

Принципы разработки и реализации игровых оздоровительных программ в начальной школе

О.А. Степанова

Здоровье необходимо. Это базис счастья...

Добыть здоровье проще, чем счастье.

Природа милостива:

она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю...

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н.М. Амосов

При включении игровых технологий в контекст оздоровительной работы в начальной школе, несмотря на значительные различия в формах, преобладающей направленности, степени интенсивности двигательной нагрузки детей в разных видах используемых игр, представляется возможным сформулировать ряд общих принципов, которыми необходимо руководствоваться взрослым:

- строгая индивидуализация двигательной активности детей при планировании игровых оздоровительно-коррекционных программ и ее четкая регламентация в процессе реализации;

- систематичность и постепенность повышения двигательной нагрузки детей на протяжении развертывания игровых программ, согласование их содержания с содержанием физической подготовки в начальной школе;

- эмоционально-психологический и физиологический комфорт младших школьников при их участии в игровых программах, формирование у них мотивации к самостоятельной двигательной деятельности;

- педагогически целесообразное, творческое руководство детской игровой активностью со стороны взрослых и преемственность школы, системы дополнительного образования, семьи и других заинтересованных лиц в разработке игрового компонента оздоровительного процесса.

Так, **индивидуализация количественно-качественных характеристик двигательной активности детей при планировании игровых оздоровительно-коррекционных программ** должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности и двигательной активности, состояния здоровья и психофизического развития учащихся, типа высшей нервной деятельности и т.д. Обязательная диагностическая основа, четкая индивидуально-типологическая адресованность и соответствие игровых программ возможностям и потребностям младших школьников позволяют успешнее сочетать задачи оздоровительной и коррекционной направленности.

Педагог, опираясь на комплекс разных методов изучения детей и разные источники получения диагностической информации, должен научиться определять, с какой целью, в какие игры и насколько часто следует играть:

- всем ученикам класса,

- отдельным подгруппам учащихся,

- конкретным ученикам.

Игровая оздоровительно-коррекционная перспектива может разрабатываться педагогом на предстоящий учебный год сначала в общих чертах. Наиболее удобные формы планирования игр и игровых упражнений он обычно определяет самостоятельно, опытным путем.

В табл. 1 представлен один из возможных вариантов перспективного планирования игровых программ на учебный год, который позволяет наглядно представить пространственно-временное поле каждой игры.

Таблица 1

Планирование игр оздоровительно-коррекционной направленности на учебный год*

Цель игровой программы	Учебная четверть	Организационные формы			
		Физкульт-минутки	Перемены	Динамические паузы, прогулки, досуговая деятельность и др.	Специальные коррекционно-профилактические занятия
Оптимизация двигательной активности учеников	I				
	II				
	III				
	IV				
Оздоровление часто болеющих детей	I				
	II				
	III				
	IV				
Профилактика и коррекция дефектов осанки	I				
	II				
	III				
	IV				
Профилактика и коррекция плоскостопия	I				
	II				
	III				
	IV				
Профилактика и коррекция недостатков зрения	I				
	II				
	III				
	IV				

Педагогу важно определить не только сроки использования (в данном случае – I, II, III или IV учебная четверть) и организационные формы, в которые включается та или иная игра. На основе перспективного плана должна быть проведена дальнейшая

конкретизация игровых программ в зависимости от возможностей здоровья, потребностей физического развития и индивидуально-типологических особенностей всех и каждого из учеников класса (табл. 2).

Таблица 2

Планирование игр оздоровительно-коррекционной направленности в течение учебной четверти (месяца, недели)

Цель игровой программы	Организационные формы	Названия игр	Предполагаемый состав детей
Оптимизация двигательной активности учеников	Физкультминутки		
	Перемены		
	Динамические паузы, прогулки, досуговая деятельность и др.		

* В пустые ячейки вписываются названия игр и игровых упражнений. Следует помнить, что одна и та же игра в зависимости от своих **доминирующей** и **сопутствующих** (дополнительных) задач может попасть в разные ячейки и, следовательно, носить комплексный характер. Таким играм, безусловно, следует оказывать некоторое предпочтение, но отнюдь не ограничиваться только ими.

Оздоровление часто болеющих детей	Физкультминутки		
	Перемены		
	Динамические паузы, прогулки, досуговая деятельность и др.		
	Специальные коррекционные занятия		
Профилактика и коррекция дефектов осанки	Физкультминутки		
	Перемены		
	Динамические паузы, прогулки, досуговая деятельность и др.		
	Специальные коррекционные занятия		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Физкультминутки		
	Перемены		
	Динамические паузы, прогулки, досуговая деятельность и др.		
	Специальные коррекционные занятия		
Профилактика и коррекция недостатков зрения	Физкультминутки		
	Перемены		
	Динамические паузы, прогулки, досуговая деятельность и др.		
	Специальные коррекционные занятия		

Разумеется, этот план будет (иногда – ежедневно) корректироваться в силу разных обстоятельств. Учителю нужно помнить о том, что содержание, характер, величина и направленность физических нагрузок в играх должны, с одной стороны, соответствовать общим целям и задачам оздоровительно-коррекционной работы, а с другой – быть посильными для актуального (текущего) состояния организма ребенка.

В функции педагога с обязательностью входит наблюдение за тем, чтобы во время любой из игр дети получили адекватную (без признаков переутомления) двигательную нагрузку, иначе она не будет оказывать тренирующего воздействия на организм. Незначительная усталость, вызванная участием в игре, и небольшая степень утомления полезны и обязательны: систематически повторяясь, они способствуют постепенной адаптации организма к

повышению физической нагрузки и увеличению работоспособности.

