

Методы развития самооценки детей в процессе занятий физическими упражнениями.

Складывается самооценка на основе опыта, который ребенок приобретает в результате функционирования своего тела, оценок социального окружения, культурных норм, стереотипов, эталонов поведения, физического и двигательного развития. Развитие самооценки на протяжении дошкольного возраста происходит постепенно, образуя обобщенное и дифференцированное отношение ребенка к самому себе в процессе различных видов деятельности и общения с окружающими людьми на проявление успехов ребенка в занятиях физической культурой влияет то, как он оценивает свои двигательные возможности, качество и результативность выполнения двигательных заданий.

К старшему дошкольному ребенку ребенок понимает, что хорошо умеет делать, а что не умеет, способен принимать речевые инструкции по технике выполнения физических упражнений, учитывать требования взрослых, соблюдать правила в подвижных и спортивных играх.

Развитие самооценки на занятиях по физической культуре тесно связано с формированием у детей произвольной регуляции поведения и деятельности, показателями которых выступают следующие умения:

- умение выбирать средства для организации движений («Я буду бросать мяч в цель»);
- умение понимать и удерживать правило, инструкцию во времени («Мяч нужно бросить точно в цель. Нужно бросать его двумя руками»);
- умение планировать свою деятельность, контролировать и выполнять действие по заданному образцу и правилу («Я брошу мяч так, чтобы он попал в цель»);
- умение предвосхищать результаты своих действий и возможные ошибки («Я могу бросить мяч в цель. Но я могу бросить недостаточно сильно, и он не достигнет цели»);
- умение начинать выполнение действия и заканчивать его в требуемый временной момент («Я побегу после того, как зазвучит музыка и остановлюсь по сигналу «стоп»);
- умение тормозить реакции, не имеющие отношения к цели («Я хочу поиграть мячом с детьми, но нужно бросить его в цель»).

В развитии самооценки ребенка большую роль играет работа по формированию у детей осознанного представления о структуре движения и технике его выполнения.

Этапность работы заключается в следующем: вначале двигательное действие разучивается детьми в обобщенном виде, что создает у них целостное представление о разучиваемом движении. **На этом этапе** важен двигательный эталон (**образец**), на который ориентируются дети.

На втором этапе закрепляется техника выполнения разучиваемого движения, обращается внимание на технические детали, элементы физического упражнения. Когда ребенок имеет четкое представление о структуре движения, он соотносит правильность его выполнения с образцом и адекватно его оценивает. Оценочные суждения здесь зависят от того, как педагогический

работник вскрывает причинно-следственные связи успехов и неудач воспитанников в выполнении движений, раскрывает пути анализа движений, способы их правильной оценки.

В дальнейшем (третий этап) двигательные действия детей совершенствуются, движения становятся более точными, свободными и раскованными. В этот период ребенок может применять двигательный навык в различных условиях его выполнения и самостоятельно его оценивать. Положительную роль здесь играет «телесная рефлексия», то есть оценка ребенком своего мышечного состояния при выполнении физических упражнений. Способность к «телесной рефлексии» помогает развитию дифференцированной оценки качества выполнения двигательного задания, позволяет ребенку выполнять упражнения, опираясь на свой двигательный опыт.

Чтобы ребенок научился понимать, почему результаты его деятельности оцениваются так или иначе, следует в процессе занятия по физической культуре создавать такие ситуации, которые ставили бы его перед необходимостью реалистически оценивать свои возможности и достижения. **Благоприятной для развития самооценки выступает деятельность, связанная с четкой установкой на результат** (различные спортивные игры, игры соревновательного характера, игры-эстафеты, командные игры). Развитию оценочных действий детей способствует также деятельность, в которой существует определенная иерархия задач различной степени трудности, причем результаты их достижения (успехи и неудачи) легко определяются самими детьми. **Детям предлагается: создать первоначальный образ двигательного действия; перенести двигательные навыки в новую двигательно-игровую ситуацию; соотнести характер выполнения движения с конкретной ситуацией; рассказать о том, как будет выполняться упражнение; выделить элементы двигательного действия; найти отличие и сходство в выполнении упражнения двумя детьми; сравнить свои действия с прежними собственными результатами [4,5].** Нормально физически и психически развивающемуся ребенку свойственна положительная оценка своих результатов в двигательной деятельности, уверенность в своих силах. Однако если ребенок проявляет заниженную самооценку на занятиях по физической культуре, отказывается от выполнения заданий, считая их трудными для выполнения, то взрослому необходимо **акцентировать внимание ребенка на его достижениях**, адекватно описать то, что уже достигнуто и что нужно сделать еще для достижения цели. В процессе руководства двигательной деятельностью детей на занятиях по физической культуре, оценивая действия детей, взрослый должен отправной точкой считать собственные достижения ребенка (сравнение ребенка с тем, какой он был ранее), внушать ребенку уверенность в собственных силах и учить чувствовать свою значимость. Независимо от достижения ребенком двигательных результатов, взрослый должен сохранять и оберегать общее положительное отношение ребенка к самому себе.