**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ**

*Дарчук Евгения Ильинична, учитель начальных классов, МБОУ «Школа № 94»,*

*г. Донецк, ДНР*

***Аннотация.*** *В данной статье рассматриваются вопросы правильного подхода подготовки дошкольников к обучению в школе с помощью игры с учетом физических и психологических показателей детей.*

На современном этапе обучения детей с 6-ти, 7-ми летнего возраста особое значение приобретает обеспечение их готовности к школе. По данным психолого- педагогической науки, успешное обучение в школе возможно лишь при условии, что на момент поступления ребёнок получил соответствующее личностное, интеллектуальное и физическое развитие. Такая адаптация организма ребенка к школе является условием активной работы и позитивного отношения к учебному труду.

В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния детей: разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый образ жизни.

Впервые подход к количественной оценке здоровья человека разработал Н.Н. Амосов. Итак, целенаправленное формирование психологической готовности детей к школе представляет собой такую организацию деятельности, в которой бы три сферы общения ребенка (взаимоотношения со взрослыми, сверстниками и самооценка) получали максимальное развитие. Учитывая это Н.Н. Амосов определяет понятие "максимальное развитие" как сумму резервного напряжения рабочих органов и систем организма в целом. Он различает два вида здоровья - статическое (функционирование рабочих систем в состоянии покоя) и динамическое (функционирование этих систем при максимальных нагрузках). Он называет четыре уровня адаптации: 1-й - удовлетворительная адаптация; 2-й - напряжение механизмов адаптации; 3-й - неудовлетворительная (недостаточная) адаптация; 4-й - срыв адаптации. Детей с напряжением механизмов адаптации и с неудовлетворительной адаптацией можно отнести к промежуточному состоянию между здоровьем и болезнью. Эти показатели являются ценными для количественного определения состояния здоровья. Однако их недостатком является то, что они не могут быть эффективно использованы в практике оздоровительной работы в дошкольных и школьных учебных заведениях, поскольку необходимо специальное лабораторное оборудование. Количественно оценивать состояние здоровья детей лучше по уровню их физической подготовленности, который корректируется по состоянию здоровья детей.

По В.И. Вернадскому, организм является открытой термодинамической системой, жизнеспособность которой определяется его энергопотенциалом. Чем больше энергопотенциал организма, тем выше уровень здоровья. Итак, укрепление здоровья обеспечивается развитием основных, так называемых, энергетических

качеств - силы, быстроты, выносливости. По заключению ученых, здоровье в значительной степени зависит от самого человека, его сознательного активного отношения к нему, от его поведения, от образа жизни, которого он придерживается, как проявляет себя в работе и общении, организует свой досуг, питается, как соотносятся его физическая и психическая активность, насколько гигиенично обоснованный режим труда и отдыха. По данным ВОЗ и многих исследователей здоровье обусловлено на 8-10% уровнем развития медицины, на 15-20% наследственностью, на 15-20% социальными и природными условиями и на 50-55% способом жизни человека.

До недавнего времени такое понятие, как здоровый образ жизни использовала специальная медицинская литература. В связи со значительным обострением проблемы здоровья в современных условиях, с усилением его экономического и социального значения к проблеме здорового образа жизни обращаются ученые, гигиенисты, медики, социологи и общественные деятели. Существенной чертой здорового образа жизни является направленность на формирование здорового человека. Он выступает действенным и надежным способом сохранения и укрепления здоровья, основой первичной профилактики заболеваний и является эффективной формой предотвращения. Все остальные объективные условия жизни, важные в жизнедеятельности человека, влияют на состояние его здоровья не прямо, а опосредованно, т.е. через образ жизни самого человека. Изучение специальной литературы позволяет выделить два основных подхода исследований к содержанию и обоснованию этого понятия. Представители первой группы глобально рассматривают готовность ребенка к жизни, то есть как формы жизнедеятельности человека (социальные, психические, физические), которые приведены в соответствие с гигиеническими требованиями и согласованности трех уровней жизни ребенка: социального, психического, физического. По их мнению, здоровый образ жизни - не только материальная, практическая, но и духовная деятельность человека. От взаимодействия этих составляющих образа жизни зависит состояние его здоровья. Поэтому в определении готовности ребенка к обучению нельзя пренебрегать психическим состоянием личности, мотивами жизнедеятельности, ориентацией на то или иное поведение. Здоровый образ жизни не следует отрывать от его условий. Под условиями понимают преимущественно свойства самого субъекта, которые относительно здорового образа жизни выступают как внешние потенциалы жизнедеятельности, которые могут в ней реализоваться. Содержание здорового образа жизни, по мнению представителей первой группы, составляют как сама жизнедеятельность человека, так и условия существования. Согласно второму подходу, здоровый образ жизни рассматривается как в меру ограниченная часть образа жизни, на которую отводится определенное время. Исследователи высказывают противоположное мнение относительно заключения к здоровому образу жизни его условий, утверждая, что он (при всей зависимости от условий) представляет собой несколько отличное от них. Здоровый образ жизни отличается от условий жизни и индивидуальных особенностей субъекта, потому что это, считают они, сама конкретная его жизнедеятельность.

