

## ИГРАЕМ СЕГОДНЯ - ВЫИГРЫВАЕМ ЗАВТРА

Е.А. Фекина

МАДОУ детский сад № 7, м.о.г. Бор

**Аннотация.** В статье автор показывает, насколько ценна игровая деятельности для детей в условиях социума. Ключевую роль в этом процессе автор отводит осознанности родителей в снижении тревожности через свободную игру.

**Ключевые слова:** игровая деятельность, тревожность, дошкольное воспитание.

Каждый родителей хочет видеть своего ребенка счастливым и здоровым. Это равно тому, как и их родители в свое время мечтали об этом. Безусловно, воспитание это нелегкое дело из всех имеющих дел, которые мы выполняем ежедневно. Готовых инструкций по воспитанию нет, и никто не знает, что принесет новый день. Быть родителем - дело не легкое, но между тем, оно еще и радостное, заманчивое, вдохновляющее, творческое, интересное, волнующее, тревожное и замечательное одновременно.

Не зависимо от возраста ребенка, родителей волнуют его радости и тревоги. С каждым годом растет уровень тревожных детей и роль воспитывающих взрослых здесь очень важна. Эта роль заключается в помощи ребенку преодолеть трудности и научить стрессоустойчивости. Вместе с тем и самим остаться, так скажем, в ресурсе.

Большинство взрослых, если спросить их о воспоминаниях счастливого детства, непременно скажут, как они весело играли. Вспомнят дворовые игры, догонялки, прятки, прыгалки. Вспомнят о том, как строили снежную крепость, проводили спортивные игры во дворе. Самое интересное то, что многие мамы и папы даже не ведали, чем занимались их дети.

Поиск в Интернете о значении слова «играть» выдаст нам такие определения, как «забавляться, резвиться, развлекаться», «проводить время в каком-либо занятии, доставляющем удовлетворение, служащего развлечением одним лишь участием в нём» и «участие в игре или развлекательной деятельности». Одним словом, речь идет об участии в приятной деятельности, об игре.

За последнее десятилетие заметно сократилось количество играющих детей. Дети вовлечены в организованные взрослыми виды деятельности с определенными целями и задачами. Родители отводят детей на спортивные секции, кружки, занятия танцами, «развивашки», что еще? В «свободные часы» дети проводят за компьютерными играми. Безусловно, никто не запрещает ни кружки, ни секции, просто мы слишком потеснили произвольную игру. Согласитесь, мы, как воспитывающие взрослые, слишком много время отводим организованной деятельности детей. Между тем, именно игра для ребенка дошкольного возраста является главным видом деятельности. Это своего рода двигатель развития ребенка, именно там он растет и развивается.

Ученые, занимающиеся исследованием влияния игры на психику, отмечают отрицательные последствия от недостатка игровой деятельности. Взрослые, которые страдают депрессией, в детские годы почти всегда лишали себя игры и веселья. Так указывают эксперты, и стоит взять это во внимание. Игры по своей природе целебны, а для родителей здоровье своего ребенка самое главное.

Говорить о том, что мы обесценили игру, это не так: просто она занимает часто последнее место в порядке приоритетов. Когда дети могут поиграть? Большинство детей могут это позволить лишь после кружковых занятий, секций, после выполнения обязанностей по дому, режимных моментов. Дела, дела... Дела у родителей, дела у детей. Получается, что недостаток времени - угроза игры.

Родителям, особенно, чьи дети тревожные и ранимые, следует пересмотреть распорядок дня и высвободить время на игры. Наиболее подходят для этого игры во дворе, специальной площадке, в парке. Следует заметить, что для психического здоровья, игры на улице имеют огромное значение. Дети, играя на улице, учатся взаимодействовать друг с другом и с окружающей средой. Самое же ценное во всем этом то, что дети выясняют свои способности выдержать тот или иной стресс.

Родителям совсем не обязательно следить за игровой деятельностью детей. В процессе игр, дети спорят по поводу соблюдения правил и это нормально. Они соревнуются кто самый быстрый, кто самый ловкий. Им это нравится, они получают удовольствие. Нередко можно увидеть, как мама уводит своего ребенка с площадки, так как заметила конфликтную ситуацию. «Быстро домой, раз не умеешь играть!». А где, как не в игровой ситуации ребенок научится вести переговоры, разрешать конфликты, прислушиваться к другим и т.п. Там, в игровом процессе, есть и победы, и поражения и поддержка друзей. Игра имеет огромные социальные преимущества. В дальнейшем ему будет легче и в социуме. Тревожности будет гораздо меньше, если мы, как родители, осознаем возможности социализации для своего ребенка.

Что касается игр с родителями, то любой ребенок не прочь пошалить. Знакома картина, когда отец набрасывается на ребенка, чтобы напугать? Казалось бы, ребенок должен испугаться, а между тем, такое игривое действие способствует снизить градус тревожности. Дразнилки с близким человеком шутивная борьба с отцом, позволяют ребенку определенным образом выйти из зоны комфорта. Да, моменты волнения присутствуют, но приходит и понимание, что с этим состоянием можно справиться.

Итак, тревожность не лучший друг детей, поэтому пусть спутником в детстве ребенка станет игровая деятельность. Она не устраним тревожное состояние, но поможет преодолеть неуверенность в себе. Менджерицкая Д.В., специалист по дошкольному воспитанию, отмечала: «Игра не пустая забава. Она необходима для счастья детей, для их здоровья и правильного развития».

