**Департамент образования администрации Владимирской области**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Владимирской области**

**«Муромский педагогический колледж»**

ЦМК педагогики, психологии и частных методик

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

Тема: **«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА»**

**Выполнила:**

Демидова Анжелика Григорьевна,

Студентка 2 курса

Специальность:

44.02.02 Преподавание в начальных классах

**Научный руководитель:**

Журавлёва Екатерина Юрьевна,

Преподаватель дисциплин профессионального цикла

Муром

2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение…………………………………………………………………….3

Глава 1. Теоретические основы проблем развития волевых качеств младшего школьника посредством игрового стретчинга

1.1 Волевые качества личности детей младшего школьного возраста...6

1.2 Понятие игрового стретчинга………………………………………..14

1.3 Игровой стретчинг как средство развития волевых качеств младшего школьника……………………………………………………………19

Выводы…………………………………………………………………….24

Заключение………………………………………………………………..25

Список использованной литературы…………………………………....26

**ВВЕДЕНИЕ**

Поход в школу для младших школьников является большим и ответственным этапом в их жизни. Меняется образ жизни, поведение и обязанности. Основной деятельностью, первой и важнейшей обязанностью становится учение - приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление сведений об окружающем мире, природе и обществе. Школьники заводят новые знакомства и впервые сталкиваются с препятствиями, трудностями, для разрешения которых, необходимо проявлять личностные волевые качества.

Вступивший в силу Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) задает новые направления в поисках организации учебно-воспитательного процесса младших школьников. Стандарт ориентирует педагогов строить процесс обучения и воспитания таким образом, чтобы он был направлен на развитие личности учащегося с учетом его возрастных особенностей [12].

Проблема формирования волевых качеств младших школьников является в настоящее время одной из наиболее актуальных, поскольку волевые качества играют большую роль в развитии личности ребёнка.

Волевые качества важно развивать, для того чтобы ребенок смог познать себя, раскрыть заложенные в себе способности. Приобрести такие качества, как инициативность, упорство и настойчивость, которое понимается, как стремление достичь необходимого, в том числе успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам; самостоятельность, решительность, целеустремленность и др., а так же найти своё место в жизни.

Проблема формирования волевых качеств личности, в силу своей практической значимости, постоянно обращала на себя внимание великих ученых, таких как, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.Н. Корнилов, Б.М. Теплов, А.Ц. Пунин, Н.Д. Левитов, А.В. Веденов, Ю.А. Самарин, П.А. Рудик и др. Позднее исследованием волевых процессов в школьном возрасте, занимались такие психологи, как А.Г. Ковалев, В.С. Мерлин, И.В. Страхов, В.А. Крутецкий, Ш.Н. Чхартишвили, В.Н. Колбановский, Н.Ф. Добрынин, В.С. Филатов и др. [1]

Ориентируясь на педагогическую практику, можно утверждать, что процесс обучения проходит эффективнее, если школьник проявляет волевые качества не только на уроках, но и во внеурочной деятельности.

Основой системы волевого воспитания в школьных учреждениях остается двигательный режим как совокупность разных способов и организаций форм работы с детьми. Очень эффективной формой, но не достаточно актуальной в школьных учреждениях является игровой стретчинг.

Игровой стретчинг достаточно важен для всестороннего развития ребенка. Ценность его не только в том, что он развивает движения детей, но и в том, что побуждает быть волевыми, активными, деятельными, раздумывать, добиваться успеха. Благодаря этим упражнениям весь организм ребенка втягивается в работу, у него улучшается пищеварение, становится глубже дыхание, укрепляется нервная система, воспитываются такие черты характера как воля, дисциплинированность, сдержанность.

Изучение психолого-педагогической литературы по теме курсовой работы позволили выявить противоречие между широкими возможностями игрового стретчинга и недостаточным использованием его на практике.

Обозначенное противоречие позволило определить проблему исследования: каковы возможности игрового стретчинга как средства развития волевых качеств младшего школьника? Ответ на этот вопрос и составит цель исследования.

Объект: процесс развития волевых качеств у младших школьников.

Предмет: Игровой стретчинг.

Исходя из проблемы, объекта, предмета, цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

2. Раскрыть понятие волевых качеств младшего школьника

3. Раскрыть понятие игрового стретчинга

4. Обосновать роль игрового стретчинга как средства развития волевых качеств младшего школьника.

