

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Поліщук В.В.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

У статті розкриваються педагогічні умови вдосконалення рухового режиму старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Застосування засобів туристсько-краєзнавчої діяльності з дошкільниками дозволять у єдності вирішувати завдання всіх видів виховання – фізичного, розумового, естетичного, трудового, морального. Вимоги сучасного суспільства є такими, що обумовлюють необхідність раннього початку дошкільного систематичного навчання, інтенсифікацію навчально-пізнавальної діяльності дітей, які викликають підвищені розумові і нервово-психічні навантаження, зменшення рухової активності дітей. Це обумовлює необхідність розробки таких педагогічних технологій, які змогли б забезпечити інтегрований освітній, виховний та оздоровчий ефект. Саме туристсько-краєзнавча діяльність і є особливим типом розвивального середовища, що забезпечує свободу і активність маленької дитини, максимально задовольняє її потреби та інтереси, має інтенсивно розвивальний характер.

Ключові слова: рухова активність, діти старшого дошкільного віку, туристсько-краєзнавча діяльність, похід, прогулянка.

Стан проблеми. Аналіз останніх публікацій. Потенціал дитячого туризму та краєзнавства обумовлюється можливістю ефективного впливу педагога на дитячий колектив, самостійністю та активністю суб'єктів навчання. У зв'язку з цим такі проблеми сучасного дошкільного закладу, як набуття дітьми ключових та предметних компетентностей, задоволення потреб дітей у самореалізації, розвиток дитячого самоуправління, зменшення навантаження викликаного інтенсифікацією процесу навчання, оздоровлення дітей вирішуються через залучення елементів туризму і краєзнавства до освітньої діяльності.

XXI ст. висуває перед суспільством вимоги щодо ролі освіти в розвитку особистості, свідомого громадянина і патріота України. Тому одним з пріоритетів сучасної освіти і виховання є соціальний розвиток дитини, розширення ступенів самостійної активності дошкільника.

В Україні фізичне виховання дітей дошкільного віку є невід'ємною і найважливішою частиною всієї педагогічної роботи. У дошкільному віці закладаються основи здоров'я і довголіття, формується велика кількість рухових навичок, розвиваються навички особистості та громадської поведінки, звички до повсякденних занять фізичним вихованням.

Здоров'я дитини залежить від низки факторів: біологічних, екологічних, соціальних, гігієнічних, а також від характеру педагогічних впливів. Серед різноманітних факторів, які впливають на стан здоров'я та працездатність дитячого організму, важливе місце посідає рухова активність (РА), тобто природна потреба в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку і виховання дитини. Сприятливо впливає на організм тільки та рухова активність, яка перебуває в межах оптимальних величин. Так, у разі гіподинамії (режимі малорухливості) виникає цілий ряд негативних для дитини наслідків, зокрема відбувається порушення функцій і структури певних органів, регуляції обміну речовин енергії, знижується опірність організму до зміни зовнішніх умов. Гіперкінезія (надмірна рухова активність) також порушує принцип оптимального фізичного навантаження, що може спричинити перенапругу серцево-судинної системи та негативно позначитись на розвитку організму дитини. Тому створення передумов для забезпечення дітей раціональним рівнем РА вимагає ретельної уваги.

За даними низки медико-педагогічних досліджень [2; 4; 5], рухова активність дітей старшого

дошкільного віку за час їх перебування у дитячому садку становить менше 20-50% періоду неспання, що не дозволяє повністю забезпечити біологічну потребу організму дитини в русі. У більшості випадків загальний руховий режим дошкільних закладів не сприяє досягненню належного рівня рухової активності. Так, кількість дітей 5-6 – річного віку зі сприятливим рівнем рухової активності становить 50-60% від загальної кількості обстежених. Більше 40% дітей є гіперактивними і малорухливими.

