

▪ Гра — як життя, життя — як гра ▪

Все у природі щомиті змінює свою динаміку — від руху до спокою, від активності до сну. Бо життя — це і є пульсуючий «танець» енергій, що творять живі форми, дають силу росту й розвитку всім живим істотам на Землі.

Для дитини гра — найважливіша передумова її здорового розвитку. Дорослі часто розмежовують дитячу гру та свою «поважну» діяльність. А насправді суттєвих відмінностей тут нема. Якщо вони й існують, то не на користь «ігор» дорослих, бо дитячі ігри не керуються установками розуму на матеріальну вигоду від діяльності, вони не можуть відбуватися в атмосфері примусу чи з обов'язку.

Дитяча гра — це чистий сплеск радісних емоцій, надчутливе сприйняття навколишнього світу, реальна праця тіла, психіки та душі над формуванням необхідних у житті умінь та навичок.

Тому до організації дитячих забав треба підходити з максимальною відповідальністю, яка полягає не в тому, щоби правильно все відтворити, змусити дітей точно виконувати команди ведучого. Якраз навпаки: вона зводиться до задіявання активної позиції дітей — їхньої уяви, фантазії, запалу, таланту.

Завдання дорослих координаторів гри — тонко спрямовувати дитячу активність у вольове пізнавальне русло, в атмосферу радісного виявлення власної сили, індивідуальних задатків, розкомплексувати учасників, допомагати їм ставати сильнішими, мудрішими, вправнішими і здоровішими.

Гра покликана загострити в дитини її інтуїцію, тактильні й сенсорні відчуття, згармонізувати емоційний та фізичний стан організму. Адже це — основа виживання в живій природі.

Надмірний розвиток інтелекту на тлі слабкої фізичної та вольової діяльності призводить в подальшому до ослаблення імунітету, який найбільш інтенсивно формується самою природою у віці до одного, а гартується до семи років. Всі ці «підвалини» здоров'я закладаються в атмосфері казкового світу, в якій дитячій свідомості найкомфортніше.

Безумовно, всі види ігрової діяльності дитини — це її «університети» від моменту народження. Через гру дитина пізнає себе, довколишній світ, розкриває всі фізичні, психічні, творчі й розумові здібності. Тобто — стає людиною.

Ігри бувають різними: в одних переважає мовний аспект, в інших — рухливий чи музичний.

Всі види творчості дитини теж можна назвати грою: малювання, ліплення, конструювання, звуконаслідування, театралізація. Саме у продуманій послідовності дитячих забав для дорослих наставників криється необмежена можливість позитивно впливати на всебічний здоровий розвиток дітей.

▪ Звук у грі ▪

Кожна гра має свій внутрішній ритм, який диктується самими її учасниками — залежно від віку, характеру, емоційного впливу. Він змінюється в процесі забави: спочатку може бути сповільненим, а потім прискорюватися, коли діти захоплюються і входять в азарт.

Дуже часто в дитячих садочках чи школах педагоги задають ритм на фортеп'яно чи іншому музичному інструменті. Він рідко збігається із внутрішнім ритмом учасників гри, і діти швидко втомлюються.

Тон у грі повинні задавати самі її учасники. І найкращим ритмічним супроводом є поплескування долонями, притупування ніжками. Все тіло дитини гармонійно перебуває у взаємодії з іншими дітьми, її емоції зливаються з емоціями інших. Принагідно відбувається активний «масаж» долонь, пальців, ступнів ніг.

Добре, якщо при цьому гравці використовують ще й найпростіші музичні інструменти.

Звук — це джерело енергії. Вчені дійшли висновку, що музика «збуджує» творчі області мозку і наповнює їх енергією.

«Деякі звуки діють, як пара чашок доброї кави», — таку думку висловив видатний французький фахівець у галузі вивчення слуху Альфред Томатіс. Він прийшов до відкриття: «Вухо призначене не тільки для того, щоб чути, але і щоб жити енергією розум і тіло... Клітини мозку працюють як маленькі батарейки-акумулятори. Вони заряджаються не шляхом метаболізму тіла, а за допомогою енергії звуків».