Методы исследования:

Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение опыта.

**Глава 1. Теоретические основы проблем развития волевых качеств младших школьников посредством игрового стретчинга.**

**1.1 Волевые качества личности детей младшего школьного возраста.**

Воля является важным фактором морального развития личности, основой сознательного соблюдения правил поведения, обеспечивает выбор способа поведения в соответствии с общечеловеческими нормами морали, иногда даже вопреки собственным желаниям. Чтобы достичь цели, довести до завершения порученное дело, отказаться в интересах товарища от взлелеянной в мечтах перспективы, человек должен обнаружить не только знание, умение, личностную культуру, но и волевые усилия.

Нравственность личности является следствием таких морально волевых качеств, как самостоятельность, организованность, целенаправленность, настойчивость, дисциплинированность, смелость [8].

Развитие воли начинается с первыми сознательно направленными, произвольными действиями. А произвольное поведение развивается с формированием инициативности - самостоятельности ребенка в выборе действия, принятии решения, которое дает ему возможность почувствовать себя источником действия, и осознанности - способности понимать смысл своей деятельности и ситуации, в которой происходит эта деятельность. Постепенно развивается способность ставить перед собой более сложные задания, преодолевать трудности, что придает действиям действительно волевой характер. Этот процесс длится от 6 до 10 лет. О степени волевого развития свидетельствует способность к целеустремленному поведению при обстоятельствах, которые препятствуют достижению цели, преодолению разнообразных препятствий [13].

Особенно ответственным для развития воли является период, во время которого формируется самостоятельность ребенка, которая пытается освободиться из-под опеки взрослых, хотя и не владеет еще достаточными умениями и навыками.

Формированию волевого поведения ребенка способствуют такие педагогические условия:

- постепенное усиление требований к ребенку, содействие достижению им успеха в деятельности;

- поощрение стремления и готовности ребенка обнаруживать самостоятельность и инициативу;

- постепенный переход от заданий, связанных с выполнением требований взрослого по его прямыми инструкциями, к творческим заданиям по собственному желанию ребенка;

- создание условий для реализации ведущей позиции ребенка в творческой деятельности и на занятиях [5].

Главным методом воспитания волевого поведения детей младшего школьного возраста является постановка перед ними грамотных требований в разных формах (требование - доверие, требование - просьба, требование - совет), мотивирование их, что обеспечивает развитие осознанности. Психологи советуют использовать наставление ребенка в волевых действиях, устраивая игры с правилами, особенно с правилами-запретами, когда игроку следует приложить волевые усилия, чтобы не нарушить их [4].

В младшем школьном возрасте возможны проявления капризов и упрямства.

Каприз – быстротечные несправедливые желания, проявления неоправданного неудовлетворения.

Такие немотивированные желания возникают спонтанно, сопровождаясь общим неудовлетворением, волнением, которое по большей части не могут объяснить ни родители, ни ребенок. Капризы могут быть пассивными (не предусматривают конкретных желаний) и активными (ребенок предъявляет определенные требования, добивается их выполнения). Они могут быть вызваны быстрой утомляемостью, недомоганием или неправильным воспитанием, нарушениями в организации жизни детей. Ребенок капризничает, когда взрослый по различным причинам не выполняет обещанного, игнорирует его интересы и потребности. Предотвратить это можно благодаря четкой организации режима дня, устранению лишних раздражителей во время сна, приема еды, рациональном дозировании его впечатлений и получаемых знаний, формированию способности к внутреннему торможению [11].

Часто родители каприз не отличают от упрямства, поскольку в их внешних проявлениях есть много общего, хоть причины, что их порождают, разные.

Упрямство – сознательная попытка ребенка выполнять свои несправедливые желания.

Ребенок видит, что ошибается, осознает свою неправоту, но из-за упрямства не хочет выполнять то, что нужно. Причиной этого могут быть посягательство на его самостоятельность со стороны взрослых, пораженное самолюбие, недостаточно развитые волевые качества. Для избегания таких проявлений необходимо создать условия, в которых ребенок сам осознавал бы свою неправоту, беспочвенность своих требований [11].

Проявляя каприз или упрямство, ребенок не считается со справедливыми требованиями и предложениями взрослого, демонстративно "замыкается в себе", отстраненно реагирует на то, что происходит вокруг него. Чаще всего это вызвано нервной перегрузкой и физическим переутомлением, избыточным количеством впечатлений, изменением привычного порядка жизни семьи и режима деятельности ребенка [11].

