

чувствуют себя увереннее, эмоционально реагируют на собственные успехи и не менее эмоционально на успехи других. Для формирования чувства равновесия у дошколят мы поэтапно использовали игры и игровые упражнения на удержание устойчивой позы в статическом положении («Замри!», «Море волнуется», «Балерины и оловянные солдатики», «Аист на охоте»); удерживание равновесия во время перемещения по прямой («Пройди по тропинке», «Через речку»); сохранение равновесия во время перемещений между предметами («Полоса препятствий», «Быстрый Заяц и хитрый Лис», «Лабиринт»); удерживание равновесия во время перемещений на изменённой площади опоры: доске, скамейке, бревне, положенными прямо и под углом («Муравьишки», «Спасатели», «Пройди через болото»). Ширина пособий (доски, скамейки, бревна) с возрастом детей постепенно уменьшалась и к старшей группе составляла всего 10 см. Высота постепенно увеличивалась от 10 до 40 см.

Во время ходьбы по канату, который был положен на полу, сначала мы учили детей выполнять движение индивидуально. Затем усложняли задание — предлагали пройти по канату, ведя за собой за руку товарища, потом небольшую группу детей, затем всю группу. Канат клали по кругу и зигзагообразно. Таким образом, ведущему легко было видеть тех, кто идёт за ним. Ребёнок мог увеличить или замедлить темп движения, если видел, что кто-то из ребят чувствует себя неуверенно и не попадает в такт движения всей группы.

Мы отметили, что упражнения в равновесии очень нравятся детям именно в групповом исполнении. Они позволяют воспитывать чувство ответственности за других, развивают эмпатию, умение синхронизировать свои движения с движениями других детей. В дальнейшем эти чувства и умения закрепляются и помогают ребёнку налаживать контакты с людьми: видеть их, слышать, понимать, взаимодействовать и достигать запланированного результата. В первую очередь это отражается на успешности в разных видах деятельности каждого ребёнка и взаимоотношениях в группе детей в целом.

**Заключение.** Физическое чувство равновесия способствует формированию психического равновесия человека. Не случайно говорят, что всякий облик есть форма некоторого содержания. Между гармонией физического тела и равновесием духовным, стрессоустойчивостью существует тесная взаимосвязь. Поэтому чувство равновесия необходимо развивать с детства. В дальнейшем оно проецируется на психическую сферу человека и даёт ему спокойствие, уверенность, независимость, помогает быть сильнее любой ситуации. Дружеская и приятная обстановка в ходе игр и игровых упражнений в равновесии для детей дошкольного возраста способствует формированию физического и психического здоровья ребёнка и выступает одним из основных условий устойчивого психосоциального прогресса личности.

#### Список цитируемых источников

1. Ауэр, В.-М. Миры чувств. Развивать чувства, воспитывать восприятие, учиться с радостью / В.-М. Ауэр ; пер. с нем. Д. Корнилова. — Київ : Наирі, 2016. — 336 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.

УДК 373.2:37.013

А. В. Бормотова

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 1 г. Лиды», г. Лиды

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕШИХ ПРОГУЛОК ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

**Введение.** Одной из основных задач общества и государства является обеспечение уровня здоровья детей, воспитание физической культуры личности [1]. В учреждениях дошкольного образования проводится целенаправленная работа по формированию физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости. Для этого используются различные формы и методы работы.

Из всех форм организации физического воспитания пешие прогулки позволяют объективно спрогнозировать постепенное увеличение нагрузки [2]. Пешие прогулки не только формируют физические качества, совершенствуют у воспитанников в возрасте 5—6 лет умение переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную и игровую деятельность, но и являются подготовительным этапом к будущим путешествиям по родным просторам.

