

Тема: Фізичне виховання дітей дошкільного віку (продовження)

План.

1. Організація прогулянок.
2. Організація сну дітей
3. Організація, зміст і методика проведення другої половини дня в ДНЗ.

Прогулянка – це елемент режиму, який дає дітям можливість в рухливих іграх, трудових процесах, різноманітних фізичних вправах задовольнити свої потреби в рухах.

Перебування на свіжому повітрі укріплює здоров'я і загартовує організм, всебічно розвиває дітей, активізує рухову діяльність, пізнавальні можливості. Позитивно впливає на обмін речовин, спонукає до підвищенню апетиту, засвоєнню харчових речовин.

При правильно організованій прогулянці діти реалізують до 50% добової потреби в активних рухах. Скорочення часу перебування на свіжому повітрі та обмеження в рухах призводить до виникнення гіподинамії.

Прогулянки. Прогулянки займають дуже велике місце в режимі дня дошкільнят. Як правило, щодня їм відводять 1,5 - 2 години на першій і в другій половині дня. Основне призначення прогулянок - тривале перебування на відкритому повітрі, заповнене рухливими іграми та фізичними вправами. Зміст прогулянок тісно пов'язане з основними завданнями фізичного виховання дошкільнят. Головна з них - застосування дітьми рухових умінь у природних умовах, що відрізняються від навчальних. Організують прогулянки так, щоб діти були весь час в русі, але не занадто перегрівалися.

Діти старше півтора року взимку гуляють два рази щодня. У дуже морозну або вітряну погоду прогулянку заміняють перебуванням на відкритому повітрі, але під дахом (на веранді з відкритими вікнами, у дворі під навісом, в альтанці і т. п.).

Значення прогулянки:

- ***сприяє фізичному розвитку дитини:***
 - удосконалюються рухи, загартовується організм
 - покращує апетит, посилює обмін речовин, кровообіг
 - виховує витривалість, наполегливість, спритність
- ***сприяє розумовому розвитку:***
 - розширює, уточнює, збагачує знання про оточуюче
 - розвиває психічні процеси
 - розвивається спостережливість
- ***сприяє моральному та екологічному вихованню:***
 - закладаються основи патріотичного виховання (любов до рідної природи, міста, села)
 - сприяє формуванню позитивних моральних якостей (гуманність, доброта, милосердя, чесність, рішучість, ініціативність)
- ***сприяє трудовому вихованню:***
 - знайомить дітей з працею дорослих

– формуються практичні вміння і навички роботи на землі виховується бажання допомагати дорослим

• ***сприяє естетичному вихованню:***

– формується естетичне сприймання та художній смак під час цільових прогулянок

– милування явищами природи в різні пори року

В режимі передбачено перебування на повітрі приблизно 4,5 години, в літку значно більше. Ранковий прийом бажано проводити на повітрі в усі пори року. Денна прогулянка проводиться після занять до обіду, а вечірня після полуденка до вечері.

Прогулянка проводиться в будь-яку погоду за виключенням грози, великого дощу або морозу вище -18 – 20 °С. В інші несприятливі моменти прогулянку можна скоротити, але відмінити зовсім не можна.

Кожна група має окрему ділянку яка огорожується зеленим, має асфальтовану доріжку до альтанки або павільйону, вся інша площа має твердий ґрунт з дрібного відсіву.

Ділянка дитячого садка:

- місце для рухливих ігор
- місце для занять спортом (колода, гірка...)
- місце сюжетно-рольових ігор, ігор з піском, водою
- місце для трудової діяльності (квітник, город)
- закритий павільйон для захисту від сонця, дощу, вітру

Роль вихователя в проведенні прогулянки.

Готуючись до прогулянки вихователь планує свою діяльність, чим він буде займатись на прогулянці.

По-перше, він повинен продумати міру попередження травматизму. На ділянці перевірити справність обладнання і ігрового матеріалу, при цільових прогулянках вихователь повинен заздалегідь піти на місце куди поведе дітей, перевірити маршрут, переконатись в безпеці руху.

Підготовка дітей до прогулянки:

- повідомлення мети та змісту прогулянки
- одягання
- підбір іграшок на прогулянку

Зміст діяльності дітей на прогулянці:

- спостереження
- рухливі ігри, спортивні розваги і свята
- дидактичні ігри – словесні, з природним матеріалом
- творчі ігри – сюжетно-рольові, ігри з будівельним матеріалом (з піском, водою – влітку, снігом - взимку)
- самостійна ігрова діяльність дітей
- індивідуальна робота за розділами програми
- трудова діяльність – трудові доручення, колективна праця

Цільові та вечірні прогулянки.