Стойкие проявления негативизмов поведения являются следствием недостаточного воспитания, неправильного взаимодействия взрослых с ребенком. Упрямство чаще всего возникает там, где взрослые слишком требовательны, ожидают от детей немедленного и безусловного подчинения, не учитывая их возрастные возможности и интересы, не объясняя своих требований. Как правило, такие требования взрослых бывают немотивированными, высказываются раздраженно. Это порождает соответствующее поведение ребенка, которое является своеобразной защитной реакцией на конфликты, вызванные его несостоятельностью выполнять непосильные требования взрослого. По утверждению психофизиологов, упрямство предопределено биологическими особенностями функционирования нервной системы, которые могут быть последствиями родильных травм, асфиксии (патологическое состояние, вызванное недостатком кислорода, нагромождением углекислого газа в крови и тканях организма) новорожденных, перенесенных матерью в период беременности или ребенком в раннем возрасте инфекций [8].

Во взаимодействии взрослого с ребенком, который проявляет упрямство, не следует слишком авторитаризировать требования к нему, гневаться, а вести себя решительно и твердо. Это касается родителей и педагогов, поскольку избыточная требовательность, как и отсутствие любых требований, к ребенку негативно отражается на развитии воли [8].

Педагог должен предотвращать эти явления. Проявляя упрямство или каприз, ребенок часто понимает нецелесообразность своего поведения, но не знает способы преодоления такого состояния, потому стоит помочь ему в поиске компромиссного решения конфликтной ситуации, одобрять успешные относительно этого его шаги [8].

В младшем школьном возрасте развивается такое моральное качество, как дисциплинированность.

Дисциплинированность – способность сознательно выполнять правила поведения, обязанности, поручения в семье, в школе [9].

Воспитание дисциплинированности - одно из самых сложных заданий педагогической теории и практики. Проблеме дисциплины посвящены работы педагогов О. Демуровой, Л. Островской, Н. Стародубовой, в которых определенно, что в младшем школьном возрасте дисциплинированность как черта характера находится лишь в стадии формирования. Важно сформировать основы этого морально-волевого качества, в первую очередь через активное послушание (умение ребенка слушаться взрослых, выполнять поставленные ими задания, советы, указания) [4]. В этом возрасте у подавляющего большинства детей изъявляется стремление быть послушными, что основывается на эмоционально позитивном отношении ребенка к любимым взрослым (мамы, бабушки, учителя) и признании их авторитета, стремлении получать одобрение ими своего поведения, подражать им. Следовательно, для детей младшего школьного возраста определяющую роль играет желание "быть хорошим", заслужить похвалу близкого взрослого.

С возрастом следует подводить детей к пониманию значимости требований взрослых и сознательного их выполнения. Главное условие успеха воспитательной работы - соответствие требований пониманию ребенка, их аргументированность и целесообразность, связь с интересами ребенка и потребностями жизни. Необходимыми является: соблюдение четкого режима жизни детей дома и в школе; единство требований взрослых к поведению ребенка в разных жизненных ситуациях (в частности, в период болезни ребенка или во время праздников); четкие объяснения взрослыми мотивов собственного поведения и своих требований к ребенку, который способствует взаимному уважению ребенка и взрослого [9].

В теории воспитания дискутируется вопрос о возможности применения наказаний, в частности, в воспитании детей младшего школьного возраста. В этом возрасте ребенок характеризуется пластичностью нервной системы, впечатлительностью. Эффективным воспитательным методом относительно детей, которые нарушают дисциплину, является назначения их "ответственными" за порядок в классе, который удостоверяет доверие педагога к ним, оказывает значительное авансирующее влияние [8].

Высшим проявлением сознательной дисциплинированности ребенка младшего школьного возраста является ответственное поведение - самостоятельное установление и выполнение требований, норм поведения и деятельности. Воспитанию ответственного поведения способствуют:

- пример взрослого (выполнение обещанного);

- наставление детей в позитивных поступках с целью создания эмоционального опережения ситуации безответственного поведения;

- использование эффекта собственного удовлетворения, в результате ответственного выполнения порученного дела или самостоятельно определенной обязанности;

- использование шутливой формы разъяснения детям правил поведения ("правила наоборот");

- педагогическая оценка, которая может быть предупредительной, сопровождающей, итоговой, серьезной, шутливой, но непременно - справедливой, мотивируемой и поощрительной к улучшению поведения[7].