**Основная часть.** Развитие у детей физических качеств быстроты, ловкости, выносливости не может осуществляться само по себе, без напряжений скелетно-мышечной системы. Физические нагрузки необходимы ребёнку: они способствуют формированию всех органов и систем, созданию тех резервов прочности организма, которые и определяют меру крепости здоровья. В пеших прогулках важно предусмотреть оптимальные физические нагрузки, которые должны увеличиваться постепенно с учётом здоровья и двигательной подготовленности детей. Одной из задач пеших

прогулок является совершенствование движений в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей. Разнообразие движений, используемых ребёнком в своей деятельности, является важным показателем не только его двигательного, но и общего развития.

Время пеших прогулок в учреждениях дошкольного образования регламентируется распорядком дня. Необходимо посоветоваться с врачом и родителями, чтобы подобрать для каждого ребёнка оптимальную нагрузку, которая отвечает уровню его физического развития, особенностям работоспособности и реакции на нагрузку [3]. Пешие прогулки состоят из равнозначных, взаимосвязанных между собой частей: дороги до места стоянки, отдыха и игр на стоянке, дороги обратно. Первая часть похода несёт в себе основную нагрузку, поэтому необходимо предусмотреть всё до мелочей. Прежде всего, определить виды движений, их чередование, меру сложности в зависимости от цели маршрута.

Ходьба — самый привычный и естественный способ передвижения человека. Она представляет собой сложный комплекс движений, включающих в работу до 56% всей мускулатуры тела, причём основная нагрузка падает на наиболее крупные мышцы ног. Это обстоятельство делает ходьбу хорошим оздоравливающим и тренирующим средством. Не зря во все времена считалось, что ходяки имеют здоровое сердце и лёгкие. Нагрузочная и эффективная ходьба имеет свои особенности. Надо учить детей ходить размашистым и пружинящим шагом со свободными движениями рук, передвигаясь с равномерной скоростью.

Во время походов можно устраивать специальные «учебные» переходы «походным» шагом [2]. Руководителю физического воспитания, воспитателю в процессе ходьбы необходимо обращать внимание на осанку, качество движений, туловище надо держать прямо, без напряжения, смотреть вперёд, а не под ноги. Следить необходимо за дыханием: пока ребёнок дышит носом, нет необходимости беспокоиться о физических перегрузках. Как только начинается дыхание через рот — нагрузку надо снижать. Важно обращать внимание на поведение и настроение каждого, так как капризы, раздражительность, вялость могут свидетельствовать о наступающем утомлении. В этом случае надо поддержать ребёнка, взять его за руку, сменить темп, вид движения. Если утомление наблюдается у нескольких детей, нужно делать остановку на 1—2 минуты. Как показывает опыт, детей утомляет чаще всего однообразие и монотонность движений. Чтобы этого избежать, следует периодически менять способы передвижения. Например, предложить детям пробежать с горки, пойти по узкой тропинке, часть пути пройти быстрее или, наоборот, замедлить движение. Более выносливым детям можно предложить пробежать вперёд до условленного места и там подождать остальных. Это приучает детей к самостоятельности, даёт выход их активности, проявлению двигательных способностей: выносливости, быстроты, ловкости.

Кратковременный отдых по дороге к стоянке устраивается через каждые 10—20 минут движения. Если есть возможность, дети присаживаются на брёвнах, скамейках, прислоняются к деревьям. В отдельных случаях выбирается сухое место, расстилаются коврики, дети усаживаются на них на 3—5 минут. В это же время проводятся кратковременные наблюдения. Например, если дети остановились под дубом, они «изучают» его: измеряют толщину обхватом рук, пытаются дотянуться до нижней ветки, увидеть небо сквозь крону; рассматривают выступающие корни, гладят ствол рукой, прислоняются к нему щекой, называют цвет коры, толстых и тонких веток, листьев; закрыв глаза, прислушиваются к звукам. Хорошо полюбоваться панорамой луга, неба. Полезно всматриваться вдаль, пытаясь определить объект по силуэту (дом, берёзка, животные на лугу) [2].

