

Игровые оздоровительные технологии в начальной школе*

О.А. Степанова



Игры, в основе которых лежит активное движение, могут быть как сюжетными (т.е. отражающими в условной форме жизненный или сказочный эпизод), так и несюжетными (их содержание заключается в интересных для детей двигательных заданиях).

Место и количество тех и других игр, игровых упражнений в режиме дня всех и каждого ученика класса должно быть предварительно спланировано на основе тщательного изучения особенностей и потребностей психофизического развития детей. В любом классе уже с первых дней обучения выделяются дети с разной степенью моторности (подвижности). Посредством простого наблюдения учитель может выделить группу детей большой подвижности. Они наиболее активны и энергичны как в процессе уроков, так и на переменах, а в ходе организованных и самостоятельных подвижных игр чаще всего бывают лидерами. Вместе с тем нередко именно им бывают свойственны высокая реактивность, неуравновешенность и конфликтность поведения. Из-за чрезмерной подвижности такие дети не всегда успевают вникнуть в суть происходящего, в результате чего у них отмечается невысокая степень осознанности своих действий, в том числе – в играх со сверстниками.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным, спокойным поведением. Они эмоциональны, азартны, самостоятельны, активны, часто сами становятся инициаторами игр. Движения их обычно уверенные, четкие, целенаправленные.

Малоподвижные дети пассивны, вялы, быстро устают. Обычно они держатся в стороне от общих игр и больше тяготеют к спокойным играм, выбирая деятельность, не требующую большого пространства; на прогулках эти дети меньше находятся в движении.

Деление детей на группы в зависимости от их подвижности может быть предварительно положено в основу планирования игровых оздоровительных программ. В дальнейшем управление режимом двигательной активности школьников со стороны педагога предполагает дифференцированную регуляцию, оптимизацию двигательной активности детей всех названных групп в течение дня. В планировании режима двигательной активности следует также учитывать уровень физического развития и двигательной подготовленности учеников, их индивидуальные особенности поведения, а также степень произвольности (организованности) двигательной активности.

В зависимости от задач, требующих своего решения средствами игры, педагог определяет формы реализации игровых программ (см. таблицу на с. 58), принимая во внимание те общие и частные оздоровительно-профилактические возможности, которыми располагает каждая из них.

К числу общих возможностей следует отнести восполнение общей суточной двигательной активности, адаптацию к меняющимся средовым

* Окончание. Начало публикации см. в № 12/2002 журнала.

условиям, повышение работоспособности, регуляцию мышечной и умственной деятельности младших школьников. Частные возможности позволяют педагогу сделать акцент на той или иной форме в зависимости от школьных условий, индивидуально-типологических особенностей и потребностей развития учеников. При этом каждая из форм имеет определенную интенсивность двигательной нагрузки во время игр – малую, умеренную (среднюю) или выраженную (высокую).

Например, во время гимнастики до учебных занятий, основными задачами которой являются повышение возбу-

димости нервной системы, активизация обменных процессов, ускорение вхождения ребенка в учебный день, создание позитивного эмоционального настроя и стимуляция «коллективного духа» в классе, рекомендуется проводить подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности. Проведение гимнастики на открытом воздухе закаливает организм и повышает его сопротивляемость простудным заболеваниям. В нее могут входить, например, игровые имитационные упражнения, выполняемые под музыку или без нее, – «Лошадка», «Силачи», «Березка», «Пружинка» и др.

Ресурсы режима жизнедеятельности младшего школьника в обеспечении игровой двигательной активности

Место и время проведения подвижных, оздоровительных игр и игр спортивного характера с младшими школьниками		Организационные формы
Школа	Первая половина учебного дня	Гимнастика до учебных занятий
		Физкультурные паузы на общеобразовательных уроках
		Перемены
		Динамические паузы между уроками
		Уроки физической подготовки
	Вторая половина учебного дня	Прогулки, «часы здоровья», свободная детская деятельность в группе продленного дня
Физкультурные праздники и досуги (общешкольные, параллели классов или отдельного класса)		
Секции (факультативы) подвижных, народных, спортивных или оздоровительных игр		
Семья	Вторая половина учебного дня, выходные дни	Прогулки, самостоятельная стихийная и совместная со взрослыми организованная двигательная деятельность
Учреждения дополнительного образования	Преимущественно вторая половина учебного дня, выходные дни	Детские спортивные секции и школы
Детские оздоровительные лагеря, школьные площадки	Каникулы	Разные виды игр в соответствии с оздоровительной программой лагеря или площадки

