

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF OUTDOOR GAMES

Е. П. Мартыненко, E. Martynenko

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
Минск, Республика Беларусь

Науч. рук. – Е. П. Чеснокова

Аннотация. Представлены результаты исследования психологического здоровья детей дошкольного возраста. Осуществлен анализ возможностей использования подвижных игр как средства формирования психологического здоровья детей дошкольного возраста.

Annotation. The results of research into the psychological health of preschool children are presented. An analysis of the possibilities of using games as a means of forming the psychological health of preschool children is carried out.

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

Keywords: psychological health; outdoor games; older preschool children; formation of psychological health; preschool education institution.

Сегодня в жизни детей дошкольного возраста увлекательные подвижные игры все чаще сменяются играми компьютерными. 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 – фактор риска возникновения нарушений как физического, так и психологического здоровья детей.

Проблеме психологического здоровья детей посвящены работы И. В. Дубровиной, В. И. Слободчикова, О. В. Хухлаевой, А. В. Шувалова и др. Учеными предложены разнообразные концепции психологического здоровья. Так, антропологический подход предусматривает взгляд на психологическое здоровье как интеграл жизнеспособности и человечности индивида, проявляющийся в ориентации на приобщение к родовой человеческой сущности, субъективности, то есть способности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования и развивающийся в детско-взрослой субъективной общности [4].

Сторонники адаптационной модели здоровья личности при характеристике психологического здоровья акцентируют внимание на состоянии гармонии. Основная функция психологического здоровья, в соответствии с данным подходом, заключается в поддержании активного динамического баланса между организмом и средой во всех ситуациях, прежде всего в сложных, требующих мобилизации внутреннего потенциала, дополнительных ресурсов личности человека [1].

Данное исследование опирается 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) [5].

В статье представлены результаты эмпирического исследования возможности использования подвижных игр как средства формирования психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста. Обращение к подвижной игре как средству формирования психологического здоровья воспитанников обусловлено тем, что, являясь ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста, игра максимально способствует развитию всех его психических функций, становлению и закреплению новообразований. В процессе подвижных игр дети испытывают «мышечную радость» [3]; подвижные игры активизируют функциональное развитие органов и систем организма, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют сохранению баланса процессов возбуждения и торможения. Подвижные игры оказывают позитивное влияние на эмоциональное состояние детей, а также становление их самооценки [2].

Исследование проводилось в двух старших возрастных группах ГУО «Блонский ясли-сад Пуховичского района» в течение 2020–2021 гг. с использованием следующих методов: тестирования (проективная рисуночная методика «Дом-дерево-человек»), проективная методика незавершенных ситуаций), анализа продуктов детского творчества (методика «Автопортрет»), формирующего эксперимента.

На констатирующем этапе исследования было установлено, что психологическое здоровье детей старшего дошкольного возраста определяется средним и выше среднего уровнями. Наиболее выраженными симптомокомплексами, отражающими нарушения психологического

здоровья воспитанников, являются «недоверие к себе» и «трудности в общении». Симптомокомплекс «недоверие к себе» имеет высокий уровень выраженности в 10%, средний – в 4%, ниже среднего – в 74%, низкий – в 13% случаях. Симптомокомплекс «трудности в общении» имеет высокий уровень выраженности в 10%, средний – в 10%, ниже среднего – в 64%, низкий – в 16% случаях. Наиболее низкие показатели характерны для испытуемых по симптомокомплексу «депрессивность» (уровень ниже среднего в 16% случаях).

Детям старшего дошкольного возраста характерен уровень оптимизма преимущественно ниже среднего уровня (65%). Выражены также средний (20% испытуемых) и низкий (10% воспитанников) уровни оптимизма. Лишь 5% детей обладают высоким уровнем оптимизма. Данные результаты объясняются влиянием образа мира взрослых - родителей, воспитателей - на восприятие действительности ребенком. Порой пессимистичные установки взрослых передаются детям. Данные результаты также объясняются характером телепередач, компьютерных игр, которые сегодня занимают в жизни ребенка значимое место.

Уровень сформированности целостного позитивного образа «Я» испытуемых находится преимущественно на среднем уровне (68%). Части воспитанников характерен уровень сформированности целостного позитивного образа «Я» ниже среднего (16%) и низкий (4%). Высокий уровень сформированности целостного позитивного образа «Я» продемонстрировали лишь 12% испытуемых.

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 физические 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.

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. Такая работа способствовала 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: повысилась степень выраженности показателей психологического здоровья. Количество испытуемых, обладающих высоким уровнем оптимизма, возросло на 10%, средним уровнем оптимизма – на 32%; количество детей, обладающих высоким уровнем сформированности целостного позитивного образа Я, увеличилось на 8%, средним уровнем сформированности целостного позитивного образа Я – на 6%. Снизилась степень выраженности показателей нарушения психологического здоровья: чувство неполноценности – на 27%, тревожность – на 20%, чувство незащищенности – на 16%.

Таким образом, подвижные игры являются эффективным средством укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста – формирования оптимизма, уверенности в себе, приобретения воспитанниками чувства самооценности, защищенности, снижения тревожности и др.

Список использованных источников

1. Хухлаева, О. В. Формирование психологического здоровья младших школьников: дис.... д-ра пед. наук: 13.00.01; 19.00.07 / О. В. Хухлаева. – М., 2001. – 299 с.
2. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие для студентов вузов / В. Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 287 с.
3. Шишкина, В. А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Мозырь : Белый ветер, 2014. – 88 с.
4. Шувалов, А. В. Антропологический подход к проблеме психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2011. – № 5. – С. 3–16.
5. Чеснокова, Е. П. Психологическое здоровье детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в разных социокультурных условиях / Е. П. Чеснокова // Весці БДПУ. – 2021. – № 3. – С. 60–65.