

**Общие принципы  
разработки и реализации  
игровых оздоровительных программ  
в начальной школе\***

*О.А. Степанова*

**Систематичность и постепенность** повышения двигательной нагрузки детей как второй значимый принцип реализации игровых программ в оздоровительно-коррекционной работе с младшими школьниками обусловлен действием механизмов срочных и кумулятивных адаптивных изменений в человеческом организме (В.К. Балл-севич, 1997).

Срочные изменения возникают как ответные приспособительные реакции организма на непрерывно меняющиеся условия внешней среды. Они появляются только при непосредственном внешнем воздействии определенного характера и исчезают, как только вызвавшее их внешнее обстоятельство устраняется, причем характер и интенсивность адаптивной реакции точно соответствуют характеру и силе внешнего воздействия (например, в результате разового участия ребенка в какой-либо игре).

Кумулятивная адаптация характеризуется приспособительными изменениями, которые возникают под влиянием регулярно повторяющихся внешних воздействий (повышение работоспособности и других планируемых психофизических качеств под воздействием игровой программы). Приобретенные в результате кумулятивной адаптации свойства носят устойчивый характер и сохраняются в течение некоторого времени после прекращения серии внешних воздействий. В процессе этого вида адапта-

ции организм существенно повышает уровень функциональных возможностей, а адаптированные системы организма переходят в качественно новое состояние. Результатом является прогрессивное повышение возможностей организма, его развитие.

Если же процесс кумулятивной адаптации не подкрепляется новой серией аналогичных раздражителей в течение длительного времени, организм теряет вновь приобретенные свойства и приспособляется к новым условиям спокойной жизни. Из этого следует важный для понимания сущности систематического проведения игр практический вывод: они не должны прерываться на длительное время, а интервалы отдыха между ними должны быть оптимальными. Нужно проводить игры и игровые упражнения через такой промежуток времени, чтобы эффект каждой последующей игры перекрывал «следы» предыдущей, закрепляя и развивая вызванные положительными изменениями.

Однако для понимания сущности принципа систематичности и последовательности использования игровых программ в оздоровительно-коррекционной работе важна **еще одна особенность процесса адаптации**. При регулярном повторении одних и тех же внешних воздействий процесс активного приспособления к ним, сопровождающийся изменением функциональных возможностей организма и, следовательно, дающий тренировочный эффект, продолжается только определенное время. Затем эти воздействия перестают быть активными раздражителями: организм отвечает на них строго определенной привычной реакцией, и их тренирующее значение исчезает, а дальнейшего интенсивного развития организма не происходит.

Следовательно, **в процессе игр нужно постоянно повышать физические нагрузки**, тем самым предъ-

\* Окончание. Начало публикации см. в № 2/2003 г.

являя организму новые требования. Это возможно сделать **двумя способами**. **Первый** из них – постепенное повышение физической нагрузки в рамках одной игры. **Второй** – использование разных игр, объединенных доминирующей задачей. Использование того или другого способа изменения воздействия игры на детский организм зависит от многих факторов. Любая игра переживает всплески и падения интереса к ней со стороны детей, а при частом и безвариантном использовании теряет свое тренирующее значение. Поэтому необходимо заранее средствами перспективного планирования предусмотреть определенную трансформацию величины, характера и направленности физических нагрузок учеников как в рамках одной игры, так и в цикле игр, объединенных доминирующей задачей, программируя и осуществляя физическое развитие младших школьников в необходимом направлении.

Наконец, **главное**: систематичность и последовательность при реализации игровых программ двигательной активности детей не позволяют начать процессу реадaptации, т.е. постепенного возврата всех систем организма к прежнему режиму функционирования. В случаях же эпизодичности, фрагментарности или полного отказа от проведения игр произошедшие под их влиянием структурно-функциональные изменения в детском организме и сформированные двигательные навыки претерпевают обратное развитие.

В целях обеспечения **рационального подбора игр**, соотнесения их доминирующих и сопутствующих дидактических, игровых задач и порядка включения в программы можно рекомендовать учителям создание банка (картотеки) игр оздоровительно-коррекционной направленности. Каждая игра, игровое упражнение и т.п. заносится на карточку из твердого картона или плотной бумаги небольшого формата (примерно 10x15 см). Рубрикация игр и игровых упраж-

нений внутри картотеки выполняется таким образом, чтобы можно было быстро и правильно подобрать игру, требуемую в данный момент. Возможны варианты систематизации карточек по временам года и месту проведения игр, преобладающим в них движениям и др. Такими карточками легко пользоваться не только при планировании игровых программ, но и при их непосредственном проведении. Нередко возникает необходимость после использования игры внести в ее описание некоторые уточнения, коррективы, предложенные детьми способы модификации или усложнения с тем, чтобы использовать их в дальнейшем, поэтому для них следует предусмотрительно оставить на карточке свободное место.

