

Физкультура и гармоничное развитие ребенка

Н.В. Финогенова

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных в жизни человека с позиции формирования его физического и психического здоровья. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно создавать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались еще мыслители древности – Греции, Китая, Индии. Они отмечали наличие связи между физическими движениями и состоянием психики, мыслями, поступками и чувствами человека.

Научное обоснование взаимодействия психики и мышечной деятельности содержится в работах И.М. Сеченова и И.П. Павлова. А в созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания физические и духовные силы человека рассматриваются как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально-нормального типа».

Благодаря целостному подходу к воспитанию дошкольников становится возможным рассматривать роль движений в интеллектуальном, нравственном, эмоциональном развитии ребенка. Таким образом, гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

Игра всегда выступает одновременно как бы в двух измерениях: в настоящем и будущем. С одной стороны,

она представляет личности сиюминутную радость, служит средством удовлетворения назревших актуальных потребностей. С другой стороны, игра всегда направлена в будущее, так как в ней прогнозируются и моделируются жизненные ситуации либо закрепляются свойства, качества, умения, способности, необходимые личности для выполнения сознательных, профессиональных, творческих функций, а также для физической закалки развивающегося организма.

В игре ребенок живет, и следы этой жизни остаются в нем глубже, чем следы действительной жизни, в которую он еще не может войти по причине сложности явлений.

В своей теоретико-практической работе мы относим игру к косвенному методу воздействия, когда ребенок не ощущает себя объектом воздействия взрослого, являясь полноценным субъектом деятельности. В процессе игры дети сами стремятся к преодолению трудностей, сами ставят задачи и сами решают их. Игра – это то средство, где воспитание переходит в самовоспитание.

Учет возрастных особенностей физического воспитания дошкольников, к которым относятся недостаточность развития мышечной силы, некоторая неустойчивость сердечной деятельности, повышенный обмен веществ, несовершенство в координации, силе и ловкости движений, относительно быстрая утомляемость, недостаточный уровень волевых и других качеств, малый запас знаний о своих двигательных возможностях, дают нам основание для **широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр**, которые по специфичному влиянию, оказываемому на личность ребенка, являются наиболее действенным средством воспитания.

Суть подвижной игры – борьба с препятствиями на пути к достижению цели, возникающая постоянно и в самом разнообразном виде. Изменчивость игровых условий при взаимном

сотрудничестве в команде и в борьбе с противником требует постепенного приспособления используемых движений к новым ситуациям, поэтому двигательные навыки формируются гибкими и пластичными.

Необходимо заметить, что игры приобретают подлинно воспитательно-образовательное значение тогда, когда они специально отбираются, уточняются по содержанию и оформляются в педагогических целях.

Подготовка детей к школьному обучению является актуальной проблемой, поскольку поступление в школу является переломным моментом в жизни ребенка.

Учеба, являясь отличительной особенностью положения школьника, становится обязательно-значимой деятельностью, за которую ребенок несет ответственность. Ученику необходимо подчиняться системе одинаковых для всех правил, осваивать общие для всех знания. Учебная деятельность школьника в основном осуществляется на уроке, время которого регламентировано до минуты. Все дети обязаны следить за указаниями учителя, выполнять их, не отвлекаясь.

Указанные особенности учебной деятельности и условий жизни ученика предъявляют серьезные требования к различным сторонам его личности, знаниям, умениям, психическим качествам, среди которых особое место отводится **произвольности поведения**.

Произвольность поведения проявляется в самых разных аспектах жизни ребенка: и в выполнении указаний взрослого, и в умении планировать свои действия, и в способности сосредоточиться на каком-либо деле и довести его до конца, и в общей дисциплинированности, организованности поведения.

Анализ образовательной практики показал, что педагогами и психологами ведется продуктивная работа по формированию готовности детей к школьному обучению. При этом используются занятия по программе ДОУ, а также специально органи-

зованные развивающие и коррекционные игры. Вместе с тем широкие возможности подвижных игр используются недостаточно, тогда как они содержат условия, облегчающие формирование произвольного поведения: движения в них подчиняются необходимости соблюдать установленные правила; многие игры носят сюжетно-образный характер, и тогда движения служат средством выполнения игровой роли и связанных с ней требований; игровые действия осуществляются детьми совместно и одновременно, а подражательность помогает им быстро осваивать требования самой игры или воспитателя; наглядность правил позволяет ребенку контролировать их выполнение вначале в поведении других, а потом и в собственном. Постепенно ребенок сам начинает предъявлять к себе определенные требования, причем добровольно, без нажима.

