

**Світлана ТІТАРЕНКО,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології  
Глухівського національного  
педагогічного університету імені О. Довженка

**Євгенія ДИХАЛ,**  
магістрантка Глухівського національного  
педагогічного університету імені О. Довженка

## **ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПРОГУЛЯНОК**

*У статті проаналізовано дослідження з проблеми підвищення рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в процесі проведення туристичних прогулянок. Обґрунтовано зміст загальної підготовки туриста-дошкільника. Охарактеризовано засоби підвищення рухової активності у дітей досліджуваної вікової категорії в процесі проведення туристичних прогулянок.*

**Ключові слова:** рухова активність, старші дошкільники, туризм, рухова діяльність.

*В статье проанализированы исследования по проблеме повышения двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в процессе проведения туристических прогулок. Обосновано содержание общей подготовки туриста-дошкольника. Охарактеризованы средства повышения двигательной активности у детей исследуемой возрастной категории в процессе проведения туристических прогулок.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, старшие дошкольники, туризм, двигательная деятельность.

*The article contains the analyses on the problem of approving of preschool children motion activity during the touristic travels. Author bases the contain of preschool tourist training. There is characteristic of ways of approving of preschool children motion activity during the touristic travels.*

**Key words:** motion activity, preschool children, tourism motion activity.

**Постановка проблеми.** Формування, зміцнення та відновлення здоров'я підростаючого покоління, збереження майбутнього нації – одне з основних завдань держави. Особливо актуальним воно є щодо дітей дошкільного віку, оскільки негативний екологічний вплив навколишнього середовища, неефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної більшості родин призводять до погіршення здоров'я людей від самого народження.

Проблема рухової активності в наші дні набуває особливої актуальності, «хвороби століття» стають більш звичними супутниками дитинства — вони спричинені недостатньою фізичною активністю, нервовим перенапруженням, екологічним станом тощо. Сьогодні діти часто перебувають у стані між здоров'ям і хворобою. У них спостерігаються або підвищене збудження, або слабкість та загальне пригнічення, перевтома, порушення сну — все це призводить до функціональних порушень нервової системи та зниження працездатності. А через невміння поновлювати та підтримувати працездатність організму, починаючи з дошкільного віку, у дитини на все життя погіршується здоров'я, зменшується здатність до систематичної продуктивної діяльності.

Нині як ніколи гостро стоїть проблема переорієнтування змісту освіти в бік оздоровлення дітей, створення умов для повноцінного, всебічного розвитку особистості. Сприяти вирішенню цієї проблеми на рівні дошкільних навчальних закладів зможе раціональна організація системи фізичного виховання, у тому числі — використання дитячого туризму.

Аналіз наукових досліджень у цій галузі, вивчення перспективного педагогічного досвіду довели, що одним із таких підходів є застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками. З'ясовано, що доступні форми туризму використовуються в дошкільних навчальних закладах найчастіше з пізнавальною і виховною метою. Питання активізації рухового режиму з використанням засобів туризму, що дозволяють не тільки вдосконалювати рухову сферу дитини, але й формувати її особистісні якості, а також поширювати інформацію про навколишнє середовище, ще не посіли необхідного місця у фізичному вихованні дошкільників. Однією з причин цього, на нашу думку, є неготовність педагогів організувати цю роботу так, щоб вона була ефективною як з точки зору оздоровлення, так і фізичного виховання дошкільників. Безперечно, ця проблема є актуальною як для майбутніх фахівців у галузі дошкільної освіти, так і для педагогів, які вже мають досвід роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема активізації рухової діяльності за допомогою засобів туризму розглядається переважно в роботі зі школярами (П. Істомін (1978), В. Циганков (1985), І. Беккер (1995), С. Сергєєва (1996) та ін.).

Питання активізації рухового режиму з дітьми дошкільного віку в умовах природного середовища привертала увагу багатьох учених (Г. Шалигіна (1977), Є. Вавілова (1981), Т. Осокіна (1984) та ін.). Серед зарубіжних науковців, що займаються проблемою використання туризму у фізичному вихованні дітей 5-6 років, необхідно відзначити праці Т. Зав'ялової, Н. Бочарової (Росія, 2003); M.Skrobacz (2002), T. Lobożewicz (1996), T. Wolanska (1994) (Польща).

Як відомо, діти старшого дошкільного віку відрізняються досить високим ступенем самостійності й організованості, що є неодмінною умовою організації більш тривалої і складної за змістом та методикою проведення рухової діяльності на природі.

**Мета роботи** — обґрунтувати засоби підвищення рухової активності у старших дошкільників під час туристичних прогулянок.