Во время физкультурных пауз на общеобразовательных уроках, которые рекомендуется проводить для предупреждения утомления и повышения работоспособности учеников, необходимого кратковременного, но эффективного активного отдыха органов слуха и зрения, испытывающих значительную нагрузку во время урока, расслабления мышц туловища и особенно спины, подвергающихся наибольшему статическому напряжению, включаются игровые компоненты также малой интенсивности. Наиболее целесообразно поводить их в то время, когда у учеников появляются первые признаки утомления. «Дайте ребенку немного подвигаться, и он подарит вам опять десятью минутами внимания, которые, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», – убеждал педагогов в значительной пользе такого кратковременного отдыха еще К.Д. Ушинский.

Продолжительная и относительно однообразная умственная работа, к которой ребенок 6–7 лет еще не привык, физиологически связана с ритмическим возбуждением определенных участков коры головного мозга. Это возбуждение при утомлении сменяется внутренним торможением, вследствие чего ослабевает внимание детей, они начинают отвлекаться, разговаривать. Кратковременные физические упражнения и игры, вызывая возбуждение других участков мозга, усиливают кровообращение и создают возможность для отдыха участков, находившихся в раздраженном состоянии во время учебных занятий. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, в целом активизируя организм детей. Движения для игр-физкультминуток подбираются так, чтобы по своему характеру они были противоположны положению туловища, рук, ног, головы, движению рук детей во время урока и снимали застойные явления, вызываемые сидением за партой, со-

действуя выпрямлению и разгрузке позвоночника. В физкультурные минутки целесообразно, например, включать такие виды физической активности:

- игры и игровые упражнения для снятия утомления органов зрения;
- игры и игровые упражнения для снятия напряжения мышц кисти;
- игры и игровые упражнения для элиминации общего утомления и др.

Особо тщательно следует подходить к подбору игр-физкультминуток на уроках русского языка, чтения и математики, когда школьники продолжительное время находятся в статических позах. В таких упражнениях должны быть задействованы как крупные мышцы туловища и конечностей, так и мелкие мышцы кисти и пальцев рук. Это не только позволяет в значительной мере снять отрицательные сдвиги в физиологических системах организма, связанные с воздействием статической нагрузки, но и содействует развитию мелких мышц кисти, совершенствованию тонких двигательных координаций, нужных для выработки правильных графических навыков и, в первую очередь, навыков письма. Кроме того, проприоцептивные импульсы, поступающие от пальцев рук, вызывают активацию ассоциативных зон коры головного мозга, что положительно сказывается и на развитии речевой функции.

На других уроках (естествознание, ручной труд, пение, рисование), когда позы детей бывают более свободны, игры-физкультминутки могут быть менее интенсивными. Однако если они проводятся на 4–5-м уроках, т.е. в период наибольшего утомления, то, независимо от вида учебной работы, игровому отдыху рекомендуется уделять достаточно много времени. Педагогическое внимание должно быть нацелено на соотнесение качества и числа игр во время физкультурных пауз на уроках с днем учебной недели, сезонными и погодными условиями, общим самочувствием учеников класса и их эмоциональным настроением в тот ли-

иной конкретный день и на том или ином конкретном уроке.

На школьных переменах используются игры не только малой, но и средней подвижности. Подвижные перемены могут быть направлены на формирование навыков организации деятельности, на увеличение объема двигательной активности, а также на решение рекреационных задач.

Активный отдых на переменах способствует сглаживанию неблагоприятных функциональных сдвигов, обусловленных преимущественно влиянием статического компонента учебной деятельности, и от того, насколько рационально он будет организован, во многом зависит эффективность целостного учебно-воспитательного процесса. Экспериментально доказано, например, что сокращение длительности или ограничение подвижности школьников во время перемен резко усугубляет их утомление.

