

Игровые оздоровительные технологии в начальной школе

О.А. Степанова

Высокоразвитый человеческий интеллект берет свое начало в человеческих движениях.

Г. Доман

Парадоксально, но один из первых неприятных сюрпризов, с которыми сталкивается ребенок, переступая порог школы, – это... запрет на движение. Такую ситуацию Н.М. Амосов обозначил как явное противоречие условий социальной жизни законам биологии, приводящее к детренированности «рабочих» функций организма и перетренировке «регуляторов» деятельности. Ведь движение является неотъемлемым фундаментом детского развития, важнейшей частью любого вида деятельности и составляющей многих психических процессов.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив его ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. Вместе с тем, работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсив-

ного роста и развития ребенка ведущей для развивающегося организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и самый совершенный в природе мыслительный аппарат – головной мозг.

Специфический «двигательный голод» ребенка уже на протяжении ряда столетий выступает одной из главных негативных характеристик начальной школы. Так, Е.А. Покровский, выступая в 1893 г. на заседании Российского общества охранения народного здравия в Санкт-Петербурге, с тревогой говорил: «Тяжелыми, глубокими неудачами болен наш современный воспитательный организм... У школьников в первые годы пребывания в школе страшно развивается малокровие, а именно из 13 у 1 и даже из 5 у 1. Причина такого вредного влияния школы на здоровье заключается главным образом в том, что дети сразу после вольной домашней жизни и большого пребывания на свежем воздухе начинают много сидеть на месте и недостаточно пользуются движениями»*.

П.Ф. Лесгафт, И.А. Сикорский, П.Ф. Каптерев и другие врачи-педагоги в конце XIX – начале XX вв. писали о том, что школа постепенно утрачивает «традиционные здравоохранительные обычаи: появилась крайняя концентрация учебных часов, пренебрежены основные требования, касающиеся движения и питания растущего организма, ослаблено значение игр и эстетических занятий»**.

В современной начальной школе умственная деятельность по-прежнему относится к числу самых трудных для детей, чьи клетки головного мозга обладают еще относительно низкими функциональными возможностями, и поэтому большие нагрузки могут вызвать их истощение. Кроме того, для успешного обучения необходимо

* Покровский Е.А. Детские игры и гимнастика в отношении воспитания и здоровья молодежи. – М., 1893. С. 31, 38.

** Сикорский И.А. Психологические основы воспитания и обучения. – Киев, 1909. С. 42.

наличие устойчивой концентрации возбуждения в коре головного мозга, а младшим школьникам свойственны неуравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения при относительно слабых процессах активного внутреннего торможения. Учебная работа требует и длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему детей. Таким образом, в режиме дня современного школьника, как и у его сверстников много десятилетий назад, соотношение между динамическими и статическими нагрузками не сбалансировано, резко преобладает статическое напряжение.

При интенсивной и/или длительной умственной деятельности у школьников начинает развиваться *утомление*. Его биологическое значение двойственно: с одной стороны, оно является защитной, охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма, а с другой – стимулятором восстановительных процессов и повышения его функциональных возможностей. **О начале переутомления школьников свидетельствуют следующие признаки:**

- снижение продуктивности учебного труда (увеличивается число ошибок и неправильных ответов, время выполнения учебных заданий);
- ослабление внутреннего торможения (наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания);
- ухудшение регуляции физиологических функций (нарушается сердечный ритм и координация движений);
- появление чувства усталости.

Эти признаки не стойкие, они быстро исчезают во время отдыха на перемене или после возвращения из школы. Однако при неблагоприятных гигиенических условиях, при несоблюдении рационального режима учебного труда и отдыха может наблюдаться не только утомление, но и *переутомление*, при котором происходят более глубокие и стойкие измене-

ния в поведении и деятельности учеников. Симптоматика переутомления отличается обычно малой очерченностью, стертой и большой изменчивостью; в то же время для большинства случаев характерны:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;
- функциональные нервно-психические расстройства (потеря аппетита, нарушение сна, появление чувства страха, истеричности, плаксивости, раздражительности, нервных тиков и др.);
- стойкие изменения в регуляции вегетативных функций организма (аритмия, вегетодистония по гипотоническому или гипертоническому типу);
- снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов.

Указанные признаки уже не исчезают после кратковременного отдыха и даже после ночного сна нормальной продолжительности. Для полного восстановления работоспособности, ликвидации нервно-психических расстройств и нарушений регуляторных процессов в организме школьникам необходим не только более длительный отдых, но и в ряде случаев – комплексное лечение с применением медикаментозных средств.

