

(как показало исследование таких видов спорта, как плавание, атлетическая гимнастика, восточные единоборства, борьба, спортивные игры, аэробика, ритмическая гимнастика).

## ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

С.А. Медведева

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Фундамент здоровья и формирование личности закладывается в дошкольном возрасте.

Полноценное развитие функциональных возможностей детского организма, эмоциональная устойчивость обеспечивает повышение резистентности дошкольников к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Высокий уровень заболеваемости, снижение иммунитета, низкая двигательная активность, психофизические нарушения, а также неблагополучие в семье и коллективе – все это влечет к увеличению числа тревожных детей, отличающихся неуверенностью и повышенным беспокойством.

Проблема детской тревожности и ее своевременная коррекция является весьма актуальной, так как тревожность является одним из видов эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности самого ребенка на личностном уровне. В этой связи, нами были проведены исследования, цель которых – изучить возрастающую специфику тревожности детей старшего дошкольного возраста, выявить факторы, оказывающие влияние на становление, развитие и закрепление эмоциональных особенностей дошкольников.

Используя в своих исследованиях тест тревожности Р.Тэммпла, М.Дорки, В.Амена [1992], мы определили уровень тревожности среди старших дошкольников по отношению к ряду типичных для них жизненных ситуаций.

Исследования проводились в муниципальном образовательном дошкольном учреждении № 422 г. Екатеринбурга. Был обследован 41 ребенок в возрасте 5–6 лет.

Таблица 1 – Уровни развития тревожности у детей дошкольного возраста 5–6 лет

Возраст	Количество обследуемых детей	Высокий уровень тревожности	Средний уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
5 лет	22	17%	83%	-
6 лет	19	13%	87%	-

Полученные данные (табл. 1) наглядно показывают, что уровень ситуативной тревожности в старшем дошкольном возрасте соответствует средним величинам.

Также можно отметить различия между показателями уровня тревожности у мальчиков и у девочек (табл. 2).

Таблица 2 – Возрастно-половые особенности развития тревожности у детей 5–6 лет

Возраст	Высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Низкий уровень
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5 лет	22%	17%	78%	83%	–	–
6 лет	19%	10%	81%	90%	–	–

Результаты свидетельствуют о том, что высокий уровень тревожности у мальчиков значительно превышает показатели у девочек.

Заметно выраженная тревожность у мальчиков вытекает из-за физиологических различий полов: мальчики в большинстве случаев отличаются повышенной активностью, что, несомненно, отражается на их эмоциональном состоянии. А это ведет к большему, чем у девочек ограничению, наказаниям, что может в последствии оказать влияние на формирование тревожного состояния, беспокойства, чувства вины.

В связи с тем, что наибольшее число показателей высокого уровня тревожности среди старших дошкольников приходится на 5-ти летний дошкольный возраст, встает естественный вопрос, как помочь детям снизить тревожность, создать благоприятные условия, способствующие полноценному развитию личности.

Для этого необходимо позаботиться о здоровье ребенка, его активности, и интеллектуальном развитии. При этом очень важно, чтобы родители и воспитатели действовали согласованно, соблюдая одинаковый подход к ребенку в семье и в детском саду.

Педагогам на занятиях необходимо использовать подвижные игры с речитативом, с музыкальным сопровождением, направленные на стимуляцию общения, на организацию взаимодействия со сверстниками, что положительно отразится на оптимизации мыслительных функций, внимании и памяти. А также позволит достигнуть сбалансированности нервных процессов, окажет положительное влияние на эмоционально-волевую сферу и психику ребенка, что будет содействовать общему оздоровлению организма.