Большое значение в моральном воспитании имеет формирование у детей культуры поведения.

Культура поведения – совокупность полезных, стойких форм ежедневного поведения в быту, общении, разных видах деятельности.

Нормы, которые должны стать привычными формами культуры поведения ребенка, имеют в своей основе такие моральные ценности, как гуманность, милосердие, доброжелательность, трудолюбие, правдивость, честность. С ранних лет необходимо воспитывать уважение ребенка к народному этикету: здороваться, помогать тем, кто в этом нуждается, посещать больного, начинать день хорошим делом [10].

Содержание культуры поведения детей младшего школьного возраста охватывает:

- культурно-гигиенические навыки (аккуратность, опрятность тела, прически, одежды, обувь, культура употребления еды, поведения за столом);

- культура деятельности (умение держать в порядке место для работы, игр, учебы, привычка доводить до конца начатое дело, бережливое отношение к вещам, игрушкам, книгам и др.);

- культура общения (соблюдение норм и правил общения с взрослыми и ровесниками на основе доброжелательности, уважения, вежливое поведение в общественных местах и тому подобное).

Ребенок должен осознавать, что соблюдение правил поведения является необходимым условием его признания в обществе взрослых и ровесников, собственного самоутверждения [10].

Представляется целесообразным дать общие характеристики основным волевым качествам личности, которые формируются в период младшего школьного возраста.

Упорство и настойчивость. Данные качества психологами часто рассматриваются как одно и то же проявление силы воли. Мы также будем рассматривать эти понятия как синонимы. Про упорство говорят тогда, когда у человека что-то не получается и он пытается это сделать еще и еще раз. Под упорством понимают стремление достичь необходимого, в том числе успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам.

Волевое качество решительность характеризуется как отсутствие излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, своевременное и, когда это нужно, быстрое принятие решений и смелое проведение их в жизнь. В. В. Богославский характеризует решительность как волевое качество личности, проявляющееся в быстром и продуманном выборе цели и способов ее достижения [4].

Существует немало трактовок волевого качества выдержки. В бытовом сознании это качество отражается как хладнокровие, отсутствие горячности в поведении при возникновении конфликта. Мы в своем понимании данного качества воли согласны с Е. П. Ильиным, который понимает выдержку как устойчивое проявление способности подавлять импульсивные, малообдуманные эмоциональные реакции, не поддаваться искушению, то есть подавлять сильные влечения, желания. Это качество выражается в устойчивом проявлении в случае необходимости состояния сдержанности, внешней невозмутимости, несмотря на сильное желание отомстить обидчику, ответить грубостью на грубость [6].

Следует отметить, что личностное развитие детей младшего школьного возраста зависит от их умений преодолевать трудности. Без волевых качеств и твердого характера нельзя добиться постоянного успеха. В этой связи многое зависит от активности самих учащихся.

Таким образом, развитие волевых качеств личности на этапе младшего школьного возраста имеет свои особенности. В своем научном труде Л. И. Божович, подчеркивает, что волевые качества личности не являются врожденными [4]. Они формируются в процессе всей жизни человека и, прежде всего, под воздействием целенаправленного воспитания. Специфика волевых действий состоит в сознательном саморегулировании своего поведения в затруднительных условиях, когда надо прилагать инициативные сознательные усилия, чтобы не отступить от поставленной цели, достичь ее.

**1.2 Понятие игрового стретчинга.**

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

«Мы живём в мире одержимости... Повсюду царит сомнение в прочности общественного устройства... страх перед будущим, ощущения упадка культуры и грозящей человеку гибели… Нас прямо — таки захлёстывают события. Мы воочию видим, как шатается всё то, что казалось прежде незыблемым и священным: истина и человечность, право и разум. Мы видим, как перестают функционировать государственные институты, хиреют производственные системы. Мы видим, как продолжают отчаянно работать в холостую общественные силы». Йохан Хейзинга «Хомо луденс»

Это написано давно - в 1939 году, в далёкой для нас Голландии, но очень достоверно отражает нашу нынешнюю действительность, и очень нам сейчас не хватает такого понятие как «Хомо луденс» - человек играющий. Даже дети раньше времени уходят из мира детских игр в неприглядные «игры» взрослых. А ведь игра - это особая реальность, доступная восприятию каждого, существующая на всех степенях культуры, при разных формах мировоззрения.