Наиболее благотворное влияние на работоспособность и здоровье учеников младшей школы оказывают перемены, проводимые на открытом воздухе в играх средней подвижности, когда ходьба и бег занимают от 60 до 80% времени перемены (А.Г. Хрипкина, М.В. Антропова, 1980). Перемены, организованные на воздухе, позволяют детям утолять «двигательный голод» в большей мере, так как интенсивность двигательной активности в этом случае в два раза выше по сравнению с проведением перемен в помещении.

При организации игровой физической деятельности младших школьников следует помнить о том, что правила игр, проводимых на переменах, должны быть достаточно простыми, а участие в них детей – возможно более массовым. Основу игр соревновательного характера должны составлять взаимопомощь и сотрудничество, а главный акцент в них должен быть сделан на максимально свободных, нерегламентированных движениях, которые позволили бы снять утомление, возникшее вследствие статической нагрузки на уроке.

Вместе с тем на переменах не следует допускать повышенных физических нагрузок учеников и разрешать им двусторонние игры типа футбола, баскетбола и т.п. Игры большой интенсивности чрезвычайно возбуждают детей, они не успевают успокоиться к началу следующего урока и переключиться на учебную деятельность.

Ежедневные часовые динамические паузы между уроками связаны с использованием игрового компонента малой, средней и – дозированной – высокой подвижности. Их оздоровительный эффект повышается при пребывании школьников на открытом воздухе, что физиологически обуславливается повышенной оксигенацией крови, улучшением окислительных процессов и тканевого дыхания, тонизирующим влиянием на кору головного мозга и подкорковых образований потока импульсов, поступающих от рецепторов, находящихся в органах и тканях.

В течение всех сезонов световой и ультрафиолетовой факторы, действию которых на открытом воздухе подвергаются ученики, наиболее благоприятны с 11.30 до 12.30 дня; при правильном планировании динамические паузы приходятся как раз на этот временной интервал.

Час активного ежедневного отдыха во время прогулки способен компенсировать до 40% биологической потребности детей младшего школьного возраста в движениях. Проведение в течение этого часа подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Помимо положительного влияния на работоспособность учащихся, формирования у них умений играть в детском коллективе, выступать в роли организаторов игр в группах сверстников, динамическая пауза содействует воспитанию у детей потребности в самостоятельной физической активности. Игровое содержание динамических

пауз должно не только соответствовать возрастным особенностям и интересам младших школьников, но и согласовываться с содержанием программы начальной школы по физической культуре, дополняя его и способствуя лучшему усвоению, закреплению у них необходимых двигательных навыков.

В ходе динамических пауз могут быть использованы подвижные игры с построениями и перестроениями, с общеразвивающими упражнениями, с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий, эстафеты и др., а также игры спортивного характера в зависимости от времени года – бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол, катание на коньках и др.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь класс, несут в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а следовательно, и более полноценному отдыху. Самостоятельные игры и спортивные развлечения в малых группах или в парах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, выявляют и развивают их социальные способности, тем самым облегчая процесс адаптации.

Однако свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамических пауз обязательно продумываются и планируются педагогом заранее. Они определяются временем, затраченным непосредственно на выполнение двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, имитационные упражнения), их активностью, а также общей продолжительностью игры. Самыми удачными и действенными в оздоровительном аспекте Ю.Ф. Змановский (1988) считает те игры, в которых ребенок бежит не быстро, но длительно, тренируя выносливость. Прежде всего это всем извест-

ные «салки» с бегом и прыжками, игры типа «Цыплята и наседка», «Хитрая лиса», «Найди свой домик» и др., в которых дети выполняют разные беговые и прыжковые циклические упражнения, благотворно сказывающиеся на их здоровье и общем развитии.

