

Физическое развитие и здоровье ребенка – основа формирования личности

Подготовила Понедельченко Я.Ю.
инструктор по физкультуре

Все взрослые сначала были детьми,
только мало кто из них об этом помнит.

Антуан де - Сент Экзюпери

Известно, что многие проблемы взрослого человека уходят корнями именно в детские годы. Более того, по утверждению некоторых ученых, трагедия детства заключается в том, что его возможные катастрофы вечны.

Значимость и уникальность детства признаются многими деятелями науки: А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, А. П. Усова, Л. С. Рубинштейн, К. К. Платонов, Ю. В. Змановский, Н.Н. Ефименко. В чем больше всего нуждается ребенок? – Прежде всего, в достаточной двигательной активности.

Ребенку дошкольного возраста жизненно необходимо активное физическое движение. Потребность в движении – одна из витальных потребностей: от движения дети получают удовольствие. Оно рассматривается как средство роста и развития организма, сохранения и укрепления здоровья, способ взаимодействия с миром, развития способностей и черт характера, как форма освоения социального опыта и организации жизни и деятельности ребенка.

Являясь жизненной необходимостью, двигательная активность становится непременным условием формирования и развития личности ребенка – дошкольника, его Я.

Учитывая, что двигательная активность является ведущей деятельностью ребенка на протяжении всего дошкольного детства, позволяющей реализовать свои желания, ресурсы и возможности, самовыразиться, применить и переработать личный и личностный опыт, следует считать, что физическое развитие и здоровье ребенка – основа формирования личности, становления Я ребенка.

Большое влияние на формирование личности ребенка – дошкольника оказывают подвижные игры, особенно те, где ребенок исполняет определенную роль или является ведущим. Благодаря идентификации себя с той, или иной ролью ребенок может осознанно использовать метаумения, т.е. – умения – способности, умения высшего порядка - умения над умениями, которые позволяют производить преобразования личного опыта, а это содействует тому, что ребенок учится рефлексировать в игре, находить свои ошибки и недостатки, обнаруживать у себя дефицит умений и навыков, находить пути преодоления, улучшения.

Развитие ребенка как личности с точки зрения И. С. Якиманской, идет через постоянное обогащение, преобразование субъективного опыта, как важного источника собственного развития. Педагогу необходимо уделять внимание формированию у детей важнейших умений, обеспечивающих

развитие Я. К ним относятся умения, связанные с преобразованием собственного опыта. Это умение рефлексировать, оценивать свой опыт, свои поступки, находить ошибки и их причины, оценивать собственную двигательную деятельность. Важно подчеркнуть, что позитивные качества ребенок проявляет не только в игре, они присущи ему и в жизни. Умение рефлексировать, над которым целенаправленно работает педагог, позволяет дошкольнику осознавать имеющийся двигательный опыт, приобретать новый и встраивать его в смысловое поле своей деятельности т.е. формировать, развивать и укреплять Я ребенка. Подвижные игры развивают ловкость и силу, быстроту и выносливость. Учат детей действовать смело и активно, проявлять самостоятельность и инициативу. Навыки, приобретенные сегодня в детских играх, завтра пригодятся человеку в самых разных жизненных ситуациях.

Игра, являясь уникальным средством формирования Я ребенка, позволяет повышать самооценку, осознавать имеющийся опыт, преобразовывать его. В игре ребенок учится сопоставлять и оценивать себя играющего, свои достижения, особенности своего социального взаимодействия.

Ефим Аронович Аркин считал, что специально подобранные игры могут развивать личностные качества, при этом ребенок должен чаще выигрывать, чем проигрывать. Это повышает самооценку, укрепляет веру в свои силы, дает мощный заряд положительных эмоций. Положения Е. А. Аркина о том, что подвижная игра – первая школа социального опыта, дружбы, являются актуальными и в настоящее время. «Положительные эмоции – эмоции жизнерадостности, мужества, веры в свои силы – мобилизует силы организма», ... формируют личностные качества, пишет он в работе «Дошкольный возраст».

Большую роль в формировании личности ребенка в нашем детском саду играет национально-региональный компонент. Воспитывая детей патриотами, мы знакомим их с культурой, традициями, бытом народов Якутии. Особое значение придаем традиционным якутским движениям – это имитационно-игровые движения, связанные с природой Якутии, с повадками птиц, зверей, рыб, с образом жизни местных народов (рыбная ловля, охота, сельскохозяйственные работы, промышленное производство). Много используем народных игр, сюжеты которых разработаны на основе местных промыслов, народных легенд и сказок. Игры помогают сформировать у детей правильные понятия о нормах поведения в природной среде: «Рыбак и рыбки», «Белый шаман», «Охотник», «Прилет птиц», «Береги дерево», «Ястреб и утки», «Олени», «Сенокос», «Якутские лошадки». В играх «Перетягивание на палках», «Перетягивание каната», «Соколиный бой» дети учатся ловкости, силе, быстроте, взаимовыручке, сопереживанию товарищу.

