

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

В статье рассмотрена роль подвижных игр в оптимизации двигательной и умственной активности детей дошкольного возраста. Описаны основные методы, средства и формы внедрения подвижных игр в семейную педагогику. Данная статья будет интересна родителям, специалистам дошкольных учреждений, социальным работникам.

Ключевые слова: подвижные игры, двигательная активность, дошкольники.

Актуальность. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно – современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на физические и одновременно умственные качества ребенка. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть.

Анализ исследований и публикаций. Игра была спутником человека с незапамятных времен. Прогрессивные русские ученые – педагоги, гигиенисты (П.Ф. Лесгафт, А.П. Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности [2, 3, 7].

"Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами" [4].

По определению П.Ф.Лесгафта, "подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни" [3], а современный исследователь Баршай В.М. [1] считает, что "подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств".

Проблема развития физических и умственных качеств дошкольников в процессе проведения подвижных игр исследована в работах Э.Я. Степаненковой [5] и Е.А. Тимофеева [6]. Накоплен достаточный опыт по содержанию и организации занятий дошкольников физической культурой, развитию основных физических качеств детей. Однако, несмотря на большое количество исследований по данному вопросу, в практике физического воспитания детей в семейной педагогике недостаточно используются подвижные игры с целью развития физических качеств. Сказанное выше обуславливает актуальность темы исследования.

Цель данного исследования – совершенствование физических и умственных качеств дошкольников посредством использования подвижных игр в семейном воспитании.

Согласно цели нами поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить научную методическую литературу по проблеме совершенствования физических и умственных качеств дошкольников в процессе проведения подвижных игр.
2. Выявить естественный уровень включения подвижных игр в работу с детьми в семьях, вовлеченных в исследование.
3. Подобрать рациональную систему подвижных игр, направленную на совершенствование физических и умственных качеств дошкольников.
4. Выявить эффективность работы по совершенствованию физических и умственных качеств в процессе проведения подвижных игр в семейной педагогике.

Структура и содержание работы. Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе (информационно-поисковом) осуществлялся поиск, изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследования. Второй этап –исследовательский. На данном этапе проводилось исследование уровня развития физических качеств дошкольников; подбирались система работы по совершенствованию физических качеств в процессе проведения подвижных игр. Третий этап был аналитически-обобщающий. Здесь анализировалась эффективность проведенной работы по совершенствованию физических качеств дошкольников, обобщались результаты полученных исследований.

Для вовлечения семей, имеющих детей дошкольного возраста в исследование и их педагогическое просвещение по вопросам формирования рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста в семейном воспитании использовались такие виды работы как мастер-классы, интернет форумы, круглые столы, интерактивное общение (ответы на вопросы и рассылка информации через электронную почту).

Родителей вели дневники самонаблюдения, куда они записывали, какие подвижные игры проводились с детьми и какие положительные или отрицательные эффекты были достигнуты.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были выявлены подвижные игры, которые, по мнению родителей, наиболее приемлемы в семейной педагогике и дают наибольший эмоциональный, умственный и физический эффект для детей.

"Кто соберет больше?" Ход игры: разбросать по полу предметы различной формы и размера. Ребенку (детям) предлагается собрать предметы с завязанными глазами за определенный промежуток времени, можно собирать любые предметы, можно оговорить размер и форму. Выигрывает тот, кто соберет предметов больше. Родители отмечали, что данная игра еще и замечательный способ сбора игрушек.

"Не теряй равновесие!" Ход игры: играющие (дети или ребенок и взрослый) встают друг напротив друга парами, на расстоянии вытянутых рук, ноги вместе. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням стоящего напротив. Можно уклониться от удара неожиданно разведя руки. Выигрывает тот, кто не сдвинулся с места.

"Шустрый зайка!" Ход игры: игроки встают в рассыпную и быстро перебрасывают мяч от одного к другому в произвольном порядке, водящий должен успеть перехватить мяч, если ему это удастся, он бросает мяч в любого игрока и тогда тот становится водящим. Эта игра часто использовалась во дворах на прогулках. Дети разных возрастов с удовольствием играли и общались.

"Попади в бутылку!" Ход игры: Поставьте бутылки с широким горлышком или стаканы рядом с каждым игроком, дайте каждому из них по 10 горошин. Игроки должны разжимать кулачки, в которых зажаты горошины, над бутылками и выпускать по одной горошине из кулачков так, чтобы попасть в бутылку. Выигрывает тот, у кого в бутылке окажется больше горошин.