Ми можемо любити тільки те, що знаємо. Треба дати змогу дітям побачити хоч найближчі місцевості, знати в них кожну річку, ліс, озеро, острів тощо, знати рослинність, звірів свого краю, чим люди займаються, біля чого працюють.

С. Русова

Цільові прогулянки проводяться з метою розширення уявлень про певний об'єкт і навколишнє.

В молодшій групі прогулянка за межі ЗДО проводиться 1-2 рази на тиждень в I половині дня на невелику відстань з відпочинком 10-15 хвилин.

В старшій групі 2-3 рази на тиждень на більш далекій відстані (від 30-50 хвилин).

Це можуть бути прогулянки на вулиці до сфитлофора, до магазину, бібліотеки, лікарні і т.п.

На цільових прогулянках вихованці збагачуються враженнями від навколишнього, розширюється їхній кругозір, поглиблюються знання і уявлення, розвивається спостережливість і допитливість. Рухи на повітрі позитивно впливають на фізичний розвиток. Тривале ходіння під час прогулянки вимагає від дітей певної зосередженості, організованості та витривалості.

На цільових прогулянках використовуються природні фактори для розвитку у дітей рухів, удосконалення фізичних якостей – спритності, швидкості, витривалості, орієнтації в просторі, координації рухів.

Особливості цільової прогулянки

Посилення уваги до екологічного виховання дошкільників вимагає пошуку різноманітних форм ознайомлення їх з природою. Однією з таких форм, потенціал яких ще недостатньо використовуються вихователями, є цільові прогулянки на природу, що інтегруються з пішохідними переходами, є зручною й корисною формою організації дітей, що дає можливість знайомити їх з найближчим природним оточенням.

Цільові прогулянки вносять різноманітність у життя дітей, збагачують їхню уяву, дають змогу краще пізнати природне середовище місцевості, де вони мешкають : парк, сквер, ліс, луки, поле, ставок, річку. Такі прогулянки можуть проводитися не тільки з пізнавальною, а й з пізнавально-практичною метою – збирання ягід, грибів, насіння дикоростучих трав для підгодовування птахів узимку.

Відмінність їх від повсякденних прогулянок полягає у тому, що вони проводяться за межі ЗДО.

Обсяг програмових завдань, що намічається для реалізації на цільовій прогулянці, значно менший від того, що передбачається екскурсією. І все ж цінність таких прогулянок у тому, що завдяки регулярності їх проведення можна простежити зміни в об'єктах природи, виявивши їх причини.

Особливо багато можливостей для спостережень під час цільових прогулянок надає літо. Рослини, що зацвітають, розмаїття видів комах, птахів, їхня пристосувальна поведінка створюють необмежений простір для надання дітям цікавої інформації, спрямованої на пізнання рідної природи, її краси.

Часом можна почути запитання : для чого маленьким дітям потрібні знання про рослинний, тваринний світ? Достатньо, щоб, вони засвоїли знання про найбільш важливі залежності у природі між організмом і умовами існування. Але ж засвоєння знань ніколи не може розглядатися в дошкільному віці як самоціль . Це – аспект всебічного розвитку дитини.

Знання, на думку дидактиків, виконують 3 функції у формуванні особистості :

- інформативну

- орієнтовну
- оціночну.

Можливості цільової прогулянки

Інформуючи про найближче оточення в процесі цільових прогулянок, вихователі здійснюють важливе виховне завдання – формування реалістичних знань, без яких неможливе оволодіння систематизованими знаннями, тобто встановлення об'єктивних зв'язків між предметами і явищами природи, серед яких провідними є причинні. Саме встановлення таких зв'язків характеризує рівень дитячого мислення.

Важливим є те, що в процесі ознайомлення з рослинами, тваринами під час цільових прогулянок розвивається мова дітей, поповнюються словник, бесіди це засіб розвитку діалогічної і монологічної мови.

Цільові прогулянки створюють чудові можливості для розвитку сенсорної сфери дитини. Кожна зустріч з новими об'єктами природи – це можливість побачити, доторкнутися, понюхати, прислухатися до них, і вихователі повною мірою повинні використати ці можливості.