Воспитательный потенциал народных игр велик: он позволяет расширять круг знаний и представлений о своем народе, развивать нравственно-волевые качества, прививать культуру общения, воспитывать ответственность, трудолюбие и целеустремленность, способствуют

формированию любви к родному краю, к Родине. Физическая культура позволяет развивать важнейшее качество личности – справедливость. На уровне межличностных отношений справедливость выступает как нравственное качество, сутью которого является признание за другим равных с собой прав и обязанностей. Справедливость важна для становления и развития таких качеств, как гражданская позиция, правовая культура, толерантное отношение к представителям разных рас и национальностей, развитие стремления к сотрудничеству, эмпатии, умение взаимодействовать. Справедливость – это интегративное качество, базирующееся на доброжелательности, бескорыстии, правдивости, беспристрастности, самокритичности, объективности (Бербешкина З. А. «Справедливость как социально-философская категория» М. Мысль. 1983г.) Каждый ребенок должен осознать свои права и обязанности и признавать за другими такие же права и обязанности (гуманная сторона справедливости). Следует объяснять детям, что такое правило справедливости действует при условии равных стартовых потребностей и возможностей. Если имеет место ограниченность возможностей, тогда справедливость рассматривается в нравственном союзе с толерантностью и эмпатией (эмпатия – процесс эмоционального проникновения в состояние другого). Наличие подобных качеств говорит об эмоциональном интеллекте, то есть «способности осознавать смысл эмоций и использовать эти знания, чтобы выяснить причины возникновения проблем и решать эти проблемы (Мейер и П. Соловей)

Согласно новейшим исследованиям успешность человека зависит от коэффициента умственного развития лишь на 20%, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80%. Физическая культура с её огромными двигательными-эмоциональными возможностями, активной индивидуальной и коллективной деятельностью детей, дает большие возможности для развития их эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект и связанные с ним качества (способность понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакцию окружающих, умение регулировать собственные эмоции при принятии решений) способствуют не только нравственному развитию детей, но и их академическим и социально-личностным успехам. Доброжелательность, сочувствие, сопереживание, тактичность, умение оценить ситуацию и нужным образом реагировать на нее – все это проявления эмоционального интеллекта.

Не менее важной является идея воспитания социальной компетенции, отражающей достижения личности в развитии отношений с другими людьми на основе инициативы и независимости ребенка, уверенности в себе, способности делать собственные наблюдения, самостоятельно думать и успешно достигать своих целей, иметь активную жизненную позицию.

В настоящее время в детской среде все чаще встречается детская нетерпимость. Следует различать понятия «толерантность» и «терпимость». Под толерантностью понимается такое отношение к миру в целом, отдельным объектам, другим людям и их взглядам, к самому себе, которое актуализируется в ситуациях несовпадения взглядов, мнений, оценок,

верований, поведения людей и проявляется в пониженной сензитивности к объекту за счет терпения, выдержки, самообладания, самоконтроля. Терпимость – такое отношение личности к миру в целом, отдельным объектам, другим людям, их взглядам и к самому себе, которое также актуализируется в ситуациях несовпадения, но проявляется в повышении сензитивности к объекту за счет приятия, понимания, эмпатии, терпения. Толерантность является промежуточным этапом между терпимостью и нетерпимостью. Терпимое отношение неотделимо от внутренней мотивации, является важной составляющей личностного развития детей, особенно в процессе физического воспитания.

В. А. Аркин – один из первых исследователей начала XX столетия, кто ставил вопрос об оздоровительной и воспитательной функциях физической культуры, рассматривая её как основное средство оздоровления, развития и воспитания, становления ребенка как личности. Важнейшими условиями правильно организованного физического воспитания он считал: обязательный учет психофизических и индивидуальных особенностей ребенка; режим дня, обосновав особую значимость его соблюдения для здоровья и личностного развития; учет психического, эмоционального фактора, создание здоровой жизнерадостной атмосферы, закаливание, бережное отношение к здоровью детей, чтобы не нанести вреда ребенку; формирование культурно-гигиенических навыков. Е. А. Аркин писал, что в дошкольном воспитании вопросам гигиены и здорового телесного развития должно отводиться особое место и уделяться наибольшее внимание. Он считал недопустимым противопоставление духа и тела. Отмечал справедливость изречения «В здоровом теле здоровый дух», но утверждал и обратное: только при здоровом духе возможно здоровое тело.

Удивительно современно звучат слова Е. А. Аркина «Воспитать здоровое, крепкое, закаленное поколение... способное выносить перемены и невзгоды ... укрепить и усилить мощь государства – такова огромная и ответственнейшая задача, которую правильно поставленное физическое воспитание призвано и в состоянии разрешить имеющимися в его распоряжении научно обоснованными средствами и методами.

В современной интеграции это утверждение звучит как целенаправленное формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью. Посредством физической культуры необходимо формировать личностные проявления детей, ориентированные на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья. Целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких является определяющим в физическом воспитании – «Помоги себе и тому, кто рядом». Личностные показатели: эмоционально положительное отношение к физической культуре, интерес, потребность, позитивные эмоции, активная включенность ребенка в деятельность по организации

ЗОЖ, реальное поведение ребенка в виде определенных форм деятельности, чувств, переживаний, положительных реакций, поступков; социализация ребенка, ориентация на успех; наличие качеств, способных обеспечить его успешность во взрослой жизни – активность, коммуникабельность, самостоятельность и ответственность, нравственность, умение видеть и решать проблемы автономно и сообща, развитие начал жизненного самоопределения, эмоциональная стабильность, положительная самооценка.

Ребенок, пусть даже самый маленький – это вполне полноправная личность, имеющая свои права и потребности, которые должны стать главным ориентиром в процессе воспитания подрастающего поколения.

Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития ребенка, формируется личность человека.

Физическое развитие и здоровье ребенка – основа формирования личности.

Осознание своих личных способностей и возможностей, своего Я, которое приходит к ребенку – дошкольнику к моменту перехода в школу необходимо для дальнейшего полноценного развития личности.