Экспериментальные исследования подтвердили преимущество организованной формы активного отдыха младших школьников. Так, при сравнении объема движений у учеников при активной роли педагога не только в общих, но и в самостоятельных играх и спортивных развлечениях с тактикой его невмешательства в свободный отдых детей и их игровой выбор обнаружилось, что в последнем случае определенная активность наблюдалась только среди мальчиков. Они играли в хоккей, в «войну», в снежки, «салки», строили снежные укрепления и т.д., в то время как девочки в основном принимали участие в играх, не способствующих активному отдыху*.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. Надо стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. Учеников 3–4-х классов необходимо приучать к совместным играм с малышами, предлагая им участвовать в них в качестве помощников в выборе игр, водящего или ведущего, подсказывающих порядок игровых действий, напоминающих правила и т.п.

На уроках физической подготовки подвижные и спортивные игры проводятся преимущественно специалистом – учителем по физической культуре – и являются важным условием комплексного совершенствования двигательных навыков, нормального

* Забота о здоровье детей: Из опыта работы школы продленного дня № 710 г. Москвы / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. - М.: Педагогика, 1980.

физического развития, укрепления и сохранения здоровья младших школьников. Выбор характера двигательной нагрузки в этом случае целиком определяется с учетом задач актуального физического состояния детей и его перспектив.

Регулярное включение в уроки физической подготовки игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции младших школьников, в результате чего повышаются физические возможности организма, формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость, осваиваются новые виды движений.

В начальных классах подвижные игры желательно включать в каждый урок, в любую его часть (подготовительную, основную, заключительную), учитывая интенсивность физической нагрузки. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учеников. Они должны знать, что любая игра (сюжетная, игра-эстафета) требует от ее участников соблюдения определенных правил. В уроки включается и краткая информация о подвижных играх, рассказ о правах и обязанностях капитанов команд и судей, объяснение способов выбора водящих, правил подведения итогов игры и т.д.

Большое значение придается умению учителя физкультуры правильно распределить игры в течение учебного года*. Так, в первой четверти 1-го класса ученики могут играть в игры «Стань правильно», «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Дети и медведь», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Зайцы, сторож и Жучка», «Колдунчики», «Пятнашки», «Пустое место», «Не ошибись». Эти игры помогают ученикам овладеть строевыми командами и упражнениями, учат правильно ходить, бегать, прыгать, метать, четко выполнять коллектив-

ные действия. Важным в этот период является преимущественно некомандный характер игр, достаточная простота их содержания и правил. Перед включением игр в ткань урока учитель физкультуры предварительно определяет игровую подготовленность детей, выясняет, какие игры им знакомы, как они воспринимают объяснение игры, могут ли играть, соблюдая правила, и т.д. Для этого можно провести одну-две игры по выбору учеников.

Во второй четверти первоклассники повторяют ранее изученные игры и узнают новые. Это, как правило, уже переходные к командным и командные игры, развивающие координацию движений, другие физические качества. Среди них такие игры, как «Карлики и великаны», «Кот идет», «Запрещенные движения», «Быстро по местам», «Ловишки», «Зима и лето», «Попрыгунчики-воробушки», «Через ручей», «Красная Шапочка». Можно использовать также игровые эстафеты, чередуя задания на сохранение равновесия при ходьбе и прыжках с преодолением небольших препятствий.

В третьей четверти рекомендуется проводить подвижные игры «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Шире шаг», «Быстрый спуск», «Кто дальше проскользит», «Лыжники-десантники», «Самокат», «Кто лучше», которые направлены на овладение техникой лыжных ходов, спусков, поворотов, развитие физических качеств. Поскольку к этому времени первоклассники уже получают необходимые в игре организационные навыки, знают, как выбирать водящих, соблюдают правила игр, следят за дисциплиной и порядком в своей команде, можно проводить игры и эстафеты с самостоятельным разделением учащихся на команды.

В последней, четвертой четверти закрепляются ранее сформированные умения и навыки, разучиваются новые и проводятся уже знакомые учащимся

* Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М., Ткачев К.В. Физическая культура в начальных классах: Метод. пос. для учителя. – Ч.1. – Ярославль, 1996.

