

Лекційний матеріал: Повсякденна робота з фізичного виховання

План

1. Значення рухової активності дітей в повсякденному житті. Дослідження питання рухової активності.
2. Прогулянки та екскурсії, їх значення для фізичного розвитку дітей.
3. Підготовка та проведення переходу за межі дитячого садка.
4. Дотримання вимог техніки безпеки під час походів в різні пори року..

Прогулянки за межі дитячого садка являють велику цінність для зміцнення здоров'я дітей і формування рухових умінь: навичок бігу, ходьби, метання, підлізання, стрибків та інших рухів. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дітей, загартовує їх. Навколишня природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дітей.

Під час проведення пішохідних переходів необхідно вчити дітей дотримуватись дисципліни та ознайомлювати їх з правилами дій пішоходів на вулиці. Також потрібно вирішувати освітні завдання: ознайомлення з архітектурою будинків, породами дерев, поряд з якими проходять діти тощо. Тому метою пішохідних переходів є удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах (парк, ліс, берег річки), навчання дітей орієнтуватися на місцевості.

Не можна підміняти походи за межі дошкільного закладу повсякденними та цільовими прогулянками, екскурсіями – вони посідають самостійне місце в освітньому процесі як форма ознайомлення дітей з природним, предметним і соціальним довкіллям.

Прогулянки-походи являють собою організований вид діяльності, в ході якого вирішуються оздоровчі завдання, удосконалюються рухові навички та фізичні якості дітей, задовольняються їх пізнавальні потреби, виховується любов і естетичне ставлення до природи. Проводити їх слід з дітьми старшого дошкільного віку. Оптимальна кількість таких прогулянок дві – три на рік. Якщо проводити їх частіше, то ці прогулянки можуть втратити свою привабливість, у дітей знизиться до них інтерес.

Розважальні прогулянки з персонажем спрямовані на створення позитивного емоційного фону, емоційне і психологічне розвантаження дітей, задоволення їх потреби в руховій активності. Форми організації можуть бути

різноманітними і варіативними, оскільки залежать не тільки від поставлених цілей і завдань, а й від тематичної спрямованості та смислової насиченості.

Прогулянки з персонажем добре використовувати для мотивації вихованців до певного виду діяльності. Персонаж допомагає зацікавити всіх дітей групи, залучити їх до спільної ігрової діяльності, спостереженнями, праці.

Прогулянка - подія присвячується певній темі (Дню космонавтики, Дню музики, Дню котів, Дню міста, Дню знань) або події в дитячому садку (встановили новий ігровий комплекс, спортивне обладнання, оновили пісок у пісочницях та ін.) Прогулянка – подія (тематична прогулянка) допомагає вихователю підкреслити важливість події, уточнити їх знання, з'ясувати характер сприйняття певної теми. Прогулянки даного виду сприяють розумовому, моральному, естетичному вихованню, розвивають допитливість дошкільнят.

Спортивні прогулянки спрямовані на зміцнення здоров'я, профілактику стомлення, фізичний і розумовий розвиток, оптимізацію рухової активності дітей. При організації подібних прогулянок різноманітні види дитячої діяльності об'єднуються спортивною тематикою. Правильно організовані спортивні прогулянки надають загартовуючий вплив на дитячий організм в природних умовах, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Акцент в ході проведення таких прогулянок робиться на формуванні фізичних якостей, вихованню інтересу до спорту та здорового способу життя.

У прогулянках – трудових акціях переважають трудові доручення, вихованці долучаються до різних форм праці відповідно до сезону і погодними умовами. У дітей формується розуміння, що праця на природі – це не гра або розвага, а серйозне заняття. Вихователь підводить їх до розуміння необхідності праці, виховує бажання брати участь у роботах по догляду за рослинами, годівлі птахів, прибирання території (очищенню ігрового майданчику від листя, снігу та ін.) На таких прогулянках діти вчаться трудитися колективно, спільно. Підсумок виконаної ними роботи – це результат спільної праці всіх.