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму. Ще Ю. Аркін зазначав, що в навколишньому середовищі дитячий колектив має знаходити не тільки оточення і матеріал, але і джерело збудження, яке б відкрило перед ним нові форми активності. Не випадково дослідник вважав значну рухливість малюка «його природною стихією» [2].

Відповідно до інструктивно-методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України з метою активізації рухового режиму в повсякденні (як варіант фізкультурних занять) на денних прогулянках доцільно організовувати дитячий туризм у формі прогулянок-походів за межі дошкільного закладу (пішки, на велосипедах, лижах або санчатах), але лише за наявності відповідних природно-ландшафтних умов: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги, парку тощо. Не можна підміняти зазначену форму роботи цільовими прогулянками та екскурсіями за межі дошкільного навчального закладу, що посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення вихованців із довкіллям, природою.

Туризм як нетрадиційна форма активного відпочинку та оздоровлення, формування життєвої компетентності набув сьогодні значного поширення. За твердженням учених, кожна людина для підтримки свого здоров'я має бувати на природі мінімум 200 годин, тобто 36 днів на рік [1, с.20].

Науково доведено, що регулярні заняття туризмом значно покращують усі морфофункціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я і гармонійного розвитку людини. Туризм є одним із найбільш активних і цікавих видів дозвілля, що поєднує в собі одночасно захоплюючу і пізнавальну діяльність. Під час туристичної діяльності у дітей виховується сміливість, наполегливість, допитливість тощо; заохочується пізнавальна активність, розвиваються творчі здібності. Все це позитивно впливає на виховання трудових і вольових якостей.

На думку Т. Грицишиної, регулярні прогулянки-походи, цільові прогулянки, переходи, екскурсії різної тривалості та інтенсивності з подоланням перешкод розвивають у дітей витривалість. Перебування впродовж тривалого часу на свіжому повітрі в русі загартовує організм; проведення на місці привалу ігор-естафет, рухливих ігор, змагань, подолання смуги перешкод та інших рухових завдань на маршруті удосконалює рухові вміння дітей, розвиває їхні фізичні якості. Діяльність у цьому напрямі сприяє створенню активного рухового режиму в дошкільному навчальному закладі [4].

Основна мета дитячого туризму в умовах дошкільного навчального закладу – оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, оптимізація рухового режиму, вдосконалення рухових навичок у природних умовах та розвиток фізичних якостей і фізичної витривалості.

Гігієністи, фізіологи і педагоги довели цінність поєднання фізичних вправ з використанням природних чинників. Ю. Аркін зазначав, що «...у навколишньому середовищі дитячий колектив має знаходити не тільки обстановку і матеріал, пристосовані до його сил, до його інтересів, до його розвитку, але він має в ній знаходити джерело збуджень, які відкрили б перед

ним нові, доступні для нього форми активності». Цим джерелом і є прогулянки до лісу, поля, річки, парку [2].

Завдання оздоровлення в туристичних походах розв'язуються через правильну організацію розпорядку дня, раціонально організоване проходження маршруту з дотриманням оптимального чергування фізичних навантажень та активного відпочинку, доцільне використання впливу природних чинників на всі системи організму, дотримання правил особистої та громадської гігієни.

На переконання Н. Бочарової, туристичні прогулянки мають потужний оздоровчий ефект, який отримується в результаті різноманітної рухової активності, а також комплексного впливу на організм природних факторів: сонця, повітря, води. Доведено, що тривале виконання помірного навантаження у вигляді циклічних вправ (ходьби, пересування на велосипеді, лижах) сприяє розвитку такої фізичної якості, як витривалість. Саме ця якість у поєднанні з загартовуванням забезпечує формування механізмів ефективного захисту від серцево-судинних і респіраторних захворювань. Туристична прогулянка в ліс, на луг, до річки, озера – це завжди позитивні емоції, радісне спілкування, можливість оцінити свої сили і здібності у подоланні нових перешкод. А позитивні емоції (здивування, захоплення, радість), творчість – найважливіші фактори оздоровлення [3, с.6].

У фізкультурно-оздоровчій роботі найпростіший туризм – це ранкові і вечірні прогулянки на території ділянки дошкільного навчального закладу і за її межами. При цьому, на думку науковців, організації рухової діяльності дітей приділяється небагато часу. Рухливі ігри, що використовуються під час прогулянок, досить часто одноманітні за тематикою, відсутні ігри-естафети, спортивні вправи і вправи з використанням природних об'єктів. До змісту екскурсій включаються рухові завдання малої інтенсивності.