Не можна переоцінити роль цільових прогулянок для розвитку у дошкільників пізнавальних інтересів і спостережливості – винятково важливих якостей у підготовці до школи.

У наш час винятково важливого значення набули проблеми екологічного виховання – формування нового, свідомого, відповідального, бережного ставлення до природи, розвитку екологічної етики, що ґрунтується на ідеї співпереживання, самооцінки всього живого. Екологічне виховання тісно пов'язане з екологічною освітою. Лише на основі знань, діяльність у природі формується екологічна культура, яка полягає в тому, що людина усвідомлює загальні закономірності природи і суспільства, вважає природу рідною домівкою, яку треба берегти і про яку треба піклуватися.

2. Організація сну дітей

О котрій годині слід будити дитину вранці? Треба врахувати насамперед особливості її біоритму, тобто визначити „жайворонок” вона чи „сова.” У „жайворонка” підвищення інтелектуальної та фізичної активності спостерігаються у першій половині дня. Відповідно треба простежити, щоб малюк рано лягав спати і рано прокидався. Навчальну та іншу діяльність „жайворонка” варто планувати на першу половину дня. У „сови” всі процеси функціонують навпаки: вона активізується в другій половині дня, пізно засинає і пізно прокидається. Відповідно заняття з нею будуть продуктивнішими після обіду. „Совам” можна дозволити лягати спати о 21 годині (намагання вкласти їх раніше все одно викличе протест) . Але за цих умов дитина має спати необхідну для її віку кількість годин, а отже, прокидатися пізніше.

Ослабленим дітям із хронічними захворюваннями треба спати більше, ніж рекомендують лікарі (в середньому для вікової групи).

Час вкладання залежатиме й від того, чи спить дитина вдень. Денний сон бажаний для всіх дошкільнят. Існує певна категорія людей, яка не тільки в дитячому, а й у дорослому віці найкраще почувається , коли має змогу поспати вдень одну – дві години. Нічний сон у такому разі можна скорочувати без шкоди для малюка, оскільки

недоспані в ночі години компенсуються за рахунок денного сну. Такий організм пристосований для активної, але нетривалої діяльності і протягом доби потребує двох пауз у роботі - денного і нічного сну, під час яких його енергетичні ресурси поновлюються.

Проте деякі діти через свої фізіологічні особливості, навпаки, не можуть заснути вдень. Для них бажано у післяобідній час знайти спокійне цікаве заняття (наприклад, розглядання малюків, робота з „конструктором” тощо) або дозволити тихо полежати й відпочити. Але тривалість такого сну таким дітям варто збільшити.

Денний сон - є складником устрою життя в ЗДО. Для більшості дітей він є корисною паузою, відпочинком від активного життя. Чим молодша дитина, тим більше потребує відпочинку всередині дня. Важливим денний сон є для дітей з ослабленим здоров'ям, підвищеною чутливістю, імпульсивних, з нервовими розладами тощо. Проте з віком стає дедалі більше дітей, які засинають усередині дня вряди години, яким важко тривалий час лишатися у ліжку. А для деяких дітей, як відомо, денний сон не є біологічною чи психологічною потребою. Тож педагог може індивідуально підходити до вибору найдоцільнішого для кожної дитини способу відпочинку.

Сон — фізіологічний стан, що періодично настає у людини і тварин; характеризується майже повною відсутністю реакцій на зовнішні подразнення, зменшенням активності ряду фізіологічних процесів.

Розрізняють нормальний (фізіологічний) сон і декілька видів патологічного сну (наркотичний, летаргічний і інші).

Засновником «науки про сон» була М. М. Манасеїна (1843—1903), учениця фізіолога І. Р. Тарханова, яка в 1870-ті рр. на цуценятах вивчала значення сну для організму. Аналізуючи свої результати, Манасеїна прийшла до висновку, що сон для організму важливіший їжі.

Сучасні уявлення про природу сну сформувалися у другій половині 20 ст. після появи методів реєстрації біоелектричної активності головного мозку (електроенцефалограма, ЕЕГ), м'язів (електроміограма, ЕМГ) і очей (електроокулограма, ЕОГ). Найбільшим досягненням в цій області було відкриття в 1950-е рр. Н. Клейтманом, У. Дементом (США) і М. Жуве (Франція) так званого парадоксального сну.