Соблюдение эмоционально-психологического и физиологического комфорта младших школьников при их участии в игровых программах также является одним из обязательных принципов разработки и реализации игровых оздоровительных программ. Психологический комфорт достигается за счет выбора педагогом соответствующей игровой тональности («мажорности» по определению А.С. Макаренко). Эмоциональный подъем и особый «настрой» на игру, бесконфликтные отношения со сверстниками появляются у детей лишь тогда, когда взрослый может, чутко реагируя на ситуацию, наиболее адекватно организовать их деятельность и поведение.

Прежде чем приступить к проведению игр, учитель должен продумать наиболее оптимальный количественный состав их участников. Это не только создает необходимые условия для применения принципа индивидуализации двигательной нагрузки и контроля за ней в отношении всех и каждого из игроков, но и позволяет своевременно замечать и корректировать развитие их взаимоотношений и поведения по ходу игры.

Следует помнить, что есть игры, которые могут быть проведены, в зави-

симости от их содержания и очередности выполнения заданий игроками, или со всеми детьми одновременно, или с небольшой группой. Педагогически целесообразными являются оба варианта организации игры. Так, игры, построенные на очередности действий, способствуют воспитанию воли, приучают их участников сдерживать себя. Но при неправильной тактике педагога детям приходится долго ждать своей очереди для выполнения игровых заданий. Ожидание, однообразие статического положения может вызывать снижение интереса и утомление нервной системы; дети начинают отвлекаться по самому незначительному поводу, вызывая порой недовольство педагога, не учитывающего причины этого явления.

Выбирая игру, педагог должен не только ставить и решать задачи профилактико-коррекционной («двигательной») направленности, например упражнять/закреплять навыки быстрого бега, ловкости, выносливости и т.д., но и задачи формирования у учеников волевых качеств, дружелюбного поведения, положительных межличностных отношений (игры типа «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка» и др.).

Соревновательный элемент, содержащийся во многих подвижных играх, способствует возникновению особого эмоционального и физиологического фона, что усиливает их воздействие на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей. Однако **пользоваться соревновательным методом надо осторожно**, при неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение и отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

Существенным моментом, подчас достаточно сильно влияющим на эмоциональный настрой в играх соревновательного характера учеников со слабой нервной системой, является их тревога, боязнь показать плохой результат и тем самым подвести

товарищей. Навязчивая ответственность таких детей за свои действия приводит к неуверенности, скованности, чрезмерному возбуждению, что педагог должен вовремя обнаружить, а еще лучше – заранее спрогнозировать возможность возникновения подобной ситуации и принять меры по ее предупреждению, обеспечив создание наиболее благоприятного игрового микроклимата.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, например:

- расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);
- создание команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);
- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе, и др.

Созданным командам можно давать названия – например, в игре-эстафете соревнуются команды «Ракета» и «Метеор». Педагог может судить игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, назначает педагог или выбирают сами игроки.

Часто перед проведением игры требуется назначить кого-то водящим; от его личностных и физических качеств, проявляющихся в игре, нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. Энергичные, быстрые движения, ловкость выполняемых водящим игровых действий стимулируют активность игроков. В связи с этим учителю необходимо уметь предварительно четко определить требуемые от водя-

щего качества и в зависимости от этого либо самому назначить водящего, либо предоставить детям возможность выбрать его самостоятельно (но без спора – например, с помощью считалки).

**Для поддержания у детей радости, удовольствия от игры** следует использовать разные приемы, например:

– включать в ход игры дополнительные задания, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;

– варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, для конкретного ребенка водящего изменять расстояние до остальных играющих);

– дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро и точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях, и др.

Педагог должен хорошо ориентироваться в ходе и правилах игры, уметь оставаться по отношению ко всем игрокам вполне объективным и беспристрастным. Он вправе остановить игру, чтобы дать дополнительные указания и разъяснения, предоставляя при этом играющим все-таки максимум инициативы. Заканчивать игру также нужно своевременно, поскольку ее затягивание может привести к потере интереса у детей.