Американські вчені дослідили, що музика допомагає в навчанні, концентрації уваги та покращенні пам'яті.

Бо музика — це найперше ритм. А вміння ритмічно спрямувати дитячу моторику, емоційну і творчу активність справді ефективно «заряджає» дитину і викликає в неї захоплення, відчуття радості.

Особливо це важливо для дітей дошкільного віку.

Дуже важливим у komponуванні змістового наповнення гри є ненав'язливе входження у таємниці природи, виховання у дітей неписаних правил взаємодії з усіма живими створіннями.

Імітуючи поведки і характери різних тварин, прискорюючи або уповільнюючи свій рух залежно від того, в якій «шкурі» перебуває наш гравець, він змінює не лише ритм свого танцю, а й своє ставлення до тих звірят, з якими намагається «порозумітися», вдачу яких пробує відтворити.

Але найважливішою у грі є таки власна воля діяти так, як пориваються діяти тіло і настрій. І це необхідно всіляко підтримувати й заохочувати, бо в емоційній грі дитині найлегше почуватися розкованою, сміливою, впевненою і безстрашною.

Світ єдиний — і він «танцює» разом із дітьми, допомагаючи їм вирости дорослими господарями власного життя. Тому, надаючи можливість кожній дитині упродовж гри побувати віртуально у свідомості різних живих створінь, в характерах зовсім не схожих між собою героїв байок і казок, ми допомагаємо їй швидко переорієнтовувати своє сприйняття довкілля, ви-кристалізовувати мислення, уяву, швидкість реагування.

▪ Рух і здоров'я ▪

Гра — це здоров'я. Швидка зміна позицій у грі дуже позитивно впливає на психофізичний розвиток дитини.

Короткі ігри корисно грати на перервах, в паузах між заняттями, аби давати можливість емоційно перемикатися, задіювати різні емоційно-вольові стани.

І музика тут відіграє дуже важливу роль. Ритмічна канва танцю вводить все тіло і свідомість дитини у гармонійний лад, допомагає швидше орієнтуватися в просторі, відчувати рівновагу та емоційний баланс з іншими учасниками гри.

На жаль, у суспільстві домінує культ слухняної і посидючої дитини. Але те, що зручно дорослим, протидіє самій дитячій природі. Бо формується засиджений кістково-непорушний динамічний стереотип. В посидючих дітей пригасає координація в просторі, швидкість зорово-моторної реакції. Сидіння за партами з першого по третій клас, як показали дослідження, в декілька разів зменшує зорову моторність дітей. Засидженість загіпсовує тіло, а це — проблеми серцево-судинної системи. Останнім часом серцеві недуги дітей призводять до того, що вони не витримують раптових фізичних навантажень.

Декілька років тому озвучувалась сумна статистика: за рік перебування дитини у школі на 20 відсотків збільшується захворюваність на серце, до кінця школи — на 60. Найбільш елітні школи, де акцент саме на сидячому, інтелектуальному способі занять, випускають дітей із порушеннями серцево-судинної системи. Сьогодні у школі п'ять відсотків всієї неврології — інсульти та інфаркти.

Діафрагма — «друге серце». Вона працює вільно, коли людина стоїть. Коли ж дитина сидить, серце не може ефективно передавати геодинамічну хвилю. У «зігнутих» за партами дітей «друге серце» майже не працює.

Голова теж повинна перебувати в русі, бо кров не поступатиме до судин мозку. Антигравітаційна система людини потребує, щоб коливальний центр видавав близько 60 коливань за секунду. Всі «системи шлюзування», які забезпечують клітині свіжі метаболічні речовини і здійснюють відтік відшлякованих речовин, повинні працювати гармонійно, — тоді дитина буде здоровою.