Сон – найважливіша потреба організму людини. Сон сприяє гарному самопочуттю і нормальній працездатності. Для дітей раннього і дошкільного віку сон складає основу міцного здоров'я та правильного розвитку.

За І.Паловим – сон – це стан гальмування нервових клітин, який виникає слідом за їх активною діяльністю. Сон відновлює нормальну діяльність організму, функції нервових клітин кори великих півкуль головного мозку.

Сон потрібен дітям для відновлення витраченої енергії та для створення сприятливої основи для його подальшого нормального росту і розвитку.

Значення сну дітей:

- відновлює працездатність організму дитини
- сприяє росту дітей
- запобігає втомі

Сон складається з двох фаз, які змінюють одна одну.

Фаза повільного сну біль довша за часом. Це глибокий сон (без сновидінь), коркові клітини відпочивають, а інші активні, в цей час відбувається потужний викид у кров гормонів росту, в цей час діти ростуть.

Друга фаза – швидкий (поверховий) сон – це активний стан коркових клітинок, проходить переробка інформації, яка поступила за день. В період сну мозок продовжує працювати.

Ось чому сну дітей треба приділяти велику увагу.

Діти д/віку повинні спати не менше 11-12 годин на добу. Денний сон триває до 2-2,5 годин. Чередування неспання і сну сприяє нормальній психічній діяльності. Звичка дитини не спати вдень приводить до значного навантаження на нервову систему.

Для формування повноцінного сну у дітей важливо створити необхідні педагогічні та гігієнічні умови:

Педагогічні та гігієнічні умови, які необхідні для повноцінного сну дітей:

- провітрене приміщення (не нижче 15°C)
- доступ свіжого повітря
- чиста білизна, зручне ліжко
- вкладання спати в один і той же час
- створення спокійної обстановки
- урахування індивідуальних особливостей дітей
- одяг зручний, не тісний з м'яких тканин

Укладання – найбільш складний і відповідальний момент в організації сну. Вихователю необхідно знати індивідуальні особливості дітей. Створити спокійну обстановку, вихователь повинен бути біля дітей, які довго не можуть заснути. Спочатку вкладають дітей ослаблених, менших за віком, які прийшли після хвороби.

Сон, відновлюючи працездатність організму, має значення для збереження здоров'я. Особливо важливим є нормальний сон для маленьких дітей. Дитина дошкільного віку багато грає, рухається, швидко втомлюється. Для відновлення працездатності нервових клітин та витраченої енергії, а також для зростання та розвитку їй необхідно правильно організований, досить тривалий сон.

Необхідно з перших днів перебування у дитсадку виробити в дітей позитивне ставлення до сну. Спокійний стан, необхідний малюкові перед засинанням, створюється вихователем вже наприкінці прогулянки, підтримується під час обіду та підготовки до сну. Коли діти засинають, не можна допускати шуму, гучної музики та розмов; приміщення не повинно бути яскраво освітленим. Однак немає потреби в повній тиші, тому що діти можуть звикнути до такої обстановки і будуть чутливі до найменшого шарудіння.

Укладання дітей спати в строго в певний час виробляє у них звичку до швидкого засинання. Спати малюк повинен у добре провітрюваному приміщенні, куди безперервно надходить свіже повітря.

Методика організації сну. Вихователь, перш за все, допомагає підготуватися до сну дітям слабким, які особливо потребують денного відпочинку. Діти лягають у ліжко на правий чи лівий бік (як їм зручно). Але не слід дозволяти їм лягати на живіт, стискуватися, підбираючи коліна, оскільки неправильне положення ускладнює кровообіг, дихання і впливає на формування постави. Вихователь стежить за тим, щоб

руки дітей були поверх ковдри. Протягом усього періоду сну він перебуває у спальні і спостерігає за дітьми. Іноді одному потрібно виправити ковдру, іншого одягнути, третьому виправити позу і т.д. Діти, які засинають пізніше, можуть за відсутності дорослих розбудити інших дітей.

Після денного сну дітей піднімають поступово. Тих, які засинають пізніше за інших (слабких або перенесли захворювання), піднімають останніми, дають їм можливість поспати довше, але не затримують у ліжку більше за належний час. Вихователь стежить за тим, щоб діти одягали одяг у певному порядку, щоб усі були зачісані.