На сегодняшний день стал актуальным вопрос о том, что возрастные периоды развития определяют соответствующие ведущие виды деятельности. Поэтому главная задача в формировании личности ребенка на различных

возрастных этапах следует искать, прежде всего, в возможности перехода от одного ведущего вида деятельности к другому с учетом состояния здоровья. Некоторые учёные утверждают, что максимальное развитие, прежде всего деятельность, активность личности, зависит от материальных условий, духовных возможностей в интересах здоровья. Учёные рассматривают здоровый образ жизни как комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение работоспособности человека, продолжение его творческого долголетия.

Анализ теоретических источников показывает, что все эти определения не являются конечными и завершенными. Исследователи этого вопроса не только не имеют более или менее согласованной позиции, но и нередко придерживаются противоположных суждений, что не оказывает положительного влияния на решение данной проблемы в практике общеобразовательных учреждений. Главная причина такого положения заключается в том, что в теории пока не существует целостной концепции здорового образа жизни. Большинство авторов рекомендуют рассматривать его с учетом всех объективных и субъективных факторов (социальные, бытовые, экономические, психологические, физические), от которых зависит здоровье человека. Эффективность такого подхода не вызывает сомнений. Сторонники первого подхода отмечают, что здоровый образ жизни - понятие, которое объединяет все, что помогает человеку выполнять те или иные общественные и бытовые функции в оптимальных для его здоровья и развития условиях, и поэтому является залогом развития других форм и проявлений образа жизни.

Представители второго подхода вводят в структуру здорового образа жизни конкретные оздоровительные мероприятия. В частности: саморегуляцию; навыки расслабления и сосредоточения внимания, способы самовнушения и развития повышения чувствительности всех систем организма; дозированную физическую активность; рациональное питание (режим питания, сбалансированность его по калорийности и составу); закаливание; отказ от вредных привычек. Такое содержание здорового образа жизни дополняется режимом труда, отдыха, сна, то есть освоение человеком саморегуляцией.

Значительный вклад в решение проблемы укрепления здоровья детей путем формирования у них потребности физического самосовершенствования стало исследование Н.А. Козленко, который рассматривает потребность физического совершенствования через определение конкретных целей, формирования мотивов, активно-позитивного отношения, интереса и убеждения в необходимости регулярно заниматься физическими упражнениями. Один из направлений формирования у школьников потребности физического совершенствования связано, по мнению автора, с наличием у них личностного смысла этой деятельности. Знания, отмечает исследователь, превращаясь в убеждения, приобретают побудительную силу. Формирование новых побуждений во многом зависит от уже существующих. В связи с этим целесообразно, считает Н.А. Козленко, дифференцировать педагогическое игровое влияние на формирование у младших школьников потребности физического совершенствования в зависимости от многих показателей, прежде всего от физической и психологической подготовленности, пола, интересов. Существенное влияние на формирование у учащихся потребности оказывают уровень их знаний,

привычки, запросы, вкусы, склонности, ценностные ориентации, интересы. Потребность в определенной деятельности, доказывает автор, формируется успешно, если ученики понимают цель и средства её удовлетворения, не только желают, но и умеют заниматься оздоровительной деятельностью, т.е. если они обладают соответствующими знаниями, умениями, навыками.

