

Проблема снижения уровня тревожности детей на занятиях физическим воспитанием



■ Признаки тревожного ребенка

- Напряжение мышц лица, грудных мышц, формирующих осанку ребенка;
- Преобладание грудного кифоза;
- Опущенная голова;
- Постоянное состояние настороженности;
- Нарушение координации движений;
- «Бегающие» глаза;
- Отсутствует радостное возбуждение;
- Не может сконцентрировать внимание;
- Неадекватно низко оценивает свои возможности;
- Не участвует или участвует с неохотой в подвижных играх
-

- Не участвует или участвует с неохотой в подвижных играх, упражнениях на скорость и эстафетах;
- Не любят такие виды координационных упражнений, как упражнения с мячом, скакалкой, лазанье и преодоление препятствий;
- Не проявляет желание изучать новые элементы, осваивать новые движения;
-

Нарушение техники движений у детей с высоким уровнем тревожности

Ходьба: нарушение осанки.

Бег: тревожный ребенок не бежит так «отчаянно», как другие дети, не стремится никого обогнать. Отсутствует полная амплитуда движений.

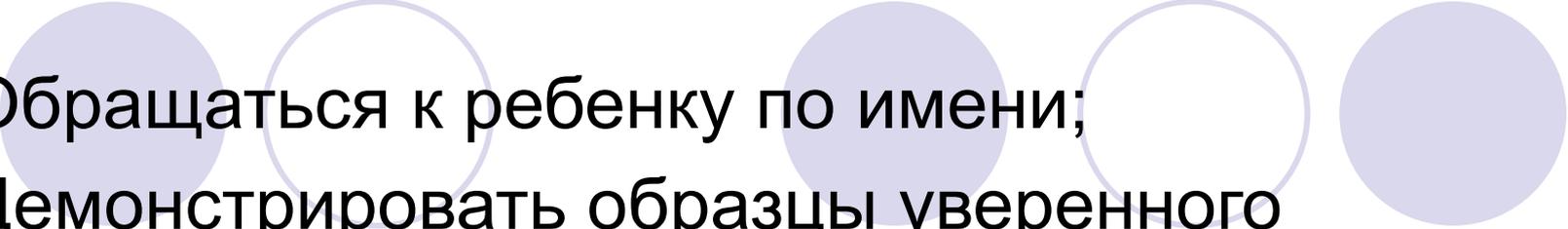
Прыжки: из-за плохого мышечного тонуса у тревожных детей отсутствует активный толчок ногами и взмах руками, он просто приседает и прыгает. Нет стабильности в результатах, разброс может составлять 40см.

- Метание и школа мяча: при ведении мяча происходит отбивание только ладонью. При передаче мяча, метании в цель и на дальность ребенок не координирует свои усилия и бросает мяч от подбородка. Трудности в обучении: тревожный ребенок не соизмеряет свои усилия, силу броска, траекторию полета мяча.

- Лазанье: хват «локтем», почти полное отсутствие техники. Трудности при обучении: боится высоты.

Методы и приемы снижения уровня тревожности у ребенка на занятиях физическими упражнениями

- Избегать состязаний и каких – либо работ, требующих проявления скоростных способностей;
 - Не сравнивать ребенка с окружающими;
 - Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию;
 - Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
-

- 
- Обращаться к ребенку по имени;
 - Демонстрировать образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
 - Не предъявлять к ребенку завышенных требований;
 - Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний;
 - Не унижать ребенка, наказывая его;
 - Чаще проводить игры в кругу «Комплимент», «Я дарю тебе..»;

- Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз;
- Использовать релаксацию, элементы дыхательной гимнастики и психогимнастики для снятия мышечных зажимов;
- Использовать музыкальное сопровождение на занятиях физическим воспитанием.

Спасибо за внимание