Аналіз організації рухового режиму в старших вікових групах дошкільних закладів, який був здійснений М.О. Руновою (2007), дозволив виявити основні причини його недосконалості. До них належать:

- відносно низька моторна щільність (менше 70%) і слабкий тренувальний ефект (частота серцевих скорочень впродовж усього заняття 110-130 уд./хв.) різних типів фізкультурних занять;
- недостатнє впровадження в різні організаційні форми роботи з фізичного виховання циклічних вправ, спрямованих на розвиток витривалості;
- нераціональний підбір ігор і вправ під час прогулянок без урахування сезонних особливостей, а також недостатнє використання фізкультурного обладнання та всього навколишнього простору;
- безсистемний підхід до корегувальної роботи з дітьми з розвитку моторики;
- не завжди враховується принцип відповідності фізкультурного обладнання віковим етапам розвитку моторики дітей.

У зв'язку з цим виникає негайна потреба вдосконалення рухового режиму дітей у дошкільному закладі, що буде сприяти вихованню здорової дитини та її всебічному розвитку. Застосування засобів туристсько-краєзнавчої діяльності в дошкільних навчальних закладах, на думку фахівців [3, с. 5], створює найбільш оптимальні умови для реалізації завдань фізичного виховання.

Мета дослідження полягає у визначенні педагогічних умов, які забезпечують раціональну активність старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Результати дослідження. Введення елементів туризму і краєзнавства у навчально-виховний процес в умовах дошкільної установи надасть педагогам можливість вирішити питання, від яких залежить гармонійний розвиток дитини.

Фахівцями [1, с. 14; 3, с. 25] була розроблена класифікація форм роботи з фізичного виховання у дошкільній установі з пріоритетним використан-

ням елементів туризму і краєзнавства, де виділено три блоки:

- фізкультурні заняття, де використовуються елементи туристсько-краєзнавчої діяльності, які проводяться не менше одного разу на тиждень (враховуючи, що програми навчання і виховання дітей передбачені щоденні фізичні заняття). Вони проводяться на відкритому повітрі в будь-яку пору року, як на території дитячого садка, так і за його межами (у природному середовищі), і включають в себе: переходи, прогулянки-походи, про-гулянки-пошуки, заняття-тренування, ігрові заняття, колові тренування, сюжетно-рольові заняття, дидактичні ігри;

- до фізкультурно-оздоровчої роботи засоби туризму включаються в ранкові та вечірні прогулянки не менше двох разів на тиждень і представлені екскурсіями; цільовими; топографічними прогулянками; рухливими іграми з включенням пошукових ситуацій, які проводяться на прогулянках; ігровими комплексами у приміщенні, на ділянці дитячого садку з використанням природних і соціальних об'єктів;

- активний відпочинок дітей також урізноманітнюється за допомогою засобів туризму і організовується у формі походів вихідного дня за участю батьків і туристських свят, які проводяться у формі ігрових комплексів і прогулянок-походів.

Обсяг статті не дозволяє висвітлити методичні особливості забезпечення раціональної рухової активності під час різноманітних форм роботи з фізичного виховання туристської спрямованості в умовах дошкільної установи. Зупинимось на одній із найбільш розповсюджених -прогулянок-походів.

Прогулянки-походи є одним з найважливіших організованих видів рухової діяльності, під час яких вирішують не тільки оздоровчі завдання, удосконалюють рухові навички та фізичні якості дітей, підвищують їхню рухову активність, але і виховують дбайливе ставлення і любов до природи.

Організація прогулянок-походів протягом року (у різні сезонні цикли) передбачає планомірну підготовку, регулярне (щотижневе) проведення й оволодіння дітьми певним обсягом знань і умінь.

