

Svietlana N. KUROVSKÂ\*

## **К вопросу об использовании подвижных игр в семье, воспитывающей детей и подростков**

Проблема сохранения и укрепления здоровья людей является одной из актуальных проблем нового тысячелетия. Всемирная организация здравоохранения определяет понятие «здоровье» как физическое, психическое и социальное благополучие человека. В народе говорят: «В здоровом теле, здоровый дух!». Здоровый дух делает тело здоровым, излечивает самые тяжелые болезни. Основные задачи программы воспитания и обучения в образовательных учреждениях предусматривают охрану, защиту, укрепление здоровья детей. Здоровье выступает как необходимое условие реализации жизненной программы личности, поэтому сегодня стоит задача научить детей и подростков организации здорового образа жизни. Воспитание ребенка начинается в семье, поэтому на наш взгляд, роль семьи в укреплении здоровья детей и подростков огромна. В исследованиях ученых по проблемам семейного воспитания (П.Ф. Лесгафта, А.С. Макаренко, Е.И. Сермяжко, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского, В.В. Чечета и др.) показана значимость семьи и ее возможности в развитии детей и подростков. Основные принципы воспитания и обучения детей заключаются в ориентации педагога на личность ребенка, взаимоотношении между людьми; взаимосвязи воспитательного процесса с традициями народной педагогики, национальным искусством, фольклором, гармонии физического, духовного и интеллектуального развития, оздоровительной направленности воспитания, взаимодействии общественного и семейного воспитания. Игровая и соревновательная деятельность помогает сформировать характер, проявить рыцарские качества, получить первые уроки дружбы и взаимопомощи, командных взаимоотношений, осознать собственные

---

\* Magister nauk pedagogicznych, Grodzieński Uniwersytet Państwowy im. J. Kupały, Białoruś.

силы. Получив удовлетворение от спортивного азарта, дети становятся более социализированными, учатся жить, не боясь сильного проявления чувств и ощущений, быстро реагировать на сложные жизненные ситуации. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенность в своих действиях, развивается умение ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию. Для полноценного развития детей и подростков важным является удовлетворение их потребностей. Анализ литературы показал, что неудовлетворение потребностей детей и подростков влияют на их физическое развитие. Исследователями Д.С. Райкус и Р.К. Хьюз определено, что ребенок недостаточно высок для своего возраста и имеет явные признаки задержки физического роста; выглядит тщедушным и страдает различными заболеваниями, особенно заболеваниями верхних дыхательных путей (простуды, грипп) и расстройствами желудочно-кишечного тракта; для таких детей характерны мышечный тонус, плохая координация движений, слабое развитие грубых и тонких моторных навыков; неуклюжая походка и слабая мускулатура; дети плохо играют или вообще не играют в подвижные игры [2, с. 67].

Исследуя проблему организации и использования подвижных игр в семейном воспитании детей и подростков мы изучали этот вопрос в 2010–2011 учебном году на базе гимназий № 2, № 5, лицея № 1 и социального Центра г. Гродно. Выборка исследования включала детей подросткового возраста 11–15 лет и их родителей ( $n = 210$ ). Респондентам предлагалось обозначить особенности здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей и подростков в семье, а также использование с этой целью подвижных игр в семье. Использовались методы незаконченных предложений, беседа. Нами определено, что 6,25% подростков считают, что формировать умения у ребенка ЗОЖ родителям необходимо начинать с рождения: «потому что всякое воспитание начинается с рождения», «как родители заложат основы, так ребенок и будет жить» и др. Наибольшее количество ответов у подростков относительно младшего дошкольного возраста ребенка – 65,62%. По их мнению «чем раньше начать это делать, тем прочнее дети это усвоят», «в этом возрасте дети хорошо впитывают информацию» и др. По мнению 26,56% подростков наиболее эффективна работа по формированию умений ЗОЖ детей и подростков в семье со старшего дошкольного и с момента поступления ребенка в школу (5–7 лет) – «так как ребенок более самостоятелен», «чтобы дети как можно раньше оценили значимость здорового образа жизни», «именно с этого возраста ребенок осознает проблему» и т.д. Лишь 1,56% подростков указывают на возраст 8 лет и старше. Таким образом, по мнению респондентов, возрастные рамки формирования умения ЗОЖ с использованием подви-

жных игр родителями – с рождения до восьми лет. Оптимальный возраст детей охватывает период с младшего дошкольного возраста до момента поступления ребенка в школу, т.е. именно тот период, когда ребенок воспитывается в семье или в дошкольном учреждении. В последующие годы предлагается дополнительная информация с учетом их возрастных особенностей.

