

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ»**

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

**Антуан де -Сент Экзюпери**

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, происходит развитие личности. Все, что было приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь!

Значимость и уникальность детского возраста 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.

Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, состояние здоровья обеспечивается своевременным, естественным и полноценным развитием, и, в случае необходимости, коррекцией недостатков развития.

Так в чем же больше всего нуждается ребенок? – Прежде всего, в достаточной двигательной активности.

Ребенку в дошкольном возрасте жизненно необходима физическая активность. 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.

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

Очень 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.

**Метаумения** – это 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.

С точки зрения И. С. Якиманской развитие ребенка как личности, идет через постоянное обогащение, преобразование субъективного опыта, как важного источника собственного развития. Поэтому педагогу необходимо

постоянно 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.

Педагогу необходимо помнить, что подвижные игры развивают у дошколят 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 детскую самооценку, осознавать имеющийся опыт, преобразовывать его. В игре ребенок имеет возможность чувствовать себя успешным и компетентным, а мы стараемся создать такие условия, чтобы каждый ребенок мог проявить себя в рамках его собственных возможностей. Основная цель – не достижение совершенства, а развитие!

Ефим Аронович Аркин считал, что «специально подобранные игры могут развивать личностные качества, при этом ребенок должен чаще выигрывать, чем проигрывать. Это повышает его самооценку, укрепляет веру в свои силы, дает мощный заряд положительных эмоций». Утверждение

Е. А. Аркина о том, что «подвижная игра – первая школа социального опыта, дружбы, являются актуальными и в настоящее время». В своей работе «Дошкольный возраст» он пишет: «Положительные эмоции – эмоции жизнерадостности, мужества, веры в свои силы – мобилизует силы организма, формируют личностные качества».

Большую роль в формировании личности ребенка в детском саду играет национально-региональный компонент. Особое значение придаем традиционным движениям – это имитационно-игровые движения, связанные с повадками птиц, зверей, рыб; с образом жизни местных народов (рыбная ловля, охота, сельскохозяйственные работы, промышленное производство). Игры помогают сформировать у детей правильные понятия о нормах поведения в обществе, в природной среде: «Мальчики, девочки», «Рыбак и рыбки», «Охотник», «Прилет птиц», «Ястреб и цыплята» и мн. др.. В играх «Перетягивание каната», «Соколиный бой» дети учатся ловкости, силе, быстроте, взаимовыручке, сопереживанию товарищу.

Воспитателю необходимо помнить о большом воспитательном потенциале народных игр. Народные игры позволяют расширять круг знаний и представлений о своем народе, развивать нравственно-волевые качества,

прививать культуру общения, воспитывать ответственность, трудолюбие и целеустремленность, способствуют формированию любви к Родине.

Физическая культура через игры 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.

В своей работе «Справедливость как социально-философская категория» Бербешкина З.А. пишет: «Справедливость – это интегративное качество, базирующееся на доброжелательности, бескорыстии, правдивости, беспристрастности, самокритичности, объективности».

Через игру 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.

Согласно новейшим исследованиям российских и зарубежных ученых – успешность человека зависит от коэффициента умственного развития лишь на 20%, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80%. Так вот физическая культура с её огромными двигательными возможностями, активной индивидуальной и коллективной деятельностью дошкольников, 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.

В настоящее время в детской среде все чаще встречается детская нетерпимость. Педагогу следует четко различать понятия «толерантность» и «терпимость».

**«Толерантность»** - это 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 индивид. особенностей ребенка;
- особая значимость режима дня и его соблюдения для здоровья и личностного развития дошкольника;
- 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 ситуации 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».

Воспитатели, помните, 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.