

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГУЛОК С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Почобыт И.Н., Бухвальтер Ю.О., Большакова М.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Прогулка в учреждении дошкольного образования – это один из основных режимных моментов, который направлен на общее укрепление здоровья, профилактику заболеваемости, а также на физическое, умственное, художественно-эстетическое и познавательно-речевое развитие детей.

Прогулка организуется два раза в день: в первую и во вторую половину дня. Согласно Санитарным нормам и правилам «Требования для учреждений дошкольного образования» ежедневная продолжительность прогулки детей должна составлять не менее 3 часов 20 минут – 4 часов в зависимости от режима работы дошкольного учреждения и в соответствии с учебной программой дошкольного образования, утвержденной в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь [3].

Во время прогулок дети старшего дошкольного возраста могут достаточно полно реализовать свои возрастные и индивидуальные двигательные потребности. К этому возрасту они приобретают уже довольно большой двигательный опыт, овладевают более сложными видами движений.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками [2].

В связи с тем, что как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременное переключение дошкольников с одного вида занятий на другой при рациональном сочетании их по степени подвижности, очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась педагогом, и каждый ребенок находился в поле его зрения.

Пребывание дошкольников на групповом участке или на спортивной площадке позволяет широко использовать большое пространство. Поэтому на прогулке следует отводить значительное место спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств.

Прогулки необходимо проводить с учетом возрастных закономерностей физического и психического развития детей, их возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития. Для повышения двигательной активности и воспитания выносливости детям старшего дошкольного возраста предлагаются пробежки: с разной скоростью, небольшими подгруппами, с запрещением обгона ведущего, бег с препятствиями и др.

Упражнения в разных видах прыжков являются не только действенным средством для повышения двигательной активности детей, но и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости, совершенствования техники бега и прыжка.

С целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис) наряду с упражнениями в беге и прыжках на прогулке рекомендуется использовать упражнения в метании, бросании и ловле мяча.

Для закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса к занятиям физическими упражнениями старшим дошкольникам предлагаются упражнения на полосе препятствий. При этом важно учитывать уровень двигательной активности дошкольников. Гиперподвижным детям под силу более высокая физическая нагрузка, чем малоподвижным.

В старших возрастных группах детям могут быть предложены разнообразные варианты игровых упражнений на велосипедах и самокатах с последующим усложнением заданий (езда по прямой, по кругу, друг за другом; делая повороты вправо и влево; езда по прямой с разной скоростью по извилистой дорожке и др.), подчиняясь правилам дорожного движения. При катании на самокатах важно следить, чтобы дети попеременно сменяли ноги, отталкиваясь то правой, то левой ногой.

При подборе упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений так, чтобы одно движение было хорошо знакомо детям, а другое – новое, требующее большего внимания и контроля со стороны педагога.

Важным моментом является распределение упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более интенсивные физические упражнения с менее интенсивными, сложные с менее трудными, знакомые с новыми. Поскольку некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, для получения соответствующей физической нагрузки целесообразно следующее сочетание: бег – метание (бросание и ловля) – прыжки [4].

Утренняя прогулка в теплое время года – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений.

Работа по развитию движений на утренней прогулке со старшими дошкольниками должна быть последовательна, способствовать закреплению, совершенствованию двигательных возможностей и повышать физическую активность детей. Следует учитывать, чтобы организованная двигательная деятельность не проводилась за счет времени самостоятельной активности детей.

Кроме использования на прогулке разнообразных упражнений в основных видах движений широко используются подвижные игры. Во время игровой деятельности важно: создание благоприятных условий для развития положительных эмоциональных и морально-волевых качеств детей, активизации детской самостоятельности; стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка. Радостная и непринужденная обстановка во время проведения подвижных игр с детьми на прогулке обязательно должна создаваться подбором интересного сюжета игры и умелым использованием методических приемов руководства двигательной активностью [4].

Значительное место на прогулке отводится играм спортивного и соревновательного характера. В эти игры рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения и упражнения. Для поддержания их интереса целесообразно усложнять игровое содержание, правила и задания.

Набор игровых движений зависит от характера игр на воздухе. Их можно разделить на подражательные, образно-творческие и ритмические. Они решают задачи развития у детей ловкости, быстроты, силы и других физических качеств и часто выступают в различных комбинациях и сочетаниях. В зависимости от того, что преобладает в этих играх – сюжет, правила, движения – выделяют сюжетные (тематические), ролевые (творческие), подвижные игры и др.

Игровая деятельность старших дошкольников имитирует бытовую, трудовую, военную и другую деятельность. Не следует приуменьшать значение различных видов игр: все они сами по себе ценны, но подвижные игры имеют особое значение в двигательной активности детей на прогулке.

Однако нельзя забывать о том, что они имеют и образовательное значение. Игры подвижные в соответствии с методикой подразделяются на игры большой подвижности, игры средней подвижности, игры малоподвижные.

Развлечения и забавы – это игры детей, в которых элементы развлекательности преобладают, выдвигаются на передний план. В разное время года проводятся различные игры-развлечения (запуск змея, лепка снежных баб, катание с горки, качели, карусели и др.) и очень распространены среди дошкольников.

Особую группу представляют игры-аттракционы (игры со скакалкой, прыжки на балансирующей доске, хождение на ходулях, состязание в равновесии на бревне, кегли и др.).