В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, в целом в сохранении и укреплении их нервно-психического и физического здоровья существенную роль играет *двигательная активность*. Складываясь из суммы разнообразных движений, выполняемых ребенком в течение дня, она является переменной функцией и находится в непосредственной зависимости от объективных (возраст, пол, тип высшей нервной деятельности, сезон года, климато-географические условия) и субъективных условий, в частности от качества организованных форм физического воспитания и характера свободной детской деятельности. За счет последних двух условий возможна

значительная вариация объема и интенсивности движений, а также продолжительности двигательного компонента в режиме дня.

Именно посредством движения в дошкольном и младшем школьном возрасте закладывается наиболее благоприятная база для формирования физиологической основы всех будущих физических кондиций человека. Нагружая мышечную систему, взрослые не только воспитывают ребенка сильным и ловким, но и развивают его сердце, легкие и все внутренние органы. Если в этот период не сосредоточить необходимых педагогических усилий на составляющих физического потенциала детей, то будут безвозвратно упущены самые подходящие время и условия для закладки основ их физического, психического и нравственного здоровья.

Средняя потребность организма детей школьного возраста в организованной двигательной активности составляет не менее 12–16 часов в неделю. Однако существующая сегодня организация учебного процесса в школе и уклад жизни в семье не удовлетворяют биологическую потребность детского организма в движениях. Анализ суточной, недельной и сезонной двигательной активности показал, что необходимого для нормального роста и физического развития объема двигательных нагрузок младшие школьники недополучают на 50% (М.В. Антропова, М.М. Безруких, С.П. Ефимова). Традиционные уроки физкультуры способны компенсировать лишь 11% суточной нормы двигательной активности ребенка (Н.Т. Лебедева).

Ограничение двигательной активности, таким образом, противоречит биологическим потребностям детского организма и снижает его энергетический фонд, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям) и приводит к снижению темпа психического развития учащихся. Недостаточная физическая ак-

тивность особенно опасна в периоды активного роста тела, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, понижения у них жизненного тонуса.

В специальной литературе для обозначения состояний ограничения мышечной деятельности используют два термина – *гипокинезия*, т.е. снижение общего объема двигательной активности, и *гиподинамия* (снижение тонуса, силы сокращений мышц и уменьшение напряжения мышечной системы). У младших школьников эти состояния, как правило, встречаются в сочетании.

Многообразие причин, степень выраженности дефицита движений и его длительность вызывают очень широкий диапазон изменений в организме – от адаптационно-физиологических до патологических. Отсутствие в повседневной жизни достаточной двигательной активности первоначально вызывает лишь адаптацию организма и его перестройку на новый уровень функционирования. Внешне такая физиологическая перестройка не отражается на состоянии организма. Однако в экстремальных условиях, при возникновении необходимости мобилизовать резервные возможности организма, последствия гипокинезии становятся очевидными.

Дальнейшее ограничение двигательной активности способствует возникновению предпатологического состояния. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре; вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка скелетные мышцы становятся вялыми, слабыми.

Установлена прямая зависимость формирования в онтогенезе функций сердечно-сосудистой системы от активности скелетной мускулатуры. Длительная работа учеников в вынужденной статической позе за столом со-

провождается спазмом артериол, что чревато общим повышением артериального давления, а также отклонениями в развитии нервно-мышечного аппарата, сужением диапазона возможностей двигательного и зрительного анализатора и т.п. Недостаток движений ухудшает адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы, вызывая также расстройство регуляции вегетативных отделов нервной системы. Характерным следствием указанных нарушений является ухудшение физических и психомоторных качеств: координации, точности и быстроты движений, скорости двигательной реакции, подвижности в суставах, равновесия, силы мышц, выносливости и общей работоспособности.

У части детей двигательная активность в границах ниже оптимума сопровождается накоплением избыточной массой тела – *ожирением* – заболеванием, которое имеет много общего с процессом старения. Ожирение, начавшееся в детстве, приводит впоследствии к сахарному диабету, раннему атеросклерозу и другим серьезным нарушениям здоровья; однако основные трудности профилактики и лечения ожирения заключаются в том, что родители нередко считают умеренно избыточный вес ребенка признаком здоровья (!). По этой причине такие дети довольно долгое время не попадают в поле зрения врачей, что усугубляет их состояние. Специально проведенные исследования выявили, что из всех форм физического воспитания у младших школьников с избыточным весом используется только урок физкультуры в школе, т.е. суточный объем движений явно низок (В.К. Велитченко, 1989). Рассчитывать же на компенсацию недостатка движений за счет спонтанной двигательной активности не приходится, так как у этих детей уже выработалась привычка к малоподвижному образу жизни, тихим играм с себе подобными сверстниками.

