветы. Раз — поднесите обе руки к носу, представляя, что в них цветы, вдохните аромат цветов. Улыбнитесь, задержав дыхание. Два — опустите руки, делая выдох.

«Шагают ножки по лесной дорожке» (игровое упражнение на напряжение-расслабление мышц ног) .

Ведущий: Увидев свой домик, гномы зашагали быстрее. Покажите как гномы шагают по лесной дорожке. Раз — поднимите правую ногу, делая вдох.

Подержите ее в таком положении, задержав дыхание. Два — опустите ногу, делая выдох. Три — поднимите левую ногу, делая вдох. Подержите ее так, задержав дыхание. Четыре — опустите ногу, делая выдох. (Повторить упражнение 3 — 4 раза) .

«Кто здесь?» (игровое упражнение на напряжение-расслабление мышц шеи)

Ведущий: Белоснежка, спрятавшаяся в шкафу, от пыли громко чихнула. Гномы услышали и спросили: «Кто здесь?» Покажите, как гномы завертели головой из стороны в сторону, пытаясь узнать, кто чихнул. Раз — поверните голову направо, делая вдох. Приглядитесь, задержав дыхание. Два — поверните голову вперед, делая выдох. Три — поверните голову налево, делая вдох. Еще раз приглядитесь, задержав дыхание. Четыре — поверните голову вперед, делая выдох. (Повторите упражнение 3 — 4 раза.)

«Встреча с Белоснежкой» (игровое упражнение на напряжение-расслабление мышц лица) .

Ведущий: Раздался громкий скрип. Гномы недовольно сморщилась. Покажите, как гномы сморщились. Раз — вытяните губы трубочкой, наморщите нос, нахмурьте брови, делая вдох. Прислушайтесь, затаив дыхание. Два — расслабьте лицо в улыбке, делая выдох. (Повторить упражнение 3 -4 раза) .

Белоснежка вышла из шкафа, в котором пряталась. Гномы увидели ее и заулыбались, потому что она им очень понравилась. Хозяйка дома познакомились с Белоснежкой, угостили ее чаем, а потом легли отдохнуть, потому что очень устали.

ОТДЫХ.

Ведущий: Гномы отдыхают, и каждый из них думает... Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам говорить.

Я рас-слаб-ля-юсь... и ус-по-каи-ва-юсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные...

Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное...

Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...

Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

АКТИВИЗАЦИЯ

Свежесть и бодрость наполняют меня...

Уходит чувство расслабленности из рук... ног... туловища... шеи... лица...

Мои мышцы отдохнули... они легкие, как воздушный шарик...

Я буду со всеми приветливым, бодрым...

Мое дыхание углубляется, становится чаще...

Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня...

Я уверен в себе...

Приятный холодок побежал по шее... плечам... спине... Я словно принял прохладный освежающий душ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»... По телу «побежали мурашки»...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

Игра «Запомни свою позу»

Цель игры: развитие моторной памяти.

Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.

Этюд «Тише!»

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови «идут вверх».

«Муравей»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

«Мороженое»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

«Сосулька». При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует

находиться одну-две минуты. Затем детям предлагается представить, как медленно тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна. Так, во время выполнения данного упражнения воспитателю предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко прогреет, она растает и упадет».