

Развитие социального интеллекта старших дошкольников средствами физической культуры

www.dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

И. Сушкова,

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой;

О. Лошкарева,

ассистент, кафедра дошкольного и специального образования,

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец, Липецкая область; irvisu15@mail.ru

Аннотация. В статье описана структура социального интеллекта и представлены результаты ее диагностики у детей старшего дошкольного возраста. Предложены средства физической культуры, оказывающие положительное влияние на развитие социального интеллекта. Раскрыто содержание педагогической работы по развитию социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры. Представлен примерный план работы на месяц для ДОО.

Ключевые слова: социальный интеллект, старший дошкольный возраст, физическая культура, самооценка, саморегуляция, межличностное взаимодействие.

В социальной жизни современного общества повышается востребованность в таких качествах личности, как активность, инициативность, гибкость, способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям и успешно взаимодействовать с социумом. Развитие этих качеств обеспечивается социальным интеллектом. Феномен «социальный интеллект» является средством познания действительности и регулятором социального поведения.

Процесс развития социального интеллекта в структуре общего интеллекта отражен еще в трудах древних мыслителей, таких как Платон и Аристотель. В дальнейшем на этот феномен обращали внимание Ф. Бэкон, Т. Гоббс, Дж. Локк, И. Кант и др. В психологии вопросы социального интеллекта изучали Дж. Гилфорд, Э. Торн-

дайт, У. Штерн, Г.Ю. Айзенк и др. Среди отечественных ученых эту проблему исследовали В.Н. Куницына, О.Ю. Масыгина, Ю.Н. Емельянов, И.Ю. Исаева и др.

В результате исследований было установлено, что для развития социального интеллекта благоприятен возраст шести–семи лет, так как к этому времени детьми накоплен определенный социальный опыт, но в то же время они нуждаются в общении с взрослыми, в их помощи и поддержке. Другими словами, развитие данного вида интеллекта в этом возрасте требует педагогического содействия, позволяющего оказать помощь и поддержку.

Социальный интеллект обладает структурой, включающей в себя саморегуляцию, самооценку и межличностное взаимодействие. Компоненты социального интеллекта находятся в тесной взаимосвязи, при этом саморегуляция оказывает наибольшее влияние на самооценку и межличностное взаимодействие дошкольников.

Компоненты социального интеллекта обладают особыми характеристиками:

- **саморегуляция** выражается в соотношении степени сформированности навыков организованной деятельности, умений контролировать свое поведение (одним детям трудно подстроиться под заданные правила поведения и действий, другие с легкостью им следуют, проявляя гибкость);
- **самооценка** представляет собой вариации воззрений на окружающий мир (от стремления занять более выигрышную для себя социальную позицию до попытки ухода в тень, желания остаться незамеченными в силу неправильно сформированного отношения к себе и окружающим);
- **межличностное взаимодействие** – результат развития саморегуляции и самооценки старшего дошкольника, определяющий характер общения, наличие или отсутствие тревожности, настроение и т.д.

Результаты диагностики социального интеллекта детей показывают его уровеньный характер. При этом количественные результаты высокого, среднего и низкого уровней социального интеллекта в старшем дошкольном возрасте выражены неконтрастно (32, 38 и 30% соответственно).

Данные особенности положены в основу разработки содержания педагогической работы по развитию социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста **средствами физической культуры**. Физическая культура – вид социальной деятельности, направленный на укрепление и сохранение психологического, физического, нравственного здоровья человека. Занятия физической культурой развивают личностные качества: веру в собственные возможности, силу воли, целеустремленность, мотивацию к достижению результата, успеха.

Возможности физической культуры в развитии ребенка старшего дошкольного возраста рассмотрены в трудах Д.А. Вишникина, С.Н. Гамовой, С.А. Лих, Д.В. Никонорова и др. Следует отметить наличие определенного потенциала комплексного применения средств физической культуры для повышения результативности развития социального интеллекта старших дошкольников.