Игра - это биологическая функция человека, реализация врождённых инстинктов подражания, компенсация нереализованных возможностей, выход избыточной энергии и т. Д

Игра - это праздник, радость, отдых.

Игра - это основная деятельность детей дошкольного и даже младшего школьного возраста. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления мире.

Игра - это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра - это дело не серьёзное, дети живут в игре, действия образов игры не прекращается с её окончанием. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребёнка и является целью, Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранным таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогий с живым и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог - режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Игра, жизнь в особой реальности образов, выравниванию функций работы полушарий головного мозга. Для продуктивной деятельности в любой области необходимо сочетание активности левого и правого полушарий. Однако в наш рациональный век левое полушарие получает больше импульсов для своего развития, т.к. ведает интеллектуальными, аналитическими, объективными функциями мозга. Такие же способности правого полушария, как интуиция, чувственность, предвидение, генерирование идей, нестандартность мышления остаются не раскрытыми. Именно игра, работа с образами, различные упражнения по развитию творческих способностей, психоэнергетической саморегуляцией помогает раскрыть эти возможности, потенциально имеющиеся в той или иной степени практически у всех детей.

Игровой стретчинг включает в себя: коммуникативные игры, суставную гимнастику, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационную гимнастику, гимнастику для глаз, пальчиковую гимнастику.

Коммуникативные игры – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

Подвижные игры – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Точечный самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

Дыхательные упражнения - комплекс упражнений позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

Гимнастика для глаз – это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

Пальчиковая гимнастика – это инсценировка каких либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

Релаксационная гимнастика – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Все эти разновидности игрового стретчинга нужны и по-своему интересны и полезны детям, и должны быть использованы преподавателем в работе.

Упражнения на растягивания мышц применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушение мышечного тонуса. Популярны упражнения стретчинга и как средством достижения релаксации. Эти упражнения доступны всем. Для их выполнения не требуется специальные снаряды, большие залы, материальные расходы.

Растяжки воздействуют на мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановлению функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышц, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Сочетание динамических и статических физических упражнения наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки сил, выносливости, координации движений.

Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свёртываемости крови, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4 лет. Упражнения носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно - ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом уроке даётся новое сказка - игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых, и т.д., выполняя в сложные упражнения. Упражнения каждого занятия подбираются с учётом пропорциональной занятости групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижается эмоционально - психические напряжения.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает по определению И. П. Павлова, «мышечная радость», сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и других танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению, своим телом, пластике жеста. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

**1.3 Игровой стретчинг как средство развития волевых качеств младшего школьника.**

Младший школьный возраст является одним из главных периодов жизни ребенка, так как именно на этом этапе ребенок начинает приобретать основной запас знаний об окружающей действительности для своего дальнейшего развития. Начинает приобретать основополагающие умения, навыки и качества. Именно от этого периода жизни зависят дальнейшие пути развития ребенка.

На этом сложном и ответственном этапе в жизни ребёнка, меняется его социальная позиция, у него появляются новые обязанности: делать уроки, быть внимательным, дисциплинированным. Происходит смена ведущей деятельности. В период дошкольного возраста ведущую деятельность ребенка занимала игра, но с приходом в школу школьники должны учиться, то есть запоминать учебный материал, решать задачи, применять полученные знания на практике.

Несмотря на то, что ведущим видом деятельности младшего школьника становится учебная деятельность, значимость игры не снижается. В процессе обучения предлагается организовывать занятия игрового стретчинга во внеурочной деятельности.

Преимущество игрового стретчинга в том, что он поможет преподавателю сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. Игры воспитывают у детей дисциплину, в игре школьники приучаются к соблюдению правил, умению контролировать свои поступки, справедливости, учатся правильно и объективно оценивать свои поступки и поступки других.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребёнка и составляет суть стретчинга.

Главным достоинством игрового стретчинга, считается то, что он по существу, исчерпывает все виды свойственных человеку естественных движений, таких как: бег, ходьбу, лазанье, прыжки, борьбу, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самым универсальным и незаменимым средством воспитания детей.

