

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ

**Коновалова Э.С.,
Васильева О.С.**

В статье рассматривается проблема психофизического здоровья, особенностей эмоционально-чувственной сферы детей дошкольного возраста. Предложен комплекс программ психокоррекционного пластик-шоу, направленный на развитие и коррекцию психического физического здоровья дошкольников.

Ключевые слова: психофизическое здоровье, эмоциональная сфера развития дошкольников, психокоррекционный пластик-шоу.

Современная социокультурная ситуация в России, гуманистические преобразования в обществе, создали предпосылки развития такой системы образования, в основе которой стоит задача расширения возможностей компетентного выбора каждой личностью своего жизненного пути. В свете этой задачи образование понимается как процесс, направленный на расширение возможностей осуществления этого выбора и механизмов самореализации личности [9]. Реализуя социальный заказ, образовательные учреждения резко интенсифицировали процесс подготовки детей к обучению в школе. Значительное увеличение интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки приводит не только к падению у детей интереса к обучению, но и к резкому ухудшению их здоровья. Это лишает смысла интенсификацию учебной деятельности, так как ребенок, имеющий отклонения в состоянии здоровья, не может в полной мере реализовать свои интеллектуальные и творческие способности.

В сложившейся ситуации существует ключевое противоречие между высокими требованиями социальной среды и общества к уровню индивидуального развития ребенка и снижением уровня здоровья детского населения. Особое значение, в контексте рассматриваемой проблемы, занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями, декларируемыми Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральной программой развития образования. Как основное направление развития дошкольного образования в Федеральном законе об утверждении Федеральной программы развития образования является поддержка и развитие

разнообразных форм оздоровительной работы. Поэтому чрезвычайную актуальность приобретают механизмы организации педагогического процесса, ориентированные на интеграцию педагогических, психологических и медицинских технологий в контексте формирования и укрепления здоровья детей дошкольного возраста [9].

Проблема укрепления здоровья детей, повышения уровня их психофизического развития, приобщения их к здоровому образу жизни является одной из наиболее острых проблем социальной политики государства, так как известно, что здоровье людей – социальная проблема, поскольку образ жизни является доминирующим фактором, определяющим в совокупности и физическое, и психическое, и нравственное здоровье человека. Поэтому весьма важным является выбор средств и методов оздоровления детей.

Наиболее остро проблема поддержания и коррекции психофизического здоровья стоит в работе с детьми дошкольного возраста, от 3 до 7 лет. Дети именно этой возрастной группы сталкиваются с противоречием между психической и физической готовностью к активной социальной и биологической адаптации и современными требованиями к уровню этой готовности, многообразием факторов, способных вызвать нарушения психофизического здоровья. Материалы ежегодных государственных докладов Российской Федерации и отчетных материалов по Федеральной программе развития образования свидетельствуют о том, что с 1991 года специалисты оценивают положение детей в нашей стране (с точки зрения здоровья, семьи, образования и преступности), как критическое. Эти факты, на фоне ослабления репродуктивной функции населения, являются

прямыми предпосылками угрозы национальной безопасности (Государственный доклад «О положении детей в Российской Федерации, 1997-2002»). В 1996 году III Международная конференция «Ребенок в современном мире», проходившая в Санкт-Петербурге, констатировала, что около 80 % рождающихся в России детей по состоянию здоровья находятся в маргинальном (промежуточном) положении между здоровьем и болезнью.

Начиная с 1985 г. отмечается увеличение частоты врожденных аномалий на фоне связанного с этим роста детской смертности. Это является следствием искажения первого экологического пространства ребенка – организма матери, подвергающегося воздействию самых различных факторов: климатических, природных, техногенных, социальных, экологических, политических, культурных и религиозных, которые, в конечном счете, определяют образ жизни человека [9].

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья и физического развития. Однако состояние здоровья детей в настоящее время далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям развития в современном обществе.

Заболеваемость детей, посещающих дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению.

Наряду с организмом матери, как первым пространством ребенка, еще одним основополагающим фактором, формирующим здоровье ребенка, является внешняя среда, как естественная среда обитания, так и среда в ее культурологическом, преобразующем аспекте (социальная, биолого-экологическая, развивающая).