Вирішення завдань фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах здійснюється також і у формі активного відпочинку, у якому до туризму належать тривалі пішохідні прогулянки, туристичні естафети, туристичні смуги перешкод під час фізкультурних розваг і свят. Отже, прогулянки-походи і туристичні прогулянки відрізняються від звичайних прогулянок цілеспрямованим розвитком фізичних якостей, руховою активністю дітей, при цьому біля 30% часу мають складати циклічні рухи – ходьба, біг. Окрім цього, слід зазначити, що головною метою всіх доступних для дошкільників форм туризму є оздоровлення дітей.

Т. Андрущенко визначає два етапи організації та проведення туристичних походів і свят, а саме:

- 1 етап (підготовчий) – під час якого з дітьми проводять попередні бесіди, тематичні заняття, розробку маршрутів для кожної групи та інше.
- 2 етап (основний) – організація і проведення свята з участю казкових персонажів, використанням ігрових атрибутів [1, с.19-20].

Загальна підготовка туриста-дошкільника має такий зміст.

1. Теоретична підготовка включає в себе:

– краєзнавчу (формування знань про рідний край та правила поведінки на природі);

- топографічну (робота з найпростішими схемами, планами, картами);
- орієнтування на місцевості (орієнтування у предметно-просторовому середовищі; ходіння за «легендою»);
- формування знань у галузі фізичної культури, туризму.

#### 2. Фізична підготовка:

- загальна (розвиток фізичних (витривалості, швидкості, гнучкості), а також загальних координаційних і швидко-силових здібностей);
- спеціальна (формування вмінь і навичок у пішохідних і лижних прогулянках).

#### 3. Технічна і тактична підготовка:

- оволодіння технікою рухів у пішохідних і лижних прогулянках;
- раціональне подолання природних перешкод;
- вибір місця для бівака, участь у його організації за допомогою дорослих.

#### 4. Формування особистісних якостей, дружніх стосунків:

- виконання туристських ролей;
- моделювання педагогічних ситуацій.

Т. Зав'язлова відзначає, що туризм як засіб фізичного виховання включає різноманітні за формою і змістом рухові дії. До основних засобів туризму в роботі з дошкільниками вона відносить:

- фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод і оволодіння технікою пересування у пішохідних та лижних прогулянках;

- спеціальні рухові завдання для розвитку просторового орієнтування;
- рухливі ігри з пошуковими ситуаціями у приміщенні і на місцевості;
- доступні для дошкільників туристські вправи прикладного багатоборства

(в'язання вузлів, складання рюкзаків тощо);

- до засобів туризму відноситься і сама туристична діяльність, у процесі якої формуються моральні якості дитини і пізнається навколишній світ, а туристичні ролі, які діти виконують по черзі, є засобом пізнання самого себе [5, с.45-51].

Ці засоби можуть бути включені не тільки у фізкультурно-оздоровчу роботу та активний відпочинок дітей, які склались у практиці роботи дошкільних навчальних закладів, але і в навчальну роботу з фізичного виховання.

Дитячий туризм – надійний засіб фізичного розвитку й оздоровлення дошкільнят, а у поєднанні з краєзнавством – чудова можливість для закріплення знань про історію та природні особливості місцевості, проведення природоохоронної роботи. Походи можуть бути різні. Залежно від погодних і сезонних умов визначають їх 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.

Регулярне проведення прогулянок за межами дошкільного закладу дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

Отже, фізкультурно-оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі з використанням засобів туризму є досить різноманітною і багатогранною. Різні підходи до застосування засобів туризму сприяють можливості творчого підходу педагогів до вирішення проблеми оздоровлення дітей, формування, розвитку і збереження їхнього фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. До засобів підвищення рухової активності у старших дошкільників у процесі туристичних прогулянок відносяться: фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення; спеціальні рухові завдання для розвитку просторового орієнтування; рухливі ігри з пошуковими ситуаціями у приміщенні і на місцевості.

**Перспективи подальших пошуків** у проблемі дослідження полягають в обґрунтуванні педагогічних умов підвищення рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в процесі проведення туристичних прогулянок.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Андрущенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення / Т.Андрущенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 19-20.
2. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы / Е. А. Аркин ; под ред. А.В. Запорожца, В.В. Давыдова. – М. : Просвещение, 1968. – 445 с.
3. Бочарова Н. И. Туристские прогулки в детском саду : пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н.И.Бочарова. – М. : АРКТИ, 2004. – 116 с.
4. Грицишина Т. І. Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі / упор. Т. Вороніна. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с.
5. Завьялова Т. П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения / Т.П. Завьялова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 45-51.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.