Возможности для развития:

- **саморегуляции** (дети могут проявлять адекватные эмоциональные реакции, осуществлять действия по образцу, овладевать навыками организационной деятельности и др.);

- самооценки (адекватно оценивать свои способности, отношение к себе со стороны окружающих);
- межличностного взаимодействия (овладевать умениями устанавливать причинно-следственные связи в поведении и отношениях, проявлять коммуникативную культуру, подстраивать общение под ситуацию и др.).

Обратимся к краткой характеристике данных средств физической культуры.

Средства физической культуры для развития социального интеллекта

В качестве рекомендуемых средств, оказывающих положительное влияние на развитие социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста, выступают отобранные, модифицированные, а также специально разработанные средства физической культуры:

- для развития саморегуляции: танцевальные упражнения, естественные силы природы, факторы личной и общественной гигиены;
- для развития самооценки: гимнастические упражнения (в кругу, в колоннах), игры на месте, дыхательная гимнастика;
- для развития межличностного взаимодействия: подвижные игры с правилами (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта.

Саморегуляция

Танцевальные упражнения (табл. 1) представляют собой ритмическую гимнастику, позволяющую укреплять здоровье. Они улучшают память, настроение, развивают музыкальный слух, помогают бороться со стрессом и страхами. Это положительно сказывается на развитии саморегуляции, подразумевающей контроль своих действий и поведения.

Таблица 1

Танцевальные упражнения

Название	Содержание
«Свободный танец»	По команде педагога дети в свободных танцевальных движениях перемещаются по комнате. Танцевальные упражнения следует выполнять в одинаковом темпе. Если участники сталкиваются друг с другом, необходимо зафиксировать положение тела на несколько секунд, после чего осторожно разойтись и продолжить танец. Желательно использовать спокойную классическую музыку
«Зеркало»	Упражнение выполняется попарно. Дети становятся друг напротив друга. Первый ребенок танцует под спокойную музыку, второй повторяет за ним движения. Стараться не использовать в танце вращения
«Эхо»	Упражнение выполняется попарно. Дети становятся друг напротив друга на расстоянии около 2 м. Первый ребенок произносит звук любой силы и тональности. Второй передает характер звука движениями
«Добрый и злой»	Упражнение выполняется индивидуально. Включают музыку с разным настроением. Задача ребенка – передать эмоции в танце. Необходимо заранее объяснить, что танцевать можно только на месте

Естественные силы природы являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека, что можно использовать как сопутствующий фактор, усиливающий положительное влияние физических упражнений, а также в качестве самостоятельного средства оздоровления и закаливания организма. Регулярное воздействие естественных сил природы повышает качество отдыха детей, вызывает у них радость и бодрость, что благоприятно сказывается на саморегуляции.

Естественные силы природы используются в качестве вспомогательных средств в развитии социального интеллекта: дети выполняют игровые упражнения на свежем воздухе.

Факторы личной и общественной гигиены. К ним относятся гигиенические нормативы, охрана окружающей среды, меры по укреплению здоровья населения [6], а также общие гигиенические правила: чередование физического и умственного труда, занятия физической культурой, регулярный прием пищи, чередование труда и отдыха, полноценный сон. Данные факторы оказывают влияние на все виды здоровья: физическое, психическое, нравственное. Особый интерес представляет психическое здоровье, поскольку оно характеризуется степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Поэтому использование факторов личной и общественной гигиены благоприятно скажется на развитии саморегуляции детей, т.е. сознательном воздействии на явления собственной психической жизни, выполняемую деятельность, поведение. Знания о личной и общественной гигиене транслируются детям и закрепляются посредством бесед, упражнений, игр-соревнований (табл. 2).