Під час проведення екскурсій і прогулянок за межі дитсадка вихователь повинен враховувати ряд моментів.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ПІШОХІДНОГО ПЕРЕХОДУ, ЕКСКУРСІЇ

- ✓ продумати, визначити та розробити маршрут руху та спосіб пересування, подбати про безпечність переходу через дорогу;

- ✓ визначити місця зупинок і відпочинку, враховуючи при цьому всі природні умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, гірок, повалених дерев тощо).
- ✓ узяти аптечку надання невідкладної допомоги при травмах, необхідний інвентар, червоні прапорці;
- ✓ забезпечити питний режим дітей (питна вода в закритому посуді).
- ✓ одягнути дітей відповідно до температури повітря;
- ✓ перевірити самопочуття дітей;
- ✓ забезпечити дисципліну;
- ✓ заздалегідь повідомити завідувача та сестру медичну старшу про запланований захід, зробити запис у спеціальному журналі;

ЖУРНАЛ РЕЄСТРАЦІЇ ВИХОДУ ДІТЕЙ ЗА МЕЖІ ДИТСАДКА

Дата	Група	Місце перебування	Час вибуття	Час прибуття	Аптечку видав	Примітка
			Підпис	Підпис	Підпис	

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПІШОХІДНОГО ПЕРЕХОДУ, ЕКСКУРСІЇ

- Вирушаючи на екскурсію чи здійснюючи піший перехід, вихователь повинен знати кількість дітей, яких він бере із собою. Якщо в ДНЗ залишаються з групи діти, їх передають під відповідальність одного з педагогічних працівників ДНЗ (за вказівкою завідувача ДНЗ).
- При виході за межі ДНЗ треба мати не менше двох працівників. У разі переходу вулиці слід зупинити дітей біля переходу, вихователю або помічнику вихователя стати із червоним прапорцем на проїжджій частині дороги, що буде сигналом для припинення руху транспорту. Після повної зупинки транспорту діти переходять вулицю з дорослим. Той, хто зупинив рух, переходить вулицю останнім. Не дозволяється об'єднувати групи.
- Не проводити екскурсії, піші переходи поблизу доріг з інтенсивним рухом транспорту, а також трамвайних, залізничних колій.
- Екскурсії на річку можуть проводитися лише зі старшими дошкільниками за умови невеликої групи дітей на одного дорослого (8-10 осіб).
- Категорично забороняється кататися на човнах!
- Піший перехід слід дозувати за віком і змінювати від періоду року, погоди і змісту. Довжина шляху в один кінець для дітей 4-5 років не повинна перевищувати - 1,5 км, а старших дошкільників - 2 км. Після кожних 15 хв. ходьби слід робити короткочасні (4-5 хв.) зупинки для відпочинку дітей.
- Під час пересування маршрутом діти можуть іти вільно, зграйкою, групуючись за бажаннями. Парами переходять тільки через дорогу та в той час, коли група йде по тротуару, де ходять пішоходи.

- Після прибуття до місця проведення екскурсії, пішого переходу нагадати дітям правила поведінки в природі.
- Стежити за тим, щоб діти без дозволу вихователя не зривали і не вживали рослини, ягоди, гриби.
- Під час проведення екскурсій, піших переходів необхідно весь час тримати в полі зору всіх дітей, збираючись у дорогу до ДНЗ, перевірити наявність усіх дітей.
- У спеку, щоб уникнути перегрівання, діти повинні мати легкі головні убори.
- Під час повернення до ДНЗ вихователь повинен йти трохи позаду, щоб бачити усіх дітей. Першими повинні йти найбільш організовані діти.
- Стежити, щоб ніхто з дітей не відстав.
- **ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ПІШОХІДНОГО ПЕРЕХОДУ, ЕКСКУРСІЇ**
- Вихователь повинен повідомити завідувача та сестру медичну старшу про те, що група повернулася до ДНЗ.
- Повідомити про стан здоров'я дітей.
- Зробити відповідні записи в спеціальному журналі.

Пішохідні переходи здійснюються під час ранкової прогулянки. Тривалість переходу залежить від віку:

Старші групи – 25 - 30 хв

Середні групи – 20 - 25хв

Молодші групи – 15 - 20 хв

З активним відпочинком між переходами 40-60 хв.

Будь-якої пори року потрібно цікаво та різноманітно використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів.

У лісі або парку дітям пропонують:

- ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канавку;
- підлізання під низько опущеними гілками дерев або чагарників;
- стрибки з пеньків, підстрибування з діставанням гілок дерев, кущів;
- метання шишок, каштанів у ціль (дерево, пеньок) або на дальність.

На лузі:

- ходьба та біг по траві з високим підніманням стегон;
- перестрибування через купинки або невисокі кущики;
- ходьба босоніж по траві тощо.

На березі водойми (річки, озера):

- ходьба та біг по піску, гальці;
- ходьба ступаючи «слід у слід»;
- метання каміння у воду;
- стрибки у висоту та довжину з місця на піску.