Исходя из этого мы попытались, анализируя различные подходы к подбору игрового материала в занятии, определить **последовательность использования подвижных игр**, облегчающую формирование произвольного поведения на этапе подготовки к обучению в школе.

Принятая в практике физического воспитания классификация подвижных игр по признаку преобладающего движения (И.М. Коротков, 1971), по степени вызываемого у ребенка мышечного напряжения (М.М. Конторович, М.И. Михайлова, 1971), по использованию пособий и гимнастических снарядов (Н.Н. Кильпио, 1973) и др. на данном этапе кажется нам недостаточной.

С нашей точки зрения, в учебно-воспитательном процессе **в старшем дошкольном возрасте** наиболее эффективно использовать следующие **группы подвижных игр**:

- подражательно-процессуальные и сюжетные игры с несложными правилами – в подготовительной и заключительной части занятия;
- подвижные игры с правилами без сюжета и подвижные игры с элемен-



тами спорта – включать в основную часть занятия.

В дошкольном возрасте подчинение открытому правилу еще затруднено, так как это требует от ребенка рассмотрения собственного поведения. В подражательно-процессуальных и сюжетных играх с несложными правилами эта задача значительно облегчается, так как побуждения ребенка связаны прежде всего с представлениями о функциях персонажа (животного, человека и др.), действия которого им воспроизводятся. Правила в этих играх не выделяются из сюжета и связаны с выполнением игровой роли, которая является опосредующим звеном между ребенком и правилом и облегчает его осознание. Но для эффективного подчинения правилу этого бывает недостаточно – дети должны получать поддержку со стороны коллектива, который оказывает влияние на каждого отдельного участника игры, стимулируя и контролируя выполнение взятой им на себя роли.

Игры с правилами имеют большое значение для психического развития детей старшего дошкольного возраста (Г.Г. Кравцов, Е.Е. Кравцова, 1987), так как они непосредственно предшествуют учебной деятельности. В них ребенок учится подчиняться пра-

вилу, причем это правило становится для него внутренним. Такие игры предполагают особый подготовительный этап, направленный на овладение принципами и правилами игры, характерными для нее способами действия.

Опыт многолетней работы с дошкольниками показал, что в играх с правилами дети учатся «деловому», содержательному общению со сверстниками. Это важный момент при подготовке детей к обучению в школе. Правила игры являются образцом, с которым можно сопоставить свое поведение, и обычно формируются заранее. Ребенок как участник игры должен подчиниться им, но задача усложняется тем, что дети действуют уже от себя, а не от имени роли, т.е. произвольно и осознанно. Игры носят характер соревнования, в процессе их дети учатся оценивать свои возможности, стремятся к улучшению результатов.

Подвижные игры с элементами спорта выделены нами в отдельную группу в связи с тем, что в сверстниках ребенок чаще видит не партнеров по совместной игре, а конкурентов, претендентов на общие игрушки, и как следствие – возникают постоянные конфликтные ситуации. Сюжетно-ролевые игры и подвижные игры с правилами проводятся либо без специального оборудования, либо дети должны получать инвентарь по установленному порядку, поэтому конфликты исключаются.

В подвижных играх с элементами спорта дети должны не только ориентироваться на систему требований, но и осуществлять командные взаимодействия. В них проявляется истинная произвольность поведения, которая заключается прежде всего в сдерживании желаний и подчинении своего поведения целям коллектива, так как в ходе игры ребенок вынужден считаться с тем, что, например, не он один хочет играть с мячом, попадать им в ворота (корзину), его действия должны быть направлены на успех всей команды. Ради интересов команды ре-

бенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который находится в более благоприятных для успешного завершения игровой ситуации условиях.

В подвижных играх с элементами спорта соподчинение и согласование действий участников происходит в соответствии с правилами, которые носят сложный характер, а роли имеют характер игровых функций (защитник, нападающий и др.).

Следовательно, для повышения эффективности физического воспитания дошкольников старшего возраста требуется комплексное воздействие средств физического воспитания на улучшение здоровья детей, обучение движениям, развитие их физических и формирование лично значимых качеств.

*Наталья Валентиновна Финогенова –
канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики
дошкольного образования Волгоградского
педагогического университета.*