

УДК 37.015.31

**Е. П. Мартыненко,**

факультет дошкольного образования,

Белорусский государственный педагогический университет  
им. Максима Танка

Научный руководитель: старший преподаватель Е. П. Чеснокова

## Роль подвижных игр в формировании психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования психологического здоровья детей дошкольного возраста. Осуществлен анализ возможностей использования подвижных игр как средства формирования психологического здоровья детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** подвижные игры, психологическое здоровье, дети старшего дошкольного возраста, формирование психологического здоровья, учреждение дошкольного образования.

Психолог Л. С. Выготский отмечал: «В игре ребенок всегда выше своего среднего возраста, выше своего обычного повседневного поведения; он в игре как бы на голову выше самого себя» [1]. Исследователи указывают на важную роль подвижных игр в развитии детей: подвижные игры активизируют функциональное развитие органов и систем организма, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют сохранению баланса процессов возбуждения и торможения [4]; в процессе подвижных игр дети испытывают «мышечную радость», подвижные игры оказывают позитивное влияние на эмоциональное состояние детей, становление их самооценки [3]. Однако, как отмечают педагогические работники, психологи и родители, современные дети все меньше времени общаются со своими сверстниками и играют в совместные игры, в том числе подвижные. Данная тенденция связана с изменениями в мотивационно-потребностной сфере воспитанников, в том числе преобразованием, значительным снижением коммуникативных и двигательных потребностей. В свою очередь, недостаточная физическая и коммуникативная активность становится фактором риска возникновения нарушений как физического, так и психологического здоровья воспитанников.

Проблеме психологического здоровья детей посвящены работы многих исследователей, предложены разнообразные концепции психологического здоровья: адаптационная (О. В. Хухлаева и др.), антропологическая (В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов) и др. Данное исследование опи-

рается на подход Е. П. Чесноковой, в котором психологическое здоровье рассматривается как интегральная структурно-динамическая характеристика личности, обеспечивающая возможность полноценного функционирования и развития в социуме. Психологическое здоровье ребенка старшего дошкольного возраста в соответствии с данным подходом представляет собой систему, включающую в себя 3 взаимосвязанных компонента: 1) аффективный: чувство защищенности, доверие к себе и миру, самопринятие, оптимизм; 2) когнитивный: целостный позитивный образ «Я», зачатки рефлексии; 3) поведенческий: коммуникативная гибкость, творчество (преимущественно в «специфически детских») (А. В. Запорожец) видах деятельности) [2].

В статье представлены результаты эмпирического исследования возможностей использования подвижных игр как средства формирования психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось на базе ГУО «Блонский ясли-сад Пуховичского района» с участием 39 испытуемых старшего дошкольного возраста в 2020–2021 гг. Были использованы следующие методы: тестирование (проективная рисуночная методика «Дом-дерево-человек», проективная методика незавершенных ситуаций), анализ продуктов детского творчества (методика «Автопортрет»), формирующий эксперимент.

На констатирующем этапе исследования были определены уровни психологического здоровья воспитанников на основе показателей сформированности его компонентов: аффективного (чувства защищенности, оптимизма и др.), когнитивного

(целостного позитивного образа «Я» и др.) и поведенческого (коммуникативной гибкости и др.). Установлено, что психологическое здоровье детей старшего дошкольного возраста определяется преимущественно средним и выше среднего уровнями. Однако такой компонент психологического здоровья, как оптимизм, сформирован у воспитанников недостаточно: выявлено преобладание (65 %) уровня его развития ниже среднего, что объясняется, во-первых, влиянием образа мира близких взрослых на восприятие действительности ребенком, а во-вторых, характером телепередач, компьютерных игр, которые сегодня занимают в жизни детей значимое место.

С целью укрепления психологического здоровья испытуемых была разработана и внедрена экспериментальная программа формирования психологического здоровья средствами подвижных игр «Радость движений». Программа предусматривала реализацию системы работы на занятиях по образовательной области «Физическая культура», направленной на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных Учебной программой дошкольного образования, а также в процессе нерегламентированной деятельности — подвижных игр на прогулке, физкультурных развлечений и др.

С целью повышения оптимизма, обогащения жизни детей положительными эмоциями проводились физкультурные досуги шуточного характера с использованием разнообразных сюрпризных моментов, эстафет. Активно внедрялись физкультурные занятия в форме сюжетных игр. В ходе проведения таких занятий дети приобретали опыт эффективной совместной деятельности, наполненной общими переживаниями, стремлением к достижению общих целей, что в итоге способствовало преодолению трудностей в общении, снижению тревожности, агрессивности, формированию чувства защищенности. Для воспитанников, неуверенных в себе, характеризующихся отсутствием позитивного самопринятия, неблагоприятным положением в группе сверстников, создавались «ситуации успеха», в которых «раскрывались» их сильные стороны — актуализировались те физи-

ческие качества, которыми они обладали на высоком уровне (ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость и др.). Предлагались разнообразные сюжеты игр: «Морское путешествие», «Зоопарк», «Цирк», «Остров сокровищ», «Мы спортсмены», «Путешествие по сказкам» и др.

Для воспитанников с низким уровнем саморегуляции были подобраны игры с несложными правилами, чаще предлагались игры с наличием небольшого количества игроков («Зеркало», «Слепой танец»). Эффективными также оказались игры «Зайчики», «Море волнуется раз», предоставляющие детям возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, содействующие развитию способности управлять своим телом. Для детей, испытывающих трудности в общении со сверстниками, проявляющих конфликтность, были проведены игры, способствующие развитию способности соотносить свои желания с интересами команды («Мышеловка», «Чье звено быстрее построится», «Дракон»), а также игры, отличающиеся высокой активностью («Веселые старты»).

Предусматривалась подготовка к каждому занятию — формирование у воспитанников мотивационно-потребностной основы предстоящей деятельности: дети «окунались» в атмосферу сюжета: знакомились со сказками, рассматривали иллюстрации, проводились беседы. Это способствовало формированию устойчивого интереса к деятельности у детей, активизации познавательных процессов, преодолению страхов, неуверенности в себе, снижению тревожности.

На контрольном этапе исследования была обнаружена положительная динамика. Так, повысился уровень оптимизма (количество детей, обладающих высоким уровнем оптимизма, возросло на 10 %, средним уровнем — на 32 %); снизилась степень выраженности показателей нарушения психологического здоровья (чувства неполноценности — на 27 %, тревожности — на 20 %, чувства незащищенности — на 16 %). Результаты исследования позволили сделать вывод о том, что подвижные игры являются эффективным средством укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста.

1. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений : в 6 т. — Т. 4. Детская психология. — М. : Педагогика, 1984. — 433 с.
2. *Чеснокова Е. П.* Психологическое здоровье детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в разных социокультурных условиях // *Весті БДПУ.* — 2021. — № 3. — С. 60–65.
3. *Шебеко В. Н.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — Минск : Выш. шк., 2010. — 287 с.
4. *Шишкина В. А., Дедулович М. Н.* Подвижные игры для детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений дошк. образования. — Мозырь : Белый ветер, 2014. — 88 с.