В усіх вікових групах під час пішохідних переходів доцільно проводити рухливі ігри та ігрові вправи.

Узимку переходи для старших дошкільнят планують з використанням санок. Діти можуть іти пішки до місця, де є гірки, з яких вони кататимуться.

Отже регулярне проведення пішохідних переходів дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

У своєму плані вихователь фіксує:

1. Місце кінцевої зупинки
2. Мета (удосконалення рухових навичок, пізнавальні завдання)
3. Вправи з основних рухів (використовувати рельєф місцевості та природні умови)
4. Рухливі ігри
5. Обладнання

Планування екскурсій

Екскурсія – це особливий вид заняття, на якому діти ознайомлюються з явищами природи у їх взаємозв'язках, з рослинами і тваринами – у середовищі існування.

Плануючи екскурсію, необхідно пам'ятати, що вона має забезпечувати первинне цілісне яскраве сприйняття дитиною предметів і явищ. Для розширення і поглиблення, узагальнення уявлень дітей про знайомі об'єкти і явища природи проводять повторні екскурсії.

Планують екскурсію в першу половину дня. У день екскурсії в групі проводять лише одне заняття, потім – екскурсія. Денну прогулянку цього дня не організовують. У своєму плані вихователь фіксує:

1. Тему екскурсії
2. Програмовий зміст
3. Підготовку вихователя та дітей (попередня робота)
4. Матеріали, які необхідні для екскурсії (обладнання)
5. Її хід.

Кількість об'єктів для первинного ознайомлення на екскурсії має бути обмежена. Так, для середньої групи планують два-три незнайомих об'єкта, а для старшої – три-чотири. Для кращого запам'ятовування дітьми об'єкти слід обирати різних класів і видів, наприклад: дерево, трав'яниста рослина, комаха.

Відмінність екскурсій від повсякденних та цільових прогулянок

1. Екскурсія. – це заняття, що проводяться за межами дошкільного закладу.

Прогулянка. – повсякденна форма роботи, вона проводиться на ділянці дошкільного закладу.

2. На екскурсії планується значно ширший за обсягом програмовий матеріал, оскільки це заняття цілком присвячене ознайомленню з природою.

Ознайомлення ж дітей з природою на прогулянці є лише одним із її компонентів – поряд з проведенням рухливих, творчих ігор, праці, індивідуальної чи групової роботи.

3. На екскурсії діти одержують більш закінчені, систематизовані уявлення про природу. Вони проводяться в той час коли в природі відбуваються помітні зміни.

На прогулянці діти знайомляться з тими ознаками об'єктів природи, уявлення про які складаються протягом тривалого часу.

4. Екскурсія вимагає більш чіткої організації. Проводяться колективні спостереження, індивідуальні заохочуються лише ті спостереження, які відповідають меті екскурсії.

На прогулянках спостереження можуть бути різноманітними і неузгодженими між собою, вихователь іде за пізнавальним інтересом дитини, за ситуацією, почуттям, а не за визначеним заздалегідь програмовим завданням. Так, наприклад, на прогулянці може бути проведене колективне спостереження за сходами квітів, а індивідуальні – за хмарами, метеликом, птахом тощо.

За тематикою екскурсії поділяються на :

1. Екскурсії в природу – в ліс, на луки, до водойми, тобто в природні і штучні рослинні угруповання – парк, сквер.

2. Екскурсії на сільськогосподарські об'єкти - в поле, на птахо-, молочну ферму, в плодовий сад, , на город, в оранжерею, шкільну теплицю, на тік з метою ознайомлення з працею дорослих, рослинами, тваринами, що вирощують для задоволення потреб людей.

Екскурсія більш подібна до цільової прогулянки, але це не тотожні поняття. Цільова прогулянка відрізняється обсягом програмового матеріалу, він значно менший. Екскурсії починають проводити лише в середній групі, а цільові прогулянки доступні вже з молодшого віку. Основною метою цільових прогулянок є збагачення естетичних і моральних вражень дітей або ж виконання нескладних практичних завдань. Тематика цільових прогулянок може бути такою: милування золотою осінню, квітучим яблуневим садом, збирання каштанів, жолудів, насіння, підгодовування птахів. Цільові прогулянки, як правило, поєднуються із пішохідними переходами і проводяться один раз на тиждень.

Види, зміст екскурсій у природу та їх структура

За змістом екскурсії у природу поділяють на два види:

- природничі екскурсії до лісу, водойми, парку, скверу тощо;
- сільськогосподарські екскурсії на город, у сад, на поле, ферму тощо.