На фоне сниженной двигательной активности не исключены также и явления гипотрофии, т.е. отставания

массы тела от возрастных нормативов со своей собственной специфической негативной симптоматикой. Кроме того, считают Н.А. Агаджанян (1983) и др., недостаток мышечных движений ослабляет не только сами мышцы, но и мозг, делает его более уязвимым к различного рода негативным факторам. Исследования М.М. Кольцовой (1973) свидетельствуют о том, что прогресс функций мозга ребенка в большой степени определяется прогрессом в развитии двигательного анализатора. Для совершенствования функций высшей нервной деятельности необходимы не только разнообразные воздействия внешней среды (экстерорецепция), но и постоянный приток тонизирующей его проприоцептивной импульсации в результате моторной деятельности.

Проблема преодоления гиподинамии в условиях школы является чрезвычайно актуальной не только для России, но и для многих стран мира. В связи с этим Международный совет спорта и физического воспитания еще в 1968 г. подготовил и выпустил «Манифест о спорте», в котором указано на необходимость соблюдения разумных пределов чисто интеллектуального воспитания и определения должного места физическому воспитанию (на последнее, по мнению экспертов Совета, следует выделить от 1/5 до 1/3 общего учебного времени в зависимости от возраста детей).

Пониженная двигательная активность и сопутствующие ей симптомы функциональных расстройств и хронических болезней не позволяют возникнуть столь необходимому для учеников любого возраста состоянию *функционального комфорта* (комфорта в деятельности), которое определяется как оптимальное сочетание высокого уровня успешности человеческой деятельности и низких нервно-психических затрат. При блокировке естественных желаний ребенка, интереса и свободы активных действий, т.е. именно того, что нужнее всего для успешного развития, в первую очередь

подавляются моторные функции организма. В результате ограничения двигательной потребности создается и закрепляется «установка неприятного». У младших школьников уменьшаются симпатии к учителю, падает его авторитет*. В свою очередь, это тормозит формирование благоприятного отношения и положительной мотивации к учебной деятельности, поскольку школьные успехи даются ценой большого напряжения и достигаются на пределе психофизических возможностей детей, которые не становятся активными участниками (субъектами) учебного процесса.

Однако двигательная нагрузка может выступать не только в качестве фактора защитного действия, но и как фактор риска, что происходит при ее передозировке. Под воздействием режима чрезмерной двигательной активности (*гиперкинезии*) могут возникать перенапряжение сердечно-сосудистой системы, ухудшение обмена веществ, неблагоприятные изменения в развитии детского организма в целом. И только *оптимальный – среднеинтенсивный – режим двигательной активности* создает у младших школьников основу хорошего физического самочувствия и ярко выраженного повышения умственной работоспособности.

Гигиенической нормой принято считать такие величины двигательной активности, которые полностью удовлетворяют биологическую потребность в движениях, соответствуют функциональным возможностям организма, способствуют укреплению здоровья детей и их благоприятному гармоничному развитию в дальнейшем. Дети и подростки, в режиме которых разумно дозирован объем двигательной активности, характеризуются, как правило, высокой умственной работоспособностью, сопротивляемостью утомлению,

средним и высоким физическим развитием, более благоприятными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышенной иммунной реактивностью и низкой заболеваемостью острыми респираторными болезнями (М.В. Антропова и др.).

В основу определения **нормы двигательной активности** могут быть положены требования:

во-первых, обеспечения необходимого и достаточного количества произвольных движений, выполняемых ребенком в течение дня;

во-вторых, соответствия физических нагрузок в течение дня функциональным возможностям организма младшего школьника, их ориентации на укрепление его здоровья и полноценное психофизическое развитие

и, в-третьих, соблюдения качественного разнообразия движений, сбалансированного в количественном соотношении с индивидуальными потребностями и возможностями каждого ребенка.

Свой важный и ничем незаменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима младших школьников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития призвана внести **игровая деятельность** и, в первую очередь, те ее виды, основу которых составляет **свободное детское движение**.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре, и это было хорошо известно с древних времен. Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них

* Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996, № 2. С. 13–18.

были игры, – замечает Е.А. Покровский (1893). У древних греков для этой цели служили главным образом прыганье, бег, метание диска, борьба, игры в мяч, т.е. как раз те самые игры, которые и в настоящее время более всего и всюду нравятся детям.

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых – физическое развитие и оздоровление детей, преимущественно используется термин «подвижные игры». Я.А. Коменский в письме Городской управе Амстердама (1657 г.) называет семь основных условий подвижной игры:

- движение;
- физическая раскованность и свобода;
- общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»;
- самостоятельность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»;
- наличие правил, так как без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так что нарушением правил игра противоречит сама себе»;
- легкость, которую приобретает каждый ее участник;
- ограниченность во времени – «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает»*.