Многие специалисты отмечают рост числа взрослых и детей с нарушениями в эмоциональной сфере (повышенной тревожностью, агрессивностью, качественными изменениями в межличностных, межгрупповых отношениях, в отношениях к различным обстоятельствам жизни и др) [5, 7, 9]. По данным института возрастной физиологии РАО, примерно 20 % дошкольников эмоционально неустойчивы, а к концу 1 класса их количество увеличивается до 60-70 % [8]. Такое положение дел можно объяснить колоссальными изменениями, происшедшими в нашем обществе за последние два десятилетия: кардинальной сменой социальных приоритетов, деградацией института брака и семьи, экономическими трудностями, по-прежнему относительно низким уровнем культуры населения и др. Неуклонно растёт и число новорожденных детей с различными недостатками развития. Всё чаще наблюдаются нарушения психического здоровья, нервно-психические расстройства у детей. Среди причин этого: аномальное течение родов;

биологически и социально незрелые родители; низкий уровень психологической грамотности, явная невротизация и психопатизация определённого числа взрослых (родителей, педагогов); раннее начало обучения, усложнение учебных требований. Всё вышперечисленное приводит к ухудшению здоровья детей: физическому, психическому, социальному.

С позиции психологии здоровья основополагающим показателем психического здоровья человека выступают: эмоциональная устойчивость, толерантность к стрессовым факторам, преобладающие эмоциональное состояние человека, система отношений собой и с другими людьми [5, 6, 7].

Важным личностным качеством, по мнению О.С. Васильевой, является открытость человека себе, другим людям, в плане выражения своих мыслей и чувств, нахождения адекватных форм для их выражения. Естественность, конгруэнтность, оптимизм, ответственность и ряд других личностных качеств тоже являются показателями психоэмоционального здоровья [4, 6, 8].

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. Эмоции оказывают влияние практически на все сферы психического развития – регуляцию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, освоение социального опыта. Исследования А.Д. Кошелевой, В.И. Перегуды, И.Ю. Ильиной, Г.А. Свердловой, Е.П. Арнаутовой и др. показывают, что устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка является основой всего отношения дошкольника к миру и влияет на особенности переживания семейной ситуации, познавательной сферы, эмоционально-волевой, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками [8].

В связи с этим, нам представляется очевидным, что различные изменения психоэмоциональной сферы уже в дошкольном возрасте невозможно игнорировать, поскольку именно в этом возрасте закладываются основы личности, которые и будут предопределять здоровье и успешность дальнейшей жизни человека. В этом плане особую значимость приобретает ранняя диагностика и выявление психоэмоциональных отклонений у детей и главное, возможно более раннее начало комплексных коррекционно-развивающих мероприятий по их преодолению. В связи с этим становится актуальным задействование в коррекционно-развивающей работе двигательной активности малышей, как наиболее значимой в дошкольном периоде. Ведь у ребенка психические процессы теснейшим образом связаны

с телесностью, физическим развитием, двигательной игровой деятельностью.

Основой предлагаемого цикла программ, по нашему убеждению, служит синтез психологии и физической культуры!

В настоящем исследовании предполагается взять за основу психофизического тренинга такую уникальную форму психофизического воспитания дошкольников, как горизонтальный пластический балет (ГПБ), предложенный Н.Н. Ефименко [6]. В доступных нам литературных источниках данное направление исследовано недостаточно. ГПБ (или Пластик-шоу) предполагает игровую форму взаимодействия с детьми, построенную на специально разработанном для решения коррекционно-развивающих задач сюжете, при котором основные движения детьми выполняются в строго определенной последовательности, отражающей эволюционный принцип становления животного мира и человека [6].

Итак, комплекс программ психокоррекционного пластик-шоу предназначен для детей старшего дошкольного возраста. Целью выступает совершенствование психофизического здоровья и социального благополучия детей дошкольного возраста. В задачи программы входит:

- 1) снятие психофизического, эмоционального напряжения;
- 2) развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы детей;
- 3) развитие творческого самовыражения, включая навыки коммуникации;
- 4) повышение самооценки, уверенности в себе, приобретение способности адекватно реагировать на ситуации;
- 5) изменение отношения к себе и другим, позитивное принятие себя и других.

В программах были использованы следующие методы: сказкотерапия, арттерапия, музыкотерапия; творческие игры, игры-драматизации; двигательные импровизации; психомышечная тренировка, медитативные сказки (с использованием стихов, записей звуков природы, релаксационной музыки); танцы (индивидуальные, групповые, ритуальные); упражнения творческого и подражательно-исполнительского характера; свободное и тематическое рисование и др.

Занятия проводятся по подгруппам. Оптимальное число участников группы от 6 до 12 человек. Частота занятий: 2 раза в неделю. Продолжительность каждой программы составляет 40-45 минут. Длительность проведения всего комплекса программ психокоррекционного пластик-шоу составляет ориентировочно 2-2,5 месяца, включая три праздничные встречи совместно с родителями: «Фестивали чувств – в кругу семьи, в кругу друзей». Предполагаются вариации

в чередовании и повторении программ (на усмотрение ведущего).