Структура їх дещо відмінна:

Структура екскурсій у природу :

1. Встановлення зв'язку навчальної інформації з попереднім досвідом дітей. Це зумовлено потребою викликати інтерес, пов'язати нові знання з набутих раніше, нагадати про правила поведінки при переході вулиці тощо.
2. Повідомлення мети екскурсії.
3. Колективне спостереження – головна, обов'язкова частина кожної екскурсії, мета якої - нагромадження чуттєвих вражень, виділення зв'язків і залежностей у природі.
4. Збирання природного матеріалу – важливий структурний елемент екскурсії, що створює інтерес до неї, забезпечує більш близький контакт дітей з природою, формує навички поведінки в природі.
5. Дидактична гра - спрямовується на закріплення в ігровій формі одержаних на екскурсії знань.
6. Підведення підсумків.

Структура екскурсій на сільськогосподарські об'єкти :

1. Встановлення зв'язку навчальної інформації з попереднім досвідом дітей.
2. Повідомлення мети екскурсії.
3. Колективне спостереження.
4. Розповідь дорослого про об'єкт спостереження, діяльність дорослого щодо нього;
5. Підведення підсумків.

Методика проведення екскурсій.

Організація і проведення екскурсій в природу важче, ніж заняття в груповій кімнаті. Успіх її проведення багато в чому залежить від підготовки.

Екскурсії проводяться починаючи з середньої групи. Природознавчі екскурсії проводяться у певній системі, організовувати їх треба на одні і ті об'єкти в різні пори року, щоб простежити сезонні зміни в них.

Плануючи екскурсію, вихователь точно визначає тему і мету екскурсії, конкретизує програмовий зміст, намічає місце екскурсії. Слід виходити з того, що кількість нових об'єктів не повинна перевищувати 2 – 3 у середній і 3 – 4 у старшій групі. Під час визначення місця екскурсії треба враховувати фізичні особливості дітей, особливості дороги, пору року, стан погоди. Маршрут не повинен перевищувати 2 – 3 км. в обидва кінця.

Вихователю слід оглянути місце екскурсії за 1 – 2 дні до неї. Він уточнює

маршрут, знаходить потрібні об'єкти, намічає послідовність спостережень, місце для збору матеріалів, місце для відпочинку, проведення гри. Заздалегідь підбирає вірші, загадки, прислів'я, які потім використовує у роботі з дітьми.

Також необхідно подбати і про підбір екскурсійного обладнання.

Вихователі повинні бути добре обізнані з законодавством про охорону природи, Червоною книгою України, щоб не завдати шкоди природі. Взяті в дитячий садок тварини повинні бути повернені в природу.

За кілька днів до екскурсії проводиться невеличка бесіда, з тим, щоб викликати у дітей інтерес до майбутнього заняття, оживити враження від попередньої екскурсії. Діти повинні знати куди вони підуть і для чого, що екскурсія - це заняття, на якому треба бути дисциплінованим і уважним.

Перед виходом з дитячого садка слід нагадати правила поведінки на вулиці і на місці екскурсії: йти парами, не розбігатися. Вихователь розподіляє між дітьми екскурсійне обладнання і домовляється, в якому порядку по черзі повинні нести його діти.

Екскурсії проводяться у місцях, які мають найбільш естетичну цінність, тому, починаючи екскурсію, слід надати змогу сприйняти красу краєвиду, підкреслюючи це поетичним словом.

Основні рекомендації вихователю, який організовує екскурсію.

1. Екскурсія у природу – це не прогулянка, а ефективна форма освітньої роботи. Неприпустимо замінювати екскурсії іншими формами роботи.
2. Заздалегідь визначте тему екскурсії, конкретизуйте програмовий зміст, вивчіть місцевість і складіть маршрут.
3. Максимально відшукайте інформацію про об'єкти, з якими ознайомлюватиме дітей.
4. Дотримуйтеся тематики екскурсій, не відволікайтеся.
5. Розповідайте лише про те, що можна показати.
6. Уникайте довгих пояснень.
7. Не залишайте дітей пасивними слухачами, залучайте їх до активної діяльності.
8. Не перенавантажуйте дітей великою кількістю нових назв.
9. Умійте сконцентрувати увагу дітей на необхідному природному об'єкті.
10. Своєчасно помічайте втому дітей і зумійте закінчити екскурсію.
11. Обов'язково закріпіть враження дітей від екскурсії в інших видах роботи
12. Не акцентуйте увагу дітей на їхній поведінці, інакше зникнуть усі враження від екскурсії.