Традиции использования подвижных игр в России имеют свою длительную историю. Рекомендации проведения подвижных игр учащихся на воздухе «всяк день» по одному часу после обеда и вечером встречаются во многих литературных памятниках старины. М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев, Н.И. Бецкой и другие известные деятели XVIII–XIX вв. высказывались о необходимости проведения подвижных игр и развлечений детей на открытом воздухе.

«Разумно построенными» играми призывал педагогов бороться против двух важнейших недостатков времени – «чрезмерной впечатлительности ребенка и ослабления его воли» – С.Я. Эйнгорн. Он считал, что «для детского возраста не существует гимнастики, которая могла бы по своей ценности превосходить игру; последняя соответствует физической организации ребенка и его умственным потребностям, так как она в одно и то же время приятна и полезна»**.

П.Ф. Лесгафт, считая игры весьма выгодной формой физической работы, в которой «проверенные общие положения и истины становятся основанием самостоятельно проводимых действий» и к тому же обладающей «возвышающим чувством удовольствия», настойчиво рекомендовал использовать их для того, чтобы научить детей «владеть собой... сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучать, таким образом, подчинять свои действия сознанию»***.

Для успешного обучения необходимо, чтобы и ученик, и учитель одинаково были бодр, – убеждал учителей И.А. Сикорский. К числу внешних условий, обеспечивающих эту бодрость и «возвышающих» умственную работоспособность, он относил:

- «1) свободные движения в форме игр (мышечная работа);
- 2) возбуждение сердца и дыхания (удовольствием, движением);
- 3) влияние холода на кожу (игры и прогулки на открытом воздухе);
- 4) чистый воздух для удаления из организма работных ядов (игры на воздухе)»****.

«Маленькие дети, опираясь... на инстинкт, сами регулируют и интенсивность, и время своей двигательной активности в игре. Не надо мешать

* Цит. по: Олимова В. Люди и игры. – М., 1985. С. 149.

** Врачебно-педагогическая гимнастика и детские игры доктора С.Я. Эйнгорна. – Спб., 1896. С. 119.

*** Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. В 2-х тт. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1951. Т. 1. С. 45.

**** Сикорский И.А. Психологические основы воспитания и обучения. – Киев, 1909. С. 60.

ребенку играть, резвиться... Он гораздо правильнее мамы и бабушки определит, сколько ему прыгать на одной ножке, сколько крутить скакалку... это заложено в его природе... Завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя вялость имеют прямую связь», – подчеркивает уже в наше время И.А. Аршавский (1974), сожалея, что именно в начальной школе обрывается нить «игровых университетов». Ребенок насильно иммобилизуется, его двигательная активность резко уменьшается, а игра перестает носить столь важный для развития детей характер физиологического стресса, который заставляет активно действовать все их органы и системы, но и одновременно позволяет соблюдать «разумный дефицит покоя». В школе и дома, выполняя учебные задания, современные дети большей частью сидят, и это сидение есть не что иное, как некая своеобразная форма комфорта, который вступает в конфликт с естественным инстинктом игрового движения.

Общее снижение интереса начальной школы к детской игре в определенной мере нивелировало значение подвижных и спортивных игр в режиме жизнедеятельности младшего школьника, хотя именно эти игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики разных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной патологии.

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции,

научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения.

Адаптационно-профилактический потенциал игровой физической активности для многих младших школьников при правильном педагогическом подходе может естественно сочетаться с ее коррекционно-оздоровительным значением. Игра способна обеспечить как первичную (недопущение



возникновения), так и вторичную (предупреждение осложнений) профилактику наиболее распространенных недостатков в физическом развитии и здоровье младших школьников – *частых острых респираторных заболеваний, разнообразных дефектов опорно-двигательного аппарата* (нарушения осанки, плоскостопие), *снижения остроты зрения* (близорукость) и др. Причины их возникновения во многих случаях кроются в несоблюдении необходимых санитарно-гигиенических и психогигиенических условий образовательного процесса, которые, воздействуя на физиологически незрелый детский организм, приводят к появлению и прогрессированию разного рода неблагоприятных изменений в психофизическом развитии.

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры принято различать *подвижные, спортивные и специальные оздоровительные* (коррекционно-оздоровительные) игры. К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главных образцов мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К спортивным играм относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих. Спортивные игры характеризуются наличием борьбы играющих за победу своей команды или за личное первенство. Они отличаются от подвижных сложностью правил и техники, а также устойчивостью условий и правил.

Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками,

и создают у игроков состояние особого психологического комфорта.

Физический и психический компоненты в играх любого вида тесно связаны: дети не только реализуют потребность в активных движениях, расходуют накопившуюся энергию и совершенствуют основные двигательные навыки, но и учатся инициативности, самостоятельности, настойчивости – с одной стороны, а с другой – умению владеть собой и считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других игроков. Они являются хорошей тренировкой в быстром – в зависимости от изменяющихся обстоятельств – переключении внимания и развитии его гибкости.

Особого внимания заслуживает **связь физического воспитания посредством игр с развитием познавательных процессов учеников.** Установлено положительное влияние подвижных игр не только на развитие физических качеств детей, но и на формирование структурных единиц психики: памяти – слуховой, моторно-слуховой, зрительной; воображения – творческого, воссоздающего, а также способности к оригинальному решению задач; восприятия – степени развития наблюдательности, объема и адекватности воспроизведения; наглядно-образного и логического мышления – способности к анализу, сравнению и обобщению; произвольного внимания и таких его свойств, как переключение, распределение и устойчивость (В.А. Баландин и др., 1999).

Вместе с тем задачи, решаемые средствами подвижных и спортивных игр, сводятся не только к повышению объема и разнообразия форм двигательной активности, восстановлению гармонии мышечной деятельности младших школьников и нормированию психофизической нагрузки, но и к обретению ими утраченной, но все еще крайне необходимой им *игровой среды*. Высокий интерес детей этого воз-

раста к свободной двигательной, в том числе игровой, деятельности подтверждается исследованиями. Так, по данным анкетного опроса, свободного времени у учеников начальной школы в течение дня остается около 3 часов. Проводят все это время на воздухе (гуляют) 37,8% девочек и 33,3% мальчиков, прогулка менее 2 часов продолжается соответственно у 16,2% и 12,8%. В выходные дни пребывание на улице оказывается продолжительнее. Так, около 3 часов проводят на воздухе 71,1% девочек и 76,9% мальчиков, менее 3 часов – 2,7% девочек и 2,5% мальчиков. Во время прогулок большинство детей предпочитают двигательную активность – 64,8% девочек занимаются преимущественно прыжками со скакалкой и 59,5% – бегом. У мальчиков наибольший интерес вызывают упражнения в беге – 82,0% и игры с мячом – 78,6% (Р. Белякова, 1998 и др.).

Интересы мальчиков и девочек в выборе игр в свободное время различны: мальчики ограничиваются небольшим запасом игр и отдают предпочтение играм с мячом – футболу и хоккею по упрощенным правилам и игре в «выбивалы». Игровая деятельность девочек характеризуется более разнообразными двигательными действиями. Среди наиболее интересных игр они называют «Прятки», «Сделай фигуру», «Совушка», «Ловушка», «Охотники и зайцы».

Примечательно, что в 8-летнем возрасте дети принимают 70% решений относительно участия или неучастия в физической активности, исходя из субъективно оцениваемого ими уровня своей подготовленности. Кроме того, ставя в ответах о своих любимых занятиях физические упражнения, бег, подвижные игры на одно из первых мест, дети реально уделяют им не так много времени (!). Как основные занятия в свободное время и мальчики, и девочки называют все-таки телевизор и игры с друзьями. Родители среди занятий детей в свободное время также ставят на первое место просмотр телепередач, а на вто-

рое – общение с друзьями (Л. Семенов, Т. Губарева, 1998).

Анализ существующей игровой практики и структуры игр подвижного и спортивного характера, используемых на уроках в общеобразовательной школе, показывает, что, во-первых, набор предлагаемых ученикам игр стереотипен, запрограммирован под «умение» педагога, а не под желание детей и во многом носит отпечаток формальности. Во-вторых, игровые дисциплины в школе делят учеников на «недогруженных» и «перегруженных». К первой группе относятся те из них, кто от природы имеет хорошие физические данные и дополнительно занимается спортом вне стен школы. Во вторую, преобладающую группу входят учащиеся, которым по разным причинам изначально не была привита любовь к двигательным играм. Наконец, в-третьих, проводимые в школе двигательные игры не получают своего логического продолжения и закрепления навыков в досуговой деятельности младших школьников (Л.А. Калинин, В.А. Синельников, 1996).

Таким образом, разумное использование резервов игровой двигательной активности – подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, игр спортивного характера и др. – должно стать инструментом последственного снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности младших школьников, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма с тем, чтобы, в конечном счете, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

(Продолжение следует)

Ольга Алексеевна Степанова – канд. пед. наук, доцент кафедры коррекционно-развивающего образования ИПК и ПРНО Московской обл.