Предполагаются также и **индивидуальные программы** для участников группы, в основе которых решаются специфические коррекционные задачи, такие, как, например, Сказка о Подснежке (Демонстративность, неуверенность в себе), «Полет птицы» (тревожность, низкая самооценка), «Волшебные бутоны», «Явление Весны».

Разработанные нами программы психокоррекционного пластик-шоу имеют следующие названия: «Морские путешествия, или воспоминания о лете»; «Ручеек радости»; «Сказка про грустного ёжика, или Как хорошо, что есть друзья!»; «История Боровика, который был не в духе»; «Солнечный город»; «Сладкая парочка»; «Роза и ромашка»; «Белоснежка и гномы»; «Сказка о приключениях смелой пчелы»; Фестиваль чувств «В кругу семьи – в кругу друзей» (совместно с родителями) «Волшебные бутоны»; «УДИВИТЕЛЬНОЕ путешествие»; «В гостях у сказки. Снегурочка»; «Морская сказка»; Фестиваль чувств «В кругу семьи – в кругу друзей» (совместно с родителями) по мотивам «Морской сказки».

Основополагающие документы Российского образования обращают внимание родителей и общества на исключительную роль семьи в воспитании ребёнка, её приоритет в этих вопросах, рекомендуя со стороны образовательных учреждений непрерывное педагогическое сопровождение семейного воспитания. Наиболее эффективен процесс воспитания, в котором сотрудничают все, кто имеет отношение к росту и развитию ребёнка.

Главную роль в развитии и совершенствовании психофизического здоровья, чувств и качеств ребёнка, играют родители и педагоги – взрослые, взявшие на себя ответственность растить детей.

Прежде чем вести речь о здоровье детей, взрослым необходимо осознанно развивать своё собственное здоровье, сферу чувств и отношений. Развитая сфера чувств помогает взрослому увидеть состояние ребёнка и вовремя ему помочь.

С целью привлечения к данной проблеме родителей и были запланированы в комплексе программ 3 праздничные встречи – фестивали чувств «В кругу семьи, в кругу друзей», это комплексная оздоровительная деятельность, развивающий процесс взаимодействия детей и взрослых, осуществляемый в двигательной-игровой, сказочных формах (танцевальные и пластические композиции, игры и инсценировки, сюжетно-ролевое и адресное исполнение песен, коллективное рисование и раскрашивание и др.), психологических играх.

Программные праздники на практике задают эмоционально-комфортную основу развития творческих и коммуникативных способностей, объединяя

детей и взрослых – в их лучших проявлениях по отношению друг к другу.

В такой развивающей праздничной среде здоровье участников творится естественным образом в атмосфере радости, а радость, как известно – источник и условие, результат и критерий здоровых чувств и отношений.

Целью нашего исследования является прослеживание динамики психоэмоционального здоровья старших дошкольников, прошедших комплекс программ психокоррекционного пластик-шоу.

Методические задачи исследования:

- 1) разработать и апробировать комплекс программ психокоррекционного пластик-шоу;
- 2) экспериментально обосновать эффективность разработанных программ.

Эмпирические задачи исследования:

- 1) 1) определение составляющих комплексного феномена психического здоровья, эмоционально-чувственного развития детей старшего дошкольного возраста;
- 2) 2) выявление особенностей эмоциональной сферы, уровня тревожности, агрессии, эмоционального мироощущения старших дошкольников;
- 3) 3) прослеживание динамики уровня психоэмоционального здоровья дошкольников.

Предмет исследования – психоэмоциональное здоровье старших дошкольников, прошедших комплекс программ психокоррекционного пластик-шоу.

Объектом исследования выступили 36 детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), которые являются воспитанниками детского сада (г. Новороссийск, МДОУ № 27 «Дружба», № 26 «Весна»).

Наша гипотеза такова: существует положительная динамика уровня эмоционально-чувственного развития детей в результате прохождения комплекса программ психокоррекционного пластик-шоу.

Исследование эмоционально-личностного развития дошкольника включает: определение особенностей внутреннего мироощущения ребенка, выявление негативных эмоциональных проявлений (тревожность, агрессия, страхи). Мы использовали следующие методы исследования: «Анкета по выявлению тревожного ребенка», Анкета «Признаки агрессивности» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.) для экспертов (родителей, педагогов), позволяющая определить уровень психоэмоционального здоровья ребёнка; Метод наблюдения и беседы; Изучение продуктов творческой деятельности детей. Проективный тест «Сказка» Луизы Дюсс на выявление степени тревожности ребенка; Проективный тест «Дом. Дерево. Человек»; Проективный тест «Несуществующее животное».