игры. Первоклассники к концу учебного года уже научились правильно бегать, выполнять различные прыжки, метать мяч. В этой четверти надо научить их успешно сочетать разные двигательные действия, изменять их в зависимости от условий, видеть и объяснять как свои ошибки, так и допущенные товарищами, что можно с успехом тренировать в играх типа «Товарищ командир», «Пустое место», «Птица без гнезда», «Кот проснулся», «Летучие рыбки», «Филин и пташка», «Пчелы и медвежата». На летние месяцы дети получают задание – запомнить игры, в которые они будут играть во дворе, на летней школьной площадке, в оздоровительном лагере. В сентябре на первых уроках нового учебного года им будет предоставлена возможность поделиться своим игровым арсеналом и разучить наиболее интересные игры со всеми учениками.

Особую перспективность в плане организации уроков физической культуры с учениками классов компенсирующего обучения представляет идея Н.Н. Ефименко (1999) превратить преимущественно довольно однообразные занятия по физкультуре в увлекательные занятия-спектакли, обязательным компонентом которых являются игры.

Для результативного взаимодействия педагога класса должен поддерживать тесную связь с учителем физической культуры и с учетом его рекомендаций обращаться к тем или иным играм при организации иных форм двигательного режима учеников – прогулок, «часов здоровья», физкультурных досугов и спортивных праздников в группе продленного дня, в период пребывания детей в оздоровительном лагере или на летней школьной площадке, на занятиях секций (факультативов) подвижных, народных, спортивных или оздоровительных игр и т.д. Общая рекреативно-оздоровительная направленность этих форм предполагает использование игр любой степени двигательной нагрузки. Здесь при выборе игр

учебно-воспитательные и оздоровительные задачи перспективного плана педагога также согласуются с возможностями и потребностями актуального физического развития всех учеников, их самочувствием, желанием и общим эмоционально-психическим настроением. Педагог не только использует в рамках названных организационных форм наиболее любившиеся детям игры, но и предлагает для разучивания новые, а также разрабатывает (самостоятельно или в контакте с другими членами педагогического коллектива школы, родителями и другими заинтересованными взрослыми) целостные игровые программы, реализуя их средствами внеклассной и внешкольной деятельности.

Целевые программы игровой физической активности учеников начальной школы могут планироваться на короткую (день, неделя, месяц или период каникул) и длительную (учебная четверть, полугодие, год и т.д.) перспективу.

Игровые программы краткосрочной перспективы обычно объединяются сквозной сюжетной тематикой – «День игры и игрушки» или «День любимых игр и забав», «День личных рекордов», «Путешествие в Спортландию», «Веселые спортивные старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Турнир шахматистов» и др.

В программу физкультурного досуга, например, включаются любимые игры и упражнения, интересные зрелищные спортивные номера и аттракционы, подготовленные взрослыми, учениками старших классов и/или самими младшими школьниками, веселые хороводы с учетом постепенно возрастающей физической нагрузки. Спортивные праздники в яркой, запоминающейся форме демонстрируют успехи детей в овладении разными играми и разнообразными видами движений, в ловкости, силе и выносливости. Являясь по своей сути театрализованными, красочными представлениями, они требуют определенной подготовки, которая сама по себе приносит



много положительно окрашенных эмоций младшим школьникам.

Проведение «Дня рекордов» в стенах школы или в летнем оздоровительном лагере основывается на свойственном природе младших школьников стремлении к соперничеству. Каждый школьник стремится занять предпочтительное положение, временное или постоянное, хочет стать «звездочкой первой величины» в том или ином деле, и в этом нет ничего предосудительного, — считает С.А. Шмаков (1994). Здоровая конкурентность — пружина «двигателя» творчества, а идея «рекордов» выводит детей на психологически оправданное самоутверждение, самовыражение. Однако конкурентность, равно как и «технология рекордов», требует условий безопасности, соблюдения меры и осторожности, учета возрастных, половых и других особенностей детей. Необходима особая деликатность и особые условия с тем, чтобы гарантированные шансы на самореализацию были у всех без исключения детей. Ребенок может участвовать только в одном конкурсе или в десятках конкурсов — это его право, главное — он может свободно выбрать ситуацию по душе и действовать сообразно своим интересам. В основу каждого конкурса необ-

ходимо заложить идеи реабилитации, одобрения и ободрения активных усилий ребенка, сравнимости, самостоятельности, неординарности и творческого проявления детей.