Таблица 2

Беседы, упражнения, игры-соревнования

Название	Содержание
Беседа «Предметы личной гигиены»	Воспитательно-развивающая беседа о предметах личной гигиены (мыло, мочалка, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, салфетки), их назначении. Игровые упражнения по закреплению знаний о мытье рук, применении расчески, мыла
Беседа о мытье рук после прогулки	Воспитательно-развивающая беседа о гигиенических процедурах после прогулки, о пользе мытья рук. Совместно с педагогом дети вспоминают последовательность действий: закатываем рукава, открываем кран, берем мыло, намыливаем руки, смываем пену водой, закрываем кран, берем полотенце, вытираем руки и расправляем рукава
Упражнение «Доброе утро»	Дети строятся в одну шеренгу. Задача – пройти по доске, поднятой одним концом на высоту 30 см от пола. Добравшись до верхней точки, участник называет одну из утренних процедур, позволяющую сохранить, а также укрепить свое здоровье. Спрыгивает с доски и возвращается в конец шеренги
Игра-соревнование «Подготовь Машу ко сну»	Дети делятся на две команды. Каждый ребенок должен пройти полосу препятствий из спортивного инвентаря. На финише подготовлен набор: кукла, предметы гигиены. Участники по очереди выбирают по одному предмету гигиены, используемому при подготовке ко сну. Побеждает команда, быстро и правильно справившаяся с заданием

Самооценка

Гимнастические упражнения (табл. 3) представляют собой комплекс движений, воздействующих на физическое и психическое здоровье ребенка, а также на его интеллектуальное развитие. Регулярные занятия гимнастикой организуют ребенка, дисциплинируют, приучают ценить время, дают ощущение радости управления своим телом, развивают уверенность в себе, в своих силах, усидчивость, успеваемость [4].

Таблица 3

Гимнастические упражнения

Комплексы упражнений	
Комплекс 1	<p>Дети становятся в шеренгу. Педагог назначает ведущего, под руководством которого выполняют упражнения. На роль ведущего выбирается ребенок с низким уровнем социального интеллекта.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба на носках, на пятках, бег с переходом на ходьбу.2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет 1–2 поднять руки в стороны, затем вверх, встать на носки, глубоко вдохнуть. На счет 3–4 вернуться в и.п.3. И.п.: ноги врозь, руки опущены. Наклоны туловища на счет 1–3 – вперед, влево, вправо. После выполнения каждого наклона вернуться в и.п.4. И.п.: ноги врозь, руки в стороны. На счет 1 – мах ногой вперед, хлопок ладонями под ней. На счет 2 – вернуться в и.п. На счет 3 – выполнить упражнение с другой ногой. На счет 4 – вернуться в и.п.5. Ходьба по гимнастической скамейке, держа равновесие, руки в стороны. В конце дистанции – прыжок со скамейки.6. Прыжки в высоту. Для выполнения упражнения перед ребенком ставится препятствие высотой 30 см, которое нужно преодолеть с разбега.7. Ходьба по кругу
Комплекс 2	<p>Дети становятся полукругом. Педагог назначает ведущего, под руководством которого выполняют упражнения. Ведущим выбирается ребенок с низким уровнем социального интеллекта.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба на месте.2. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.3. Вращение плечевыми суставами вперед 4 раза, назад 4 раза.4. Наклоны корпуса вперед, назад, влево, вправо.5. Подняться на носках, плавные перекаты с носков на пятки.6. Упражнение на матах. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять прямые ноги вверх, плавно завести их за голову, коснуться носками пола. Вернуться в и.п.7. Упражнение на матах. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, захватывая их в области голеностопа руками; плавно потянуться и вернуться в и.п.8. Прыжки на месте, высоко поднимая колени

Игры на месте (малоподвижные игры, табл. 4) представляют собой форму проведения спокойного и размеренного досуга детей. По мнению В. Куприяновой, с их помощью тренируется внимание, снимается общее утомление, развивается сообразительность, память, наблюдательность, ловкость, ориентировка в про-

странстве [3]. Регулярное использование игр на месте способствует выработке положительных эмоций, которые будут накапливаться в сознании ребенка и сыграют благоприятную роль в повышении уровня его самооценки.