Таким образом, игровой стретчинг занимает большую роль в формировании личности младшего школьника. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые являются обязательными для всех участников. Эти правила регулируют поведение играющих, способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, дисциплинированности. В процессе игры у детей активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение.

Необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, которые возникают во время занятий, способствуют воспитанию волевых качеств - смелости, выдержки, умения справляться с отрицательными эмоциями, решительности и др. Дети усваивают смысл действий, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Особую  роль в развитии воли у детей по всем перечисленным направлениям выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой, специфический вклад в совершенствование волевого процесса. Конструктивные предметные игры, появляющиеся первыми в возрастном развитии ребенка, способствуют ускоренному формированию произвольной регуляции действий. Сюжетно-ролевые игры ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные игры с правилами кроме этой задачи решают еще одну: укрепление саморегуляции поступков [7]. Самостоятельность человека в середине игрового сюжета безгранична, она может возвращаться в прошлое, заглядывать в будущее, многоразово повторять одно и то же действие, которое приносит и удовлетворение, дает возможность ощутить себя значащим, всемогущим, желанным.
     Работа  с младшими школьниками обнаруживает их психологическую потребность  в прохождении всевозможных испытаний  для подтверждения своей умелости, проявления волевых качеств (упорства, решительности, выдержки и др.) Мы под волевыми качествами будем понимать особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности. Традиционно в психологии изучают волевые качества личности через проявление физического усилия [2].
     Представляется  целесообразным рассмотреть основные волевые качества личности и пути их развития посредством различных  игр на занятиях игрового стретчинга.

1. Настойчивость. Признаками настойчивости является: стремление постоянно доводить начатое  дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями; умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности; умение проявить упорство при изменившейся обстановке. Настойчивость характеризуется умением личности мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями.

 2. Упорство. Признаками  упорства является: умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи  и другие сложности; умение превозмогать тягостные состояния; умение длительно  добиваться намеченной цели.

 3. Решительность. Признаки  решительности: быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка; выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений; проявление решительных действий в непривычной обстановке. В играх на развитие решительности определяется время между сигналом учителя к началу выполнения задания и собственно началом ее выполнения.

  4. Выдержка. Признаками  выдержки являются: проявление терпения в деятельности, выполняемой в  затрудненных условиях; умение держать  себя в конфликтных ситуациях; умение тормозить проявление чувств, при сильном эмоциональном возбуждении; умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке. Подбор игр на развитие данного волевого качества связан с большими трудностями, так как выдержка проявляется в естественных условиях, проиграть которые трудно (для этого необходимо преднамеренно вызвать у игроков сильные эмоции, причем негативного характера). Большую роль здесь смогут сыграть ролевые игры.

Изображая различные роли, дети применяют свои знания об окружающей их действительности на практике, они могут изображать полет птиц, и другие повадки животных, могут видеть себя в роли предметов, техники, или любимых героев из мультфильмов. Увлекательный сюжет игры вызывает у участников положительные эмоции, побуждая многократно проделывать те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на укрепление и растяжку всех групп мышц детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. Последовательность всех упражнений распределяется таким образом, чтобы тело ребенка получало равномерную нагрузку. В конце этапа дети играют в подвижную игру, цель которой - развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.
На завершающем этапе проводится специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или игра на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние.

Игра в жизни детей младшего школьного возраста занимает огромное место, и имеет важное значение для психического и эмоционально-волевого развития ребенка. Для того чтобы игра носила не только развивающий характер, но и способствовала развитию волевых качеств это должна быть:

* игра по правилам или с правилами;
* коллективная, партнерская игра, в которой партнерами могут быть как сверстники, так и взрослые;
* в ней должны быть созданы условия для выстраивания каждым играющим своей стратегии;
* в игре должна ставиться цель - выиграть (т.е. это всегда либо соревновательная игра, либо игра-достижение) [3].

Таким образом, игровой стретчинг, создавая комфортную атмосферу для ребенка, выступают наиболее эффективным комплексом для разрешения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, которые проявляются в игре, вызывают у ребенка положительные эмоции, что усиливает все физиологические процессы.

В игровой деятельности младшего школьника сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включены в практическую деятельность, они развиваются физически, учатся действовать самостоятельно, с другой стороны - получают эстетическое и моральное удовлетворение от этой деятельности, углубляя тем самым познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Следовательно, игровой стретчинг – действенное средство для формирования волевых качеств личности младших школьников.