Следует хорошо продумать место проведения «Дня рекордов» и его оформление, а также формы поощрения участников — «ордена», «медали», «кубки», сугубо индивидуальные «звания», ленты, дипломы, знаки, значки, призы. Имена «самых-самых» можно опубликовать в специальном «Бюллетене рекордов», вписать в «Книгу рекордов», а рекордсменам выдать особые «свидетельства» и награды.

Среди конкурсов, в которых будут выявляться рекордсмены, могут быть:

- прыжки с места (мальчики и девочки);
- прыжки «кенгуру» (10 прыжков с мячом между ног на большую длину);
- прыжки в высоту;
- бег на дистанции 60 и 100 метров;
- прыжки с места назад, вбок;
- метание копья, диска, мяча на дальность;
- соревнование «Робин Гудов»: стрельба из луков (самодельных) на дальность полета стрелы, на поражение мишеней, на высоту полета и т.д.

Значительный интерес со стороны младших школьников вызывают проводимые школой или учреждениями дополнительного образования соревнования типа «Мама, папа, я — спортивная семья», «Семейные старты» и др. Совместные со взрослыми занятия подвижными и спортивными играми, участие в разнообразных физкультурных соревнованиях привлекают детей и их родителей, сближают членов семьи и окрашивают их жизнь положительными эмоциями, представляя одновременно широкие возможности как для организации оздоровительной работы с детьми, так и для неформальной консультативно-разъяснительной работы с родителями.

В 60–80-е годы среди младших школьников были популярны и постепенно возвращаются в школьную игровую практику такие программы

организации физической активности, как «Малые олимпийские игры» и др.

Среди игр длительной перспективы уместно вспомнить воспитывающие игры, которые были в определенной степени распространены среди младших школьников в первые десятилетия XX века (они, к счастью, возрождаются сегодня в детском движении). Выработка характера и здоровья – так определяются основные цели в длительных играх для детей 7–12 лет «Стаи волчат» и «Стаи птенчиков». Активный пропагандист этих игр И.Н. Жуков писал: «Дети в этом возрасте не могут сидеть смиренно даже десять минут, ведь они все время растут: и уму, и телу их от роста на месте не сидится. Постоянно меняйте занятия и давайте им бегать. Если можно, покажите им сами, как надо бегать, прыгать, бросать, скакать, ловить мяч и т.д., – это лучше всякой гимнастики»*. Девиз же одного из многих испытаний, которые проходят «волчата» с тем, чтобы получить знаки различия, в контексте решаемых игрой задач звучит так: «Приложу все силы, чтобы сохранить себя чистым телом и душой, играть, не выходя из себя».

Интересен современный опыт летних оздоровительных лагерей, в которых на протяжении последнего десятилетия проводятся игровые смены по авторским проектам. Ежегодный летний отдых на природе, естественные факторы закаливания, двигательная активность в виде специально подобранных подвижных и спортивных игр могут существенно влиять на психологический и физический статус ребенка. Взрослые и дети, совместными усилиями создавая в летнем оздоровительном лагере мир игры, «открывают» для себя и для окружающих свои способности, черты характера, резервы здоровья и развития.

Таким образом, один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и

высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости – специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. При правильной педагогической инструментровке такие игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают стойко противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости;

- стимулировать процессы роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и функциональном совершенствовании ведущих систем детского организма, на повышении его биологической надежности;

- влиять на своевременное формирование двигательного анализатора и стимулировать развитие основных физических качеств младших школьников (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие и координация движений), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

- повышать тонус коры головного мозга и вызывать положительные эмоции, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

- нормализовать нарушенную деятельность отдельных органов и функциональных систем, нивелировать и устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

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

* Игра и детское движение: И.Н. Жуков – в помощь организаторам детского движения и педагогам. – М., 1992. С. 47.