Піші прогулянки-походи можуть включати всі або частину запропонованих складників:

- перехід до місця відпочинку з подоланням різних природних перешкод;
- спостереження в природі та збір природного матеріалу;
- бесіда про ліс із використанням художньої літератури та різних питань до дітей;
- виконання імітаційних рухів (наслідування дій птахів, звірів, комах);
- рухливі та дидактичні ігри;
- фізкультурне заняття або комплекс ігор і фізичних вправ;
- комплекс вправ загально-розвиваючої дії, проведений в ігровій формі;
- вправи на смузі перешкод (пеньки, повалене дерево, струмочки тощо);
- самостійні ігри (на привалі);
- ігрові вправи, підібрані з урахуванням рівня рухової активності дітей.

Походи можуть бути різні. Залежно від погодних і сезонних умов визначають мету і завдання. Важливо, щоб вони були насичені різноманітним руховим змістом: ходьба в різному темпі, стрибки, рухливі ігри, спортивні вправи, пробіжки у повільному та середньому темпі тощо. Під час підбору вправ слід враховувати індивідуальні можливості дітей, їх настрій.

У зміст походів варто включати добре знайомі дітям ігри та вправи, які були засвоєні раніше на

фізкультурних заняттях. Взімку зі старшими дошкільниками доцільно організовувати лижні походи на дистанцію 2-3 км.

Частину часу приділяють для підготовки дітей до прогулянок-походів. Із цією метою вихователь проводить цикл бесід, ігор, занять, на яких діти отримують необхідні знання про туризм, і майбутні походи. Старші дошкільники знайомляться зі спеціальними термінами: турист, намет, рюкзак, спальний мішок, компас, піший і лижний туризм, привал, маршрут, карта. Задля підвищення інтересу дітей до занять туризмом і закріплення набутих умінь і навичок можна проводити спортивні-ігри розваги. Так, узимку можна запропонувати дітям спорудити снігову гірку, зліпити сніговика, сніговий лабіринт та організовувати різні ігри змагального характеру – «Гонки санчат», «Хто перший», «Не розгубись» тощо. Улітку можна провести на галявині гру у футбол, ігри з маленьким м'ячем і ракеткою і т. ін.

У проведенні прогулянок-походів беруть участь фахівці із фізичної культури та вихователі груп. Походи доцільніше організовувати у першій половині дня за рахунок часу, відведеного на ранкову прогулянку та фізкультурне заняття на повітрі, що дозволить дітям реалізувати свою потребу в щоденній руховій активності.

Під час краєзнавчо-туристської діяльності відбувається зміна типу взаємодії вихователя з дітьми від позиції наставника до позиції співдружності, коли між дорослим і малюками встановлюються партнерські стосунки [5, с. 28].

Саме ця діяльність, на нашу думку, є найкращою формою пізнання кожного вихованця, тому що тут ми спостерігаємо дитину в діяльності, в природних умовах, коли вона розкута, коли між нею і педагогом немає бар'єра.

Привабливість дитячого туризму не тільки в тому, що це надійний засіб фізичного розвитку, йому притаманно багато функцій [2, с. 14]:

- турпохід – це засіб для закріплення корисних гігієнічних навичок, прищеплення дітям правил особистої гігієни. У поході наочно виявляється користь чистоти і охайності;
- не останню роль також відіграє самообслуговування – вміння правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Тут – невичерпні можливості виховання у дітей охайності, організованості. А саме від цих якостей і залежить самопочуття та благоустрій туриста під час мандрівки;
- трудове виховання в туризмі не обмежується тільки формуванням відповідних туристських умінь, навичок самообслуговування та культурно-гігієнічних навичок. Тут діти ознайомлюються з суспільно корисною працею. Під час походів не тільки засвоюють елементарні прийоми побутової праці, а й вчаться узгоджувати спільні дії в роботі;
- туризм має на меті виховання колективістів, тобто людей, які вважають спільні інтереси вищими від особистих, які вміють, долаючи труднощі та перешкоди, поділяти радість та біль оточуючих;
- туристу невідомий дефіцит спілкування, у нього завжди багато друзів;
- загальна мета в поході об'єднує дітей. Кожний пройдений кілометр укріплює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Висновки. Піші прогулянки-походи з дітьми вік 5-6 років бажано проводити на відстань 3-4,5 км, тривалістю 1 година. Під час прогулянок-походів у теплу пору року діапазон показників обсягу рухової активності дітей 5-6 років становить 5200-70900 локомоцій, тривалість – 80-110 хвилин, інтенсивність 65-110 локомоцій/хв. Взімку діапазон рухової

активності дітей такий – обсяг 3500-7500 локомоцій, тривалість – 60-88 хвилин, інтенсивність-58-85 локомоцій/хв.