Следует помнить и о том, что детей интересует не только сам процесс игры, но и ее результат. Продукт деятельности в командных подвижных играх – общий, но степень участия, вклад каждого игрока в общее дело часто бывает различен. Поэтому после проведения игры необходимо дать ее педагогическую оценку, в том числе и в зависимости от меры участия в ней игроков и качества выполнения ими игровых действий. Так, существуют игры, в которых успех команды является простой суммой результатов действий ее членов, которые вносят равный вклад в победу, и тогда оценка дается

преимущественно всей команде игроков. Другая группа игр основана на парном соревновании, и вклад каждого игрока в успех команды зависит не только от его умений, но и от умений партнера. В таких играх следует оценить прежде всего сплоченность игровых пар, их взаимовыручку и т.п. Наконец, есть игры, в которых действия каждого следующего участника являются как бы продолжением действий предыдущих игроков, поэтому неудачные действия одного ребенка могут быть компенсированы дополнительными усилиями других. Давая оценку участия детей в играх этой группы, педагог может охарактеризовать как общие, так и индивидуальные качества игроков разных команд. Во всех случаях анализ и оценка игры должны быть неформальными, стимулировать детей к продолжению участия в играх и не унижать их достоинства.

Включение в игровые программы музыкального сопровождения («живого» или в записи), элементов пения, ритмики и танца, речитативов являются теми вспомогательными средствами, которые позволяют создавать и корректировать настроение и поведение детей по ходу игры, формировать у них устойчивое позитивное отношение к коллективной двигательной деятельности. Входящие во многие игры стихотворные тексты задают определенный ритм игрового действия; вместе с тем произнесение слов – хороший отдых после интенсивных движений.

Особой фокусировки педагогического внимания при организации оздоровительной работы в начальной школе заслуживают **народные подвижные игры**. Они относятся к разряду тех средств, которые, во-первых, интегральны, многофункциональны по своему характеру; во-вторых, способствуют самореализации, самовыражению личности; в-третьих, интересны детям; в-четвертых, органически вписываются в современные учебно-воспитательные системы

(Н.Н. Еговцева, 2000). Народная игра, как и любая другая, имеет самые разнообразные функции и может входить как в краткосрочные, так и в долгосрочные оздоровительно-коррекционные программы. Создание же в начальной школе секции (кружка) народных игр позволит не только обогатить оздоровительные возможности образовательного процесса, но и решить важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей.

Большой интерес со стороны учеников вызывает предоставление им возможности **самим придумывать новые игры**. Систематическое использование различных игровых вариантов способствует воспитанию у детей возможности разностороннего применения приобретаемых ими навыков движений, в целом содействует развитию подвижности нервных процессов, обеспечивающих быстроту реакций в различных условиях двигательной деятельности. Новые модификации игр позволяют развивать творческие способности детей, варьировать различные виды их нагрузки, делать игровые задания еще более увлекательными и одновременно стимулируют попытки детей самостоятельно использовать игры в досуговой деятельности, формируют стойкую мотивацию к свободной двигательной активности, способность к самоорганизации в игре. В связи с этим учитель должен осознанно стремиться постепенно сокращать степень собственного руководства ученическими играми и так же постепенно, ненавязчиво увеличивать долю игровой самостоятельности детей.

Учителю следует помнить, что организм младших школьников еще не готов к длительному напряжению, силы детей быстро истощаются, но после игры довольно быстро восстанавливаются. В связи с этим физио-

логический комфорт детей обеспечивается выбором наиболее удачных времени и места проведения игр и игровых упражнений, их длительности и т.д.

В том случае если планируется проведение сразу нескольких игр, например, на прогулке, следует соблюдать так называемую физиологическую кривую: начальные и конечные игры должны давать небольшую психофизиологическую нагрузку, а в середине комплекса она должна быть наибольшей.

Подбирая игры и предлагая их детям, надо учитывать не только индивидуально-типологические особенности и потребности развития детей, но и время, место проведения игры, погодно-климатические условия. В зимнее время на прогулках полезны игры, в которых задействованы все ученики. Однако их активные движения нужно чередовать с отдыхом для того, чтобы избежать перегрева и возможного последующего переохлаждения. В холодную погоду не рекомендуется проводить на открытом воздухе игры с пением, речитативом. Летом, в жаркую погоду, целесообразны игры спокойного характера и меньшей подвижности. Осенью следует подбирать такие игры, которые можно проводить на достаточно ограниченной площадке.