Исследование показало, что использование родителями подвижных игр в семейном воспитании детей и подростков в своих собственных семьях осуществляется лишь на 47,13%. Респонденты связывают это с «чрезмерной занятостью родителей на работе», с тем, что «большинство детей сами играют в подвижные игры со сверстниками» и др. Анализ ответов показал, что родители, которые «старались по максимуму использовать свободное время и приобщить детей к подвижным играм, делали это «во время семейных поездок», «в выходные дни», «пребывая с детьми на даче», «в городе» и др. Наиболее распространенными играми, используемыми в семье для оздоровления детей респонденты определили такие игры: «стандартный футбол, волейбол, баскетбол при участии родителей и других членов семьи», «теннис / дартс» (настольный, большой), игры «в воде (на воде)», «игры с мячом», «катание на велосипедах, лыжах, коньках», подвижные игры «Американка», «Бадминтон», «Болото», «Водяной волейбол», «Горячая картошка», «Два капитана», «Два огня», «12 палочек», «Зоопарк», «Казаки-разбойники», «Кошки-мышки», «Мини-футбол», «Морская фигура» (в зависимости от возраста ребенка), «Ноги!», «Переправа», «Пионербол», «Прятки», «Пятнашки», «Резиночки», «Ручеек», «Регби», «Салочки», «Светофор», «Твистер», «Третий лишний», «Фруктовый салат», «Четвертый лишний», «Шишки» (направленные на концентрацию внимания)», «Эстафеты» и другие. Подростки указали на то, что в летнее время самыми любимыми были «игры в воде», для зимнего периода период были обозначены такие игры как «катание на лыжах, коньках, игры в снежки». По мнению 100% родителей, такая игра как «перебрасывание подушками» является одной из наиболее доступных и популярных игр уже с ребенком дошкольного возраста в семье. Цель использования этой игры в семье родители обозначили как «чтобы научить детей бросать и ловить различные предметы». Однако многие родители не знают, как использовать иные подвижные игры в домашней обстановке, как играть со своими детьми и не осознают возможностей, которые существуют для этого у них дома. Выделяя особенности в формировании умений ЗОЖ в семье, респонденты указывают на личный пример родителей и обучение детей и подростков ответственному отношению к своему здоровью. Игра – универсальный вид деятельности, поэтому необходимо поощрять родителей, применяющих подвижные игры в воспитании своих детей. Мы считаем, что в данном случае необходимо

сотрудничество родителей с педагогами образовательных учреждений, которые могут оказать им помощь. Информацию о способах игры в семье родители могут почерпнуть из общения с другими, более функциональными семьями или специалистами. Даже в случаях, когда родители сильно стеснены в средствах, а их способности ограничены, возможности для игры с детьми поистине безграничны. Роль семьи в формировании умений ЗОЖ респонденты считают «важной», «главной», «весомой» и «значимой», поэтому, на наш взгляд, родителям необходимо учить своего ребенка самому «моделировать свою личность», намечать те свойства и черты, которые необходимы для его развития. Для этого необходимо конструировать свой образ жизни. Слагаемые такой конструкции – это физические упражнения, аутогенная тренировка, труд (физический, умственный, душевный), полноценное питание, рациональный режим жизни, достаточное пребывание на свежем воздухе, нормальный сон и двигательная активность, закаливание, единение с природой, т.е. «овладение искусством жить в гармонии с окружающей средой» [1, с. 1]: отказ от вредных привычек, курения, наркомании, алкоголизма, умение управлять отрицательными эмоциями (стрессом, гневом, тревогой, страхом, раздражением и др.), при одновременном взвешенном развитии.

Таким образом, использование родителями в семейном воспитании детей и подростков подвижных игр, позволит сформировать у детей и подростков интерес к физической культуре, воспитывать сознательное и бережное отношение к здоровью, формировать научные представления о сущности ЗОЖ, совершенствовать их поведение. Лишь при эффективном взаимодействии педагогов и родителей можно решить проблему здоровья детей и создания здорового общества в целом.

## Литература

- [1] Вебстер, Р. Фэншуй – это способ жить в гармонии с окружающей средой / Р.Вебстер // Тайна души. – 2003. – № 26. – с. 1–3.
- [2] Райкус, Д.С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска Том III. Развитие и благополучие детей / Д.С. Райкус, Р.К.Хью. – М.: ЭКСМО, 2009. – 288 с.

## **Abstract**

### **Introducing Healthy Regime in Families Raising Children and Youth**

The paper presents research on introducing health habits (including games and exercise) in the families raising kids. The studies show that only 47,13 per cent of families play games and exercise. Busy parents devote their time to family during weekends and holiday period. The cooperation between parents and teachers cannot be underestimated.

The respondents think that parents' role in shaping their children healthy style of life is very important. Parents should teach their children healthy habits, including those essential to their development, both on psychological and physical level: healthy eating, spending time outside, physical and intellectual exercise, contact with the environment. Conscious introducing games and exercising enhances practicing sports and develop proper attitude towards health.

Only effective cooperation between parents and teachers may help solving the problems of children's health and a healthy society.