"Поймай, не зевай!" Ход игры: водящий стоит в центре площадки, игроки бегают в рассыпную вокруг, водящий произносит имя одного игрока, подбрасывает мяч вверх и отходит в сторону, игрок, которого назвали должен подбегать и успеть поймать мяч. Поймавший мяч игрок становится водящим. В ходе игры дети знакомятся.

"Совушка". Ход игры: Играющие дети свободно располагаются на площадке. В стороне ("в дупле") сидит или стоит "Сова". Родитель говорит: "День наступает – все оживает!". Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д. Неожиданно произносит: "Ночь наступает, все замирает, сова вылетает!" и все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. "Сова" медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того "сова" отправляет к себе в "дупло". Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек "сова" забрала к себе. После этого выбирают новую "сову" из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та "сова", которая забрала себе большее число играющих.

"Пробеги тихо!" Ход игры: Детей родители делят на группы из 3-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу родителя одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит "Стоять!" и бегущие останавливаются. Выигрывает та группа, которая пробегала тихо и которую водящий меньше раз обнаружил.

Следует отметить, что до эксперимента, 83% родителей в анкетировании отметили, что крайне редко проводят подвижные игры со своими детьми, или не проводят совсем. После проведенной нами работы 73% родителей сообщили, что стали регулярно или значительно чаще использовать подвижные игры в семейном воспитании. 57% респондентов написали о том, что знали до эксперимента всего по 2-3 детских подвижных игры и не считали данный вид работы необходимым в семейном воспитании.

Все семьи, участвовавшие в эксперименте, отмечали эмоциональные подъемы в настроении детей во время проведения подвижных игр. Родители отмечали так же и положительное оздоровительное воздействие игр на организм ребенка. В процессе игр у детей развивалось воображение, дети предлагали свои варианты игры. Застенчивые дошкольники в игре "открывались", легко находили контакт со сверстниками. Сами же дети говорили о том, что им очень нравится играть с родителями или если рядом родители, поясняя это тем, что их всегда защитят и поддержат в случае необходимости.

Родители отметили, что двигаясь и играя, они и сами смогли окунуться в детство, стали активнее, жизнерадостнее, и что самое главное они стали более близки со своими детьми. Кроме этого, 64% детей

участвовавших в эксперименте показали хорошую или отличную оценку темпов прироста психофизических качеств.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств мы предлагаем пользоваться формулой:

$$W = \frac{100x(Y_1 - Y_2)}{1/2(Y_1 + Y_2)},$$

где W – показатели темпов прироста в %, V1 – исходный, а V2 – конечный уровень.

Например: дошкольник прыгнул в длину с места вначале года на 42 см, а в конце – на 46 см. Подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46 - 42)}{1/2(42 + 46)} = 9\%.$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств (табл.).

Таблица

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Выводы

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость; подвижная игра учит искренности, товариществу.

Кроме вышеназванного, в подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они также овладевают поэтической образной речью.

Большое значение имеет и то, что подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности. В процессе игры происходит не

только упражнением в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств и родителям следует как можно чаще включать подвижные игры в организацию досуга детей.

Направления будущих исследований

Планируется информирование специалистов дошкольных учреждений по вопросам педагогического просвещения с целью охвата более широкого круга родителей педагогическим воспитанием. В дальнейшей работе с родителями планируется включать информацию не только касающуюся здоровья и физического воспитания детей, но и здоровья, физического развития самих родителей, так как многие родители при опросе указали эту информацию интересной для себя.

Практическая значимость исследования, несомненно, заключается в дальнейшем использовании его результатов родителями в семейном воспитании, рекомендациями работникам дошкольных учреждений и социальным работникам в их работе.

Использованные источники

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома / Ростов н/Д: изд-во "Феникс", 2001. – 256 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 160 с.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста / П.Ф. Лесгафт. – М., 1952. – 234 с.
4. Марцинковская Т.Д. История детской психологии: Учеб. для студ. пед. вузов / Т.Д. Марцинковская. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1998. – 183 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издат. центр "Академия", 2006. – 368 с.
6. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада / Е.А. Тимофеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
7. Усова А.П. Русское народное творчество в детском саду. 3-е изд. /А.П. Усова. –М.: Просвещение, 1999. – 132 с.

Petrukovich N.P.

OUTDOOR GAMES AS MEANS OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF THE CHILD IN THE FAMILY

In article the role of outdoor games in optimisation of impellent and intellectual activity of children of preschool age is considered. The basic methods, means and forms of introduction of outdoor games in family pedagogics are described. Given article will be interesting to parents, experts of preschool centres, social workers.

Key words: *outdoor games, impellent activity, preschool children.*

Стаття надійшла до редакції 5.09.2013 р.