Опытно-экспериментальные данные свидетельствуют и о необходимости учета в процессе реализации игровых программ показателей умственной и физической работоспособности младших школьников в течение учебного дня, недели, месяца, четверти и т.д. Рекомендуется, например, уделять больше внимания проведению игр в среду и четверг, т.е. в те дни, когда у учащихся существенно нарастает утомление, а работоспособность снижается. В течение учебного дня нужно учитывать вид и длительность предыдущей и последующей деятельности учеников.

Немаловажно и то обстоятельство, что игры большой подвижности следует проводить через 25–30 минут после приема пищи и ни в коем случае – перед ним. Эмоциональный подъем и

физические нагрузки повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.

Особое внимание следует уделить мерам предупреждения травматизма младших школьников во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы бывают расположены слишком близко от границы игровой площадки и ученики, не всегда точно рассчитывая свои силы, направление движения и т.д., с разбегу наталкиваются на них. Травмировать голеностопный сустав дети могут и в тех случаях, когда на игровой площадке ее линии и границы отмечены, например, деревянными бортиками, канавками. Поэтому перед проведением игры учителю следует хорошо изучить рельеф игровой площадки. Если не представляется возможным полностью устранить травмоопасные зоны, педагог в ходе игры выбирает для себя место, наиболее приближенное к ним. Педагогу должны быть хорошо видны все игроки. При проведении игр на открытом воздухе травмы возникают и в тех случаях, когда дети обуты не в спортивную, а в обычную обувь, – возможны вывихи в голеностопном суставе, ушибы.

В целом же наиболее целесообразное руководство детской игровой активностью будет обеспечено тогда, когда взрослые – учителя и воспитатели начальной школы, специалисты системы дополнительного образования и родители – сами будут обладать достаточно **высокой игровой культурой** и будут **согласовывать качество и меру своих оздоровительно-коррекционных влияний**.

Опыт показывает, что игровая культура складывается не только из владения методикой проведения подвижных, спортивных, специальных оздоровительных и других игр с младшими школьниками, но и из стремления обогащать свой игровой багаж, изучать представленный в педагогических изданиях опыт, новации и перспективы в этой

области. От умения взрослого «преподнести» игру, задать нужный тон и настроение, предоставить каждому участнику игры возможность раскрыть свои лучшие качества зависит не только результат конкретной игры, но и в целом эффективность реализации игровой оздоровительно-коррекционной программы.

### Литература

1. *Алямовская В.Г.* Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – Нижний Новгород, 1998.
2. *Баландин В.А. и др.* Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Краснодар, 1999.
3. *Бутин И.М., Леонтьева Т.М., Масленников С.М., Ткачев К.В.* Физическая культура в начальных классах: Метод. пос. для учителя. – Ч.1, 2. – Ярославль, 1996.
4. *Былеева Л.В., Яковлев В.Г.* Подвижные игры. – М., 1974.
5. *Вавилова Е.Н.* Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983.
6. *Васильков Г.А., Василькова В.Г.* От игры – к спорту. – М., 1985.
7. *Викулов А.Д., Бутин И.М.* Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996.
8. *Велитченко В.К.* Физкультура для ослабленных детей. – М., 1989.
9. *Геллер Е.М., Коротков И.М.* Веселые старты. – М., 1978.
10. *Гришина Г.Н.* Любимые детские игры. – М., 1997.
11. *Детские подвижные игры народов СССР /Сост. А.В. Кенеман.* – М., 1991.
12. *Ефименко Н.Н.* Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
13. *Игровые занятия в группах здоровья.* – Минск, 1991.
14. *Игротека для всех! (Игры для детей с различными заболеваниями.)* – М., 1999.
15. *Игры пяти зверей – система оздоровительных упражнений.* – 1990.

16. *Коротков И.И.* Подвижные игры детей. – М., 1987.
17. *Минский Е.М.* Игры и развлечения в группе продленного дня. – М., 1983.
18. *Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.* Игры и развлечения детей на воздухе. – М., 1983.
19. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб., 2001.
20. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / Сост. М.И. Логинов. – СПб., 1998.
21. *Страковская В.Л.* Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. – М., 1987.
22. *Фатеева Л.П.* 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль, 1998.
23. *Фролов В.Г.* Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М., 1986.
24. *Черемисин В.П. и др.* Народные подвижные игры в системе физического воспитания. – Малаховка: МОГИФК, 1985.
25. *Шарманова С.Б., Федоров А.П.* Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебн. пос. – Челябинск: УралГАФК, 1999.
26. *Яковлев В.Г.* Игры для детей. – М., 1970.

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