Процес одягання не повинен тривати багато часу: у старших дітей – не більше 15 хвилин, у молодших 20-25 хв. Старші діти самі заправляють чи прибирають свої ліжка.

Підготовка дітей до сну та час підйому використовується педагогом для виховання у них культурно-гігієнічних навичок та розвитку самостійності.

Організація, зміст і методика проведення другої половини дня в ЗДО.

II половина дня починається з підйому дітей, умивання, полуденка.

Під час цих режимних процесів продовжується робота з виховання КГН, самостійності дітей, формування вольових і моральних якостей особистості.

В режимі дня II половини передбачен час для ігрової, трудової діяльності і час для роботи з батьками (бесіди, індивідуальні та групові консультації, збори, семінари).

Найбільше часу відводиться ігровій діяльності – як провідному виду діяльності. Діти грають самостійно підгрупами, індивідуально, вихователь організовує театралізовані ігри, ігри-драматизації, настільно-друковані. Також плануються і проводяться ігри-забави та хороводні ігри.

В цей час вихователь проводить з дітьми індивідуальні заняття з різних розділів програми.

У II половині дня проводиться вечірня прогулянка з усіма її компонентами (див. прогулянки). Значна частина часу також відноситься трудовій діяльності. Один раз на тиждень в усіх вікових групах проводиться прибирання групової кімнати (миття іграшок, прибирання будівельного матеріалу, прибирання в шафах).

Види діяльності дітей в II пол. Дня

- підйом, гігієнічна гімнастика, умивання
- полуденок
- ігрова діяльність – сюжетно-рольові ігри, будівельно-конструктивні, ігри-драматизації, дидактичні ігри
- читання художніх творів, розповідей, казок
- самостійна художня діяльність (СХД)
- індивідуальна робота по розділах програми
- вечори-розваг
- колективна праця, трудові доручення
- вечірня прогулянка
- спостереження за оточуючим
- малорухливі та хороводні ігри

Організація, зміст та методика проведення другої половини дня в ЗДО.

У другій половині дня в ході підйому дітей, вмивання, полуденку, підготовки та проведення прогулянки триває робота із загартовування, виховання культурно-гігієнічних навичок, самостійності у дітей, формування у них вольових та моральних якостей особистості. Режим другої половини дня відводить достатній час для ігор, а старших групах – і залучення дітей до праці.

У вечірні години проводиться робота з батьками: бесіди, індивідуальні та групові консультації, збори, семінари та практикуми.

Основні види діяльності дітей та керівництво ними. Основним видом діяльності дітей у другій половині дня є гра. Діти грають індивідуально, невеликими групами та всією групою. У цей час організуються всі види ігор, наприклад, з будівельним матеріалом, дидактичні, ігри-драматизації, які особливо люблять діти старшої групи. Це складний вид ігор, і самим дітям організувати їх важко, потрібна велика допомога вихователя та порадою та справою. Необхідно приділяти час іграм-забавам і хороводним іграм.

У вечірні години можуть проводитись і рухливі ігри (як на ділянці під час прогулянки, так і в приміщенні групи), а також індивідуальна робота з розвитку рухів.

Надається час і для трудової діяльності. Раз на тиждень у всіх вікових групах організується прибирання групової кімнати. Діти миють іграшки, будівельний матеріал, перуть лялькову білизну, прибирають у шафі. Діти молодших груп допомагають вихователю, а старші виконують роботу самостійно під його керівництвом.

У старшій групі вихователь організує ручну працю дітей. Вони разом з ним можуть виготовити різні іграшки-саморобки для ігор на ділянці: вертушки, човники, плетені сумки і т.п. Вихователь може також організувати ремонт книг, посібників. У молодшій групі він виконує роботу сам, залучаючи дітей до посильної допомоги: подати папір, потримати книгу.

У всіх групах вихователь може давати дітям трудові доручення.

У дошкільних закладах 2-3 рази на місяць проводяться вечори дозвілля та розваг. Великим успіхом у дітей має ляльковий театр.

Читання у вечірній час проводиться не щодня, а чергується з іншими видами діяльності, наприклад, слуханням музики, розглядом ілюстрацій. У цей час вихователь проводить і індивідуальну роботу з дітьми щодо розвитку рухів, малювання, вирізування, конструювання, виправлення дефектів мови. Він може повторити з малюками улюблені вірші та пісні.