Все вышеизложенное послужило основанием для синтеза комплекса различных, наиболее оптимальных для укрепления психического здоровья при определенных изменениях научно-психического статуса.

К общим положениям относятся:

1. применение в комплексе оздоровительных упражнений, которые направлены на рост и развитие физических качеств (сила, гибкость, ловкость, скорость, ловкость и т.д.), оказывают положительное влияние психофизическое состояние ребенка: как уверенность в своих действиях, влияют на покой и дают положительную самооценку в своем развитии и обучении;
2. применение умеренных, постепенно возрастающих по интенсивности аэробных нагрузок;
3. обязательное применение оздоровительных упражнений для коррекции осанки, психофизиологической саморегуляции, которая положительно влияет на готовность детского организма для дальнейшего действия в обучении;
4. использование специальных дыхательных упражнений, которые направлены на обеспечение восстановления детского организма.

Главные задачи детского сада и школы в формировании личности ребенка должны, в первую очередь, касаться перехода от игры к учебе. Существует мнение согласно которой игра и обучение не связаны между собой, то есть они развиваются отдельно друг от друга, или даже игра препятствует формированию у детей полноценной учебной деятельности. Эти взгляды противоречат всему опыту дошкольной педагогики и психологии.

Исследования ученых психологической готовности детей к обучению в школе показали, что основным видом деятельности, внутри которой происходит становление и развитие компонентов психологической готовности к школе, является игра. К тому же различные компоненты психологической готовности к школе формируются в различных видах игр. Так, общение ребенка со взрослыми тесно связано с развитием сюжетно - ролевой игры, взаимоотношения со сверстниками - с игрой по правилам, и, наконец, самооценка ребёнка формируется в режиссерской игре.

Игры по правилам, в отличие от сюжетно - ролевых, являются особенным подготовительным этапом, направленным на овладение их принципом обучения. О деятельности ребенка на таком подготовительном этапе можно говорить как об особом прообразе учебной деятельности.

Иначе говоря, игры по правилам обычно и закономерно вводят ребенка в деятельность, задача которой заключается в том, чтобы научиться той или иной игре, усвоить ее принципы и правила, овладеть ее способом. Этот вид мотивации – подготовка к будущей игре - наиболее соответствует деятельности старших дошкольников. Деятельность, направленная на овладение правилами игры, по своему содержанию близка к полноценной учебной и одновременно внутренне - мотивировано. При такой мотивации обучение воспринимается детьми как ненавязчивая деятельность, что соответствует их личным интересам и

потребностям.

Отсюда можно сделать выводы:

во-первых, уровень развития различных видов игр является показателями психологической готовности детей к обучению в школе;

во-вторых, целенаправленное формирование психофизиологической готовности к школе связано, прежде всего, с организацией и широчайшим использованием всех видов игр в системе обучения и воспитания как в дошкольном учреждении, так и в школе.

# Информационные ресурсы

* 1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - К.: Здоровье, 1990. -166 с.
  2. Артемихина, Т. В. Программа воспитательной работы классного руководителя «Школа здоровья и радости» [Текст] / Т. В. Артемихина // Методист.

- 2006. - № 3. - С. 36.

* 1. Бахмутов Б. Физическая культура как средство профилактикинегативних явлений и формирования здорового образа жизни / Дис. канд. пед. наук - Л., 1998.

- 175 с.

* 1. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: «ВАКО», 2004. - 296 с.
  2. Козленко Н.А. Школьникам - привычку заниматься физкультурой. - М.: Просвещение, 1995. - 118 с.
  3. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2007. с. 96, 98,100.
  4. СеменковаТ. Н. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно- образовательного процесса: методическое пособие. Часть 2. Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / Т. Н. Семенкова. - Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2005. - 147 с.
  5. Шевченко, Л. А. От охраны здоровья к успеху в учебе/ Л. А. Шевченко // Начальная школа. - 2006. - № 8. - С. 54.