Известно, что **дозировать нагрузку** в играх значительно труднее, чем в других видах детской деятельности. Игры, в основе которых лежит активный двигательный компонент, очень эмоциональны и особенно привлекательны для детей. Нужно учитывать, что, увлеченные двигательной деятельностью, дети в этом возрасте плохо контролируют свои силы и возможности, а поэтому могут играть и бегать до полного изнеможения. Случается, что, заразившись игрой, дети подолгу не замечают усталости, а между тем значительное утомление у них уже может наступить. Поэтому педагог должен чередовать интенсивные, эмоциональные игры и упражнения с более спокойными и менее утомительными, а для определения адекватности нагрузки обращать внимание на внешние признаки утомления детей (табл. 3).

Внешние признаки утомления детей*

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Малая (допустимая)	Средняя (требующая изменения двигательной нагрузки)
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У одних детей появляется двигательное возбуждение, у других – заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от игры

При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей нагрузку следует ограничить, воспользовавшись одним из следующих приемов:

- увеличение или уменьшение общего времени проведения (длительности) игры;
- изменение количества повторений всей игры или отдельных ее эпизодов;
- упрощение или усложнение правил игры;
- регулирование длительности перерывов в игре или проведение игры совсем без перерывов;
- ограничение игрового поля – участка, на котором проводится игра;
- корректные изменения правил и смена ролей играющих;
- изменение количества препятствий, преодолеваемых в игре;
- удлинение или сокращение дистанции для пробежек, прыжков и других движений, выполняемых игроками, и т.д.

Запланированная игра решением педагога может быть отменена или заменена другой в связи с тем, что перенесенной учеником (учениками) болезнью, которая требует безуслов-

ного пересмотра меры и характера двигательной нагрузки. Практика показывает, что у детей, пришедших в школу после болезни, полное биологическое выздоровление наступает не сразу. Нередко отмечаются функциональные нарушения в разных системах организма, а поэтому спланированная ранее игровая программа для них будет непосильной, возможно и повторное заболевание.

Нагрузка детей после острых заболеваний должна дозироваться особенно тщательно: следует исключить игры, требующие большого физического напряжения. Нежелательны также игры, в ходе которых возможно резкое изменение положения тела, так как вследствие неустойчивости вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение. Кроме того, у ребенка, перенесшего заболевание, нарушаются функции терморегуляции и поэтому, чтобы избежать переохлаждения, следует обратить также внимание на одежду, в которой ребенок принимает участие в играх. Однако, оберегая учеников после болезни от чрезмерных физи-

* Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / Белостоцкая Е.М. и др. / Сост. В.И. Теленчи. – М., 1987.

ческих нагрузок в играх, следует помнить, что нельзя надолго оставлять их в режиме сниженных двигательных требований: малые нагрузки не тренируют организм и не совершенствуют его функций.

Пристального внимания педагога в ходе игр требуют **дети риска**. Например, при нарушениях зрения характер и степень их двигательной нагрузки должны быть особо тщательно дозированы. При наличии у учеников бронхиальной астмы чрезмерное возбуждение, пыльная площадка могут спровоцировать приступ. Детям с плоскостопием не следует увлекаться прыжками со скакалкой, игрой в «классики», поскольку, прыгая на одной ноге, ребенок переносит на нее всю тяжесть тела и стопа как бы расплющивается.

Педагог также должен уметь **адекватно реагировать на эмоциональное самочувствие своих учеников** и в зависимости от преобладающего у них фона настроения выбирать ту или иную игру. Многие из игр взаимозаменяемы: имея один и тот же приоритетный педагогический замысел, они разнятся – подчас значительно – своим содержанием, сюжетной канвой и др. Выбрать из нескольких сходных игр наиболее целесообразную в данный момент – задача, которую с необходимостью приходится решать учителю в процессе реализации игровых оздоровительно-коррекционных программ. Чем большим арсеналом игр располагают учитель и дети, тем большие возможности им предоставляются в плане выбора игры, наиболее адекватной ситуации конкретного дня.

В процессе реализации игровых программ **тактика** воздействия педагога **должна быть различной** в отношении детей, отличающихся типологическими особенностями высшей нервной деятельности. Возбудимые дети, например, часто характеризуются высоким уровнем физической работоспособности, успешно и хорошо выполняя игровые задания скоростного характера. Однако

наряду с этим они хуже справляются с заданиями, требующими выносливости. Эти дети обычно выполняют игровые движения в более быстром, чем требуется, темпе, недостаточно точно воспроизводя их рисунок. Поэтому для тренировки и регуляции их нервных процессов необходимо использовать чередование игровых действий разного темпа и добиваться строгого выполнения правил их выполнения. Полезно также чаще давать им роли, требующие активного торможения, использовать для тренировки тормозных процессов игры типа «Море волнуется», а для тренировки выносливости – игры с бегом, прыжками через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и т.д.

Ученики со слабым типом нервных процессов, наоборот, отличаются сниженной двигательной активностью. Особенно трудны для них игровые действия, требующие высокой скорости исполнения и выносливости. Такие дети медленно и с трудом овладевают новыми движениями, в связи с чем нуждаются в большем количестве повторений, а для закрепления навыков – в дополнительной, индивидуальной работе во время подвижных игр и прогулок. Таких ребят необходимо побуждать к подвижным играм во время самостоятельной деятельности, в организованных подвижных играх поручать им роли, требующие активного действия. Дети этой группы особенно нуждаются во время игры в одобрении, поощрении и похвале со стороны педагога.

(Продолжение следует)

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