Таблица 4

Игры на месте (малоподвижные игры)

Название	Содержание
«Отгадай слово»	Дети садятся на стульчики полукругом. Педагог назначает ведущего (проблемного ребенка), которому шепотом сообщает слово «дружба». Ребенок старается его описать словами и движениями. Кто отгадал, занимает место ведущего. В процессе игры детям загадываются слова «смелость», «обида», «доброта», «помощь»
«Что лишнее?»	Дети становятся в шеренгу. Педагог называет им слова, связанные и не связанные с предметами гигиены. При назывании каждого слова педагог вытягивает правую руку вперед. Задача детей – отгадать, какое слово лишнее. Если оно относится к предметам гигиены, они должны вытянуть правую руку вперед; если не относится, то держать руки опущенными. Побеждает тот, кто ни разу не допустил ошибку. Вторая игра проводится с подбором слов на тему «Спорт»
«Хороший–плохой»	Дети делятся на две команды, становятся друг напротив друга. Педагог вручает первому ребенку символический предмет (игрушку) и просит назвать положительное человеческое качество, например: послушный, добрый, ответственный и т.д. После того как ребенок справился с заданием, он передает предмет напротив стоящему участнику, который должен назвать противоположное качество, например: упрямый, злой, равнодушный и т.д. Побеждает команда, участники которой дали больше правильных ответов

Дыхательная гимнастика (табл. 5) представляет собой систему дыхательных упражнений, направленных на профилактику и лечение заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, вегето-сосудистой дистонии и т.д. Регулярное проведение дыхательной гимнастики является профилактикой стресса, нервных напряжений, эмоциональных расстройств [5]. Занятия с использованием данного средства физической культуры не только нормализуют здоровье, но и успокаивают, расслабляют, проясняют сознание, благоприятно влияют на нервную систему.

Таблица 5

Дыхательная гимнастика

Название упражнения	Содержание
«Послушай свое дыхание»	Упражнение выполняется в любом положении (стоя, сидя). Мышцы расслаблены. Ребенок прислушивается к своему дыханию и определяет направление воздушной струи, частоту дыхания
«Достань до солнышка»	Упражнение выполняется стоя. Мышцы расслаблены. Ребенок делает полный вдох, отводя руки в стороны, и, плавно поднимая их вверх, задерживает дыхание на пару секунд, медленно выдыхает и возвращается в и.п.

Название упражнения	Содержание
«Поделись хорошим настроением»	Упражнение выполняется со всеми детьми, стоящими по кругу. Ребенок располагает руки на грудной клетке, медленно вдыхает, затем плавно выдыхает, поворачивает корпус направо, отводит руки в стороны, улыбаясь рядом стоящему ребенку. Затем упражнение повторяется с поворотом корпуса налево

(Окончание следует.)

Источники

1. Степаненко Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001.
2. Бардина Р. О пользе спортивных игр // Эффективная медицина. <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0034.shtml>
3. Куприянова В. Малоподвижные игры // МААМ.RU: Международный образовательный портал. 2013. <http://www.maam.ru/detskijsad/malopodvizhnye-igry.html>
4. Гимнастика для детей дошкольного возраста // Neboleem.net: Все о здоровье и красоте. 2015. <http://www.neboleem.net/stati-o-detjah/5806-gimnastika-dlja-detej-doshkolnogo-vozrasta.php>
5. Дыхательная гимнастика. Есть ли польза? // Zdravo: приведи здоровье в порядок. 2013. <http://zdravo.by/article/5736/dykhatel'naya-gimnastika-est-li-pol'za>
6. Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни // Студопедия. 2014. <http://studopedia.org/1-13939.html>
7. Подвижные игры для дошкольников // Zdravo: Портал вашего здоровья. 2015. <http://zdravoe.com/125/p3670/index.html>

About the development of social intelligence of senior pre-school age children by means of physical training

I. Sushkova,
O. Loshkareva

Abstract. The article the implementation of relevant educational work. The structure of social intelligence is described and the results of its diagnosis of senior pre-school age children are briefly presented. Developed and proposed, which have a positive impact on the development of social intelligence. The content of pedagogical work on the development of social intelligence of senior pre-school age children by means of physical training is disclosed. A rough work plan for the month for pre-school educational organizations.

Keywords: social intelligence, senior pre-school age, physical training, self-evaluation, self-regulation, interpersonal interaction.