**ВЫВОДЫ**

Поход в школу для младших школьников является большим и ответственным этапом в их жизни. Меняется образ жизни, поведение и обязанности. В данный период начинают формироваться основные волевые качества личности: ответственность, упорство и настойчивость, целеустремленность, решительность, самостоятельность, которые в дальнейшем составляют платформу для развития личности.

Как известно, без устойчивых волевых качеств и твердого характера познать себя, раскрыть заложенные в себе способности, а так же преодолевать сложные жизненные ситуации, будет гораздо тяжелее.

Большой интерес для формирования волевых качеств младших школьников в процессе обучения представляет игровой стретчинг, который заставляет думать, предоставляет возможность школьнику проверить и развить свои способности, включает его в соревнования с другими обучающимися.

Участие младших школьников в игровом стретчинге способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различные мотивационные качества. Стретчинг также влияет на развитие самостоятельности детей, творческих способностей, личностных качеств.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изучив научно - методическую литературу по проблеме формирования волевых качеств младших школьников посредством игрового стретчинга можно сделать выводы, что волевые качества личности не являются врожденными. Они формируются в процессе всей жизни человека. В период младшего школьного возраста начинают формироваться основные волевые качества личности: упорство, настойчивость, решительность, выдержка, самостоятельность, ответственность и дисциплинированность.

Ведущей деятельностью детей младшего школьного возраста выступает игра, которая является доступной для ребенка формой активного участия в окружающей общественной жизни.

Большой интерес для формирования волевых качеств у детей младшего школьного возраста в процессе обучения представляет игровой стретчинг.

Для того, чтобы упражнения стретчинга носили не только развивающий характер, но и способствовали развитию волевых качеств это должны быть: игры по правилам или с правилами; коллективная, партнерская игра; в ней должны быть созданы условия для выстраивания каждым играющим своей стратегии; в игре должна ставиться цель - выиграть (т.е. это всегда либо соревновательная игра, либо игра-достижение).

Таким образом, игровой стретчинг можно назвать важным средством в воспитании волевых качеств у детей младшего школьного возраста.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие / Г.С. Абрамова – М.: Акад. Проект, 2005 – 702с.
2. Александрова, Н.И., Шульга Т.И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «нерешаемая задача» / Н.И. Александрова Т.И. Шульга // Вопросы психологии. – 1987. – № 6. – С. 130-132.
3. Аникеева, Н. П. Воспитание игрой: кн. Для учителя. / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 1987. - 144с
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: под ред. Д.И, Фельдштейна. / Л.И. Божович. - М.: Издательство Институт практической психологии, - Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. - 352с
5. Валлон, А. Психическое развитие ребенка. / А. Валлон. - М.: Просвещение, 1967. - 195с
6. Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива: Межвузовский сборник науч. трудов / Отв. Ред. В.Г. Хроменик. / Отв. Ред. В.Г. Хроменик. - Рязань: Рязанский государственный педагогический институт,2002. -122с
7. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 книгах. Книга 2. / Р.С. Немов. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.-496с.
8. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студентов педагогических вузов: В 2 кн.: Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. / И.П. Подласый. - М.: В лад ос, 1999. - 576 с.
9. Развитие личности ребенка / Под ред. Н. Ньюкомб. - СПб.: Питер, 2003. - 640с.
10. Стрекозин, В. П. Актуальные проблемы начального обучения. Пособие для учителя. / В.П. Стрекозин. - М.: Просвещение, 1976. -207с.
11. Сухомлинский, В. А. Духовный мир школьника. / В.А. Сухомлинский. - М.: Политиздат, 1946. - 590с.
12. ФГОС Начального общего образования (1-4 Кл) [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. N 373 (в ред. От 31.12.2015) // Министерство образования и науки РФ. - Режим доступа: [http://минобрнауки.рф/документы/922](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/922)
13. Фельдштейн, Д.И. Психология развивающейся личности. / Д.И. Фельдштейн. - М.: Издательство Институт практической психологии, 1996. - 512с.
14. <https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=887>
15. <https://www.maam.ru/detskijsad/rabochaja-obrazovatelnaja-programa-vneurochnoi-dejatelnosti-fgos-vospitanikov-starshei-grupy-1029957.html>