Вольные игры, т. е. игры, где инициатива полностью исходит от самих детей. Для педагога они могут быть показателем, какие именно игры лучше усвоены детьми и превратились в общее достояние.

При организации знакомых игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, уточнить их правила. Воспитатель обращает внимание лишь на важные моменты в игре, от которых зависит ее ход, и выполнение правил.

Готовясь к очередному занятию, педагог должен для себя решить, какой характер придать игре. Это решение зависит от возраста учеников, их общефизической подготовки, условий. Очень ответственный момент – это выбор места игры. Нужно учитывать погоду и температуру воздуха. Температурные и погодные условия, в которых протекают игровые занятия, также диктуют определенные требования к их проведению. Зимой в морозные дни лучше использовать подвижные игры. Поздней осенью и ранней весной, когда выпадает слишком большое количество осадков и не всегда имеется возможность организовать спортивные игры и упражнения, в содержание прогулки необходимо включать разнообразные физические упражнения с обручем, со скакалкой, игры с мячом и др., которые можно организовывать под навесом, на веранде или на высохшем участке.

Выбор игры зависит и от наличия инвентаря, которым она должна быть оснащена.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учетом физической подготовленности. В процессе игры педагог следит за качеством выполнения заданий и взаимоотношениями детей. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих ребят, так как это способствует более осознанному выполнению заданий и правил игры.

При проведении игр и упражнений во время прогулки следует использовать разные способы организации старших дошкольников, учитывая их индивидуальные особенности двигательной активности.

Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации (фронтальный, групповой, индивидуальный). Применение группового способа является наиболее важным при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством воспитателя, в то время как другие самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях.

Работа с небольшой группой детей позволяет воспитателю творчески учитывать их индивидуальные возможности. В связи с особенностями организации выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии, прыжки в длину и высоту с разбега) используются поточный и индивидуальный способы.

Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения игр и упражнений во время прогулки.

Для обеспечения наиболее полного оздоровительного и развивающего потенциала прогулки ее продолжительность не должна сокращаться или быть отменена по неуважительной причине. Так, согласно Санитарным нормам и правилам «Требования для учреждений дошкольного образования» руководитель учреждения дошкольного образования может принимать решение о сокращении длительности (или запрещении) прогулок для воспитанников на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях (дождь, ураган, другие техногенные чрезвычайные ситуации), а также в условиях скорости движения воздуха более 3 м/сек и температуре атмосферного воздуха – 15 °С и ниже – для воспитанников в возрасте до 3 лет, при температуре атмосферного воздуха –18 °С и ниже – для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет [3].

В любое время года при проведении прогулки каждый воспитатель обязан наблюдать за самочувствием и тепловым состоянием детей. В холодное время года не допускать переохлаждения, а в теплое – перегревания. В летний период педагог обязан соблюдать питьевой режим на прогулке. Во время прогулки должны быть обеспечены двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий, в том числе в зимний период.

Прогулка – обязательный элемент режима дня, который занимает достаточно значительное время. И для того, чтобы в ее организации избежать таких типичных недостатков как стихийность и однообразие, необходимо четкое календарно-тематическое планирование. Основная задача педагогической работы воспитателя на прогулке состоит в обеспечении активной содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности. Прогулка должна дать ребенку разрядку, снять напряжение после статических, сосредоточенных занятий и создать у него жизнерадостное настроение, что обеспечивает соответствующий эмоциональный тонус для успешного физического и психического развития ребенка в иных условиях и видах деятельности.

1. Долгова, Т. Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная группы / Т. Долгова, И. Кравченко. – М.: Сфера, 2013.
2. Рунова, М. А. Организация прогулок со старшими дошкольниками в теплое время года / М. А. Рунова // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2008. – № 4.
3. Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования» от 25 января 2013, № 8.
4. Степаненкова, Э. Методика физического воспитания / Э. Степаненкова. – М.: Воспитание дошкольника, 2005.

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Чечета М.В.,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Наличие значительного количества публикаций, посвященных проблеме совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста, свидетельствует о значимости данной проблематики среди специалистов. Интерес к поиску путей повышения эффективности дошкольного физического воспитания обусловлен низким уровнем положительной динамики снижения заболеваемости детей. Очевидно, что существующая система физкультурно-оздоровительной работы с детьми данной возрастной группы требует дополнения, а в отдельных ситуациях и изменения традиционного содержания, методов, средств работы. Отсюда необходимость значительного расширения профилактического потенциала физического воспитания дошкольников. С другой стороны, появление новых педагогических технологий, современных направлений гимнастики для детей свидетельствуют о расширении арсенала основных средств физического воспитания, требующих научного подтверждения эффективности. Анализ научно-методической литературы позволил выделить основные направления исследований в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Одним из наиболее перспективных, теоретически и экспериментально обоснованных направлений совершенствования физического воспитания является использование избранных элементов технологий спортивной тренировки. Рост спортивных достижений на мировой арене в последние десятилетия делает все более отчетливыми различия в научно-методическом обеспечении массового физического воспитания и спорта высших достижений. Недостаточная технологическая вооруженность и эффективность практики физического воспитания, с одной стороны, демократизация общественной жизни, гуманизация образования, приоритет здоровья в рамках программы социального развития физической культуры, с другой, стимулировали научный поиск, вызвали необходимость пересмотра прежних концепций физического воспитания.