Проведенное исследование, а также апробация разработанного нами комплекса программ психокоррекционного пластик-шоу позволяют сделать выводы о том, что у дошкольников, участвовавших в программах (как групповых, так и индивидуальных), изменился уровень психоэмоционального здоровья:

- так, скрытое эмоционально-личностное беспокойство, неуверенность, страх снизились с 66,7 до 34 %;
- негативный фон настроения, депрессивность, которые отмечались при первичном обследовании в 33,3 % случаев, после проведенных развивающих, коррекционных мероприятий были выявлены у 12 % детей;
- агрессивные тенденции (защитно-ответная тенденция) дошкольников снижены с 25,5 до 21 %;
- в 100 % случаев в той или иной степени при первичной диагностике детей были выявлены трудности в общении, тревожность, фрустрация. По результатам итогового обследования данный показатель нарушений в эмоциональной сфере снизился до 72 % случаев.

Представим полученные результаты в виде диаграммы.



В ходе наблюдений за детьми, как в свободной деятельности (в группе и дома), так и на занятиях, а также бесед с экспертами (педагогами, родителями) было отмечено, что у детей стал преобладать позитивный эмоциональный фон настроения, проявляться такие качества, как уравновешенность, терпеливость, стремление к сотрудничеству, доброжелательность. Заметно улучшилось общее самочувствие, настроение.

В процессе проведения фестивалей чувств (совместно с родителями) по словам самих родителей произошло объединение семьи и друзей в познании красоты и в разного рода совместном творчестве, что несомненно стало содержательной основой воспитательного процесса во взросло-детском

взаимодействии. Сформировалась позиция самого взрослого – ответственность за свой образ жизни и за того, кого он растит. Соединение психологии, физической культуры и искусства в этих замечательных совместных мероприятиях, привело родителей к мысли о формировании *деятельной* позиции взрослого «я – старший, любящий друг и ведущий ребёнка», о том, что мы, взрослые люди, ответственны за свой образ жизни и за тех, кого мы сейчас растим, за мир своих отношений, уровень культуры и состояние здоровья: и своего, и тех, кто нас окружает, и тех, с кем мы встречаемся изо дня в день. От нас во многом зависит: насколько высокообразованной и культурной будет та среда, в которой мы растим детей, и какой будет их жизнь, когда они повзрослеют, и будут растить детей на основе своего жизненного опыта.

Радостное сотрудничество детей и взрослых, по отзывам родителей, дарует им счастливые моменты жизни, а состояние счастья и полноты жизни – существенный признак психофизического здоровья.

Данное исследование, проводимое в г. Новошахтинске (МДОУ № 27 и № 26) в течение пока что 6 месяцев, уже подтвердило эффективность разработанного нами комплекса программ психокоррекционного пластик-шоу. Мы планируем продолжение исследования эмоционально-чувственного развития детей дошкольного возраста и апробацию программ пластик-шоу в других садах города.

Материалы исследования могут быть использованы в работе дошкольных образовательных учреждений различного вида по организации системы оздоровительной деятельности в соответствии с современными требованиями; для облегчения течения адаптации детей дошкольного возраста; специалистами (психологом, руководителем физического воспитания) и педагогами дошкольных учреждений с целью комплексного психофизического оздоровления, преодоления адаптационных нарушений и коррекции эмоциональных расстройств у детей-

дошкольников. Данные программы могут являться компонентом интегрированных и комплексных занятий по развитию эмоционально-чувственной сферы, эстетическому и музыкальному развитию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. Содействие ребёнку – развитие личности. Новые ценности образования / Под ред. Н.Б. Крыловой. М., 1996. – Выпуск 6. С. 39-44.
2. Васильева О.С. Валеопсихология и физическая культура // Психологический вестник РГУ. – 1999. Вып. 4. С. 174-176.
3. Васильева О.С. Валеопсихологический подход к понятию здоровья // Психологический вестник РГУ. – 2000. – Вып. 5. С. 150-154.
4. Васильева О.С., Коновалова Э.С. Телесное и духовное оздоровление дошкольников // Северо-Кавказский психологический вестник. 2005. № 3. С. 296-304.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Зерно здоровья: концепция первичной валеоустановки // Семейная психология и семейная психотерапия. – 1999. № 3. С. 36-47.
6. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с.
7. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 208 с.
8. Колодяжная Т.П., Чекунова Е.А. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада. Учебно-методическое пособие. М.: Перспектива, 2009. – 240 с.
9. Кошелева А. Мелодия душевной жизни ребёнка. На пороге школы // Дошкольное воспитание. 2002. № 8. – С. 91-96.
10. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М., 1994.