Застосування засобів туризму у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку дозволить комплексно вирішувати питання фізичного і розумового розвитку дітей. Виявлено:

- використання засобів туризму в основних організаційних формах дошкільників 5-6 років дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості

(найбільший приріст – у результатах загальної витривалості, координаційних здібностей і різних видів орієнтувальних здібностей);

- ігрова туристська діяльність створює умови для формування вмінь формувати дружні відношення з однолітками у групі;

- заняття туризмом створюють можливість для більш результативного впливу на успішність засвоєння знань в області фізичної культури, правил поведінки на природі.

Список літератури:

1. Завьялова Т. П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения / Т. П. Завьялова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 45-50.
2. Грицишина Т. И. Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі / Т. І. Грицишина. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с.
3. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5 і 6 років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму / В. В. Поліщук. – дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Переяслав-Хмельницький. – 2008. – 266 с.
4. Поліщук В. В. Організаційно-методичні засади фізичного і розумового виховання старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності / В. В. Поліщук. – Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2007. – 169 с.
5. Бондаревський Е. Я. Проблеми совершенствования физического воспитания дошкольников / Е. Я. Бондаревского. – М., 1988.
6. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку / М. О. Рунова: пер. з рос. мови. – Х.: Ранок, 2007. – 192 с.

Поліщук В.В.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

В статье раскрываются педагогические условия совершенствования двигательного режима старших дошкольников в процессе туристско-краеведческой деятельности. Применение средств туристско-краеведческой деятельности с дошкольниками позволят в единстве решать задание всех видов воспитания – физического, умственного, эстетичного, трудового, морального. Требования современного общества являются такими, которые обуславливают необходимость раннего начала дошкольной систематической учебы, интенсификацию учебно-познавательной деятельности детей, которые вызывают повышенные умственные и нервно-психические нагрузки, уменьшения двигательной активности детей. Это обуславливает необходимость разработки таких педагогических технологий, которые смогли бы обеспечить интегрированный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект. Именно туристско-краеведческая деятельность и является особенным типом развивающей среды, которая обеспечивает свободу и активность маленького ребенка, максимально удовлетворяет ее потребности и интересы, имеет интенсивно развивающий характер.

Ключевые слова: двигательная активность, дети старшего дошкольного возраста, туристско-краеведческая деятельность, поход, прогулка.

Polishchuk V.V.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University name after Grigory Skovorody

INFLUENCE OF EMPLOYMENTS TOURIST-REGIONAL BY ACTIVITY ON MOTIVE ACTIVITY OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Summary

In the article the pedagogical terms of perfection of the motive mode of senior under-fives open up in the process of tourist – regional activity. Application of facilities tourist-regional with under-fives it will be allowed activity in unity to decide the task of all types of education – physical, mental, aesthetically beautiful, labour, moral. Requirements of modern society are such which stipulate the necessity of the early beginning of preschool systematic studies, intensification educational-cognitive to activity of children, which cause the enhanceable mental and nervovopsikhichni loadings, diminishing of motive activity of children. It stipulates a necessity developments of such pedagogical technologies, which would be able to provide a computer-integrated educational, educate and health effect. Exactly tourist is regional activity and is the special type of developing environment, which provides freedom and activity of little child, maximally satisfies its necessities and interests, developing character has intensively.

Keywords: motive activity, to put senior preschool age, tourist is regional activity, hike, walk.