Совместные игры и упражнения организуются тогда, когда дети отдохнули, у них появилась потребность в общении. Не нужно стремиться к тому, чтобы непременно все дети принимали участие в играх. Можно предложить различные знакомые ребятам игры, например, «Цветы и ветерок», где дети выбирают для себя название цветка, обращаются к ведущему — ветерку: «Здравствуй, ветерок! Угадай наше имя». Ветерок отвечает: «Здравствуйте, цветы!» — и начинает перечислять названия цветов. Как только он угадает название, дети разбегаются, а ведущий их ловит. При повторении игры выбирается другое название цветка, а также меняется способ бега: спиной вперёд, «галопом», на носках, на внешней стороне стопы, теми же движениями пользуется и ведущий. В игре «Прыгни дальше» двое игроков садятся на землю друг против друга и упираются ногами. Остальные играющие прыгают через их ноги поочередно, стараясь прыгнуть как можно дальше. Те игроки, чьи прыжки окажутся наименьшими, заменяют сидящих на земле. В игре «Ручейки и озеро» дети строятся друг за другом по 4—6 человек, руки кладут на пояс или на плечи впереди стоящему — это ручейки. По сигналу: «Ручейки бегут!» — дети бегут каждый в своей колонне за ведущим. По сигналу: «Озеро» — каждая команда, взявшись за руки, образует круг — озеро. Выигрывает команда, которая быстрее построила круг. При повторении игры дети бегут с высоким подниманием колен, в полуприседе; ведущим становится замыкающий, и «ручейки» бегут в обратном направлении (бег спиной вперёд). В игре «Послушные кони» дети изображают коней, используя по своему усмотрению наиболее выразительные движения, внимательно слушают и точно выполняют команды: кони бегают по лугу, высоко поднимая колени, касаясь ими ладоней рук, бьют копытами, щиплют траву, валяются на земле, бегут к водоёму, пьют воду из речки. С интересом и желанием воспитанники организуют игру «Подарки от берёзы». Педагог называет какой-либо признак берёзы или другого дерева, дети должны выбрать те, которые относятся к берёзе. За правильный ответ выдается «подарок от берёзы» — фишка. Далее детям предлагается подарить берёзе красивое, доброе слово, загадку, пословицу, сказать, почему им берёза нравится, почему они её любят. За каждый ответ получают по фишке. В конце подсчитывается их количество у каждого из детей.

Учитывая то, что дошкольникам доступно освоение элементов ориентирования, можно научить их определять стороны горизонта по компасу, а также по отдельным приметам. Эта работа проводится как на стоянке, так и в пути.

Завершающим этапом пеших прогулок является обратный путь. Следует учесть, что дети утомлены обилием впечатлений, физическими нагрузками, поэтому выбирается короткая дорога. Дети идут в свободном темпе,

движения разнообразны, однако бег и прыжки лучше исключить. Кратковременный отдых можно использовать для того, чтобы подчеркнуть наиболее яркие моменты, закрепить полученные впечатления.

Каждый выход на природу необходимо увязывать с разными видами деятельности. Принесённые из похода «дары природы» дети могут использовать на занятиях, в театрализованных представлениях, рисовании, аппликации, в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх.

Необходима оценка результативности каждой пешей прогулки — это поможет увидеть все плюсы и минусы организации прогулок в целом и способствовать их совершенствованию. За критерии оценки принимается настроение и самочувствие детей. Важно, с какими впечатлениями дети вернулись из похода. Они обсуждают между собой увиденное, рассказывают о нём, пересказывают, как преодолевали сложности, были ловкими, выносливыми. Самостоятельные игры детей на тему похода — один из самых главных показателей яркости их впечатлений. Необходимо оценить двигательные умения детей, то, как удаётся тому или иному ребёнку использовать знакомые движения в необычной обстановке природных условий. В каждом походе предусматривается определённая физическая нагрузка. Основным объективным показателем её — частота пульса. Педагоги измеряют пульс у двоих-троих детей (физически наименее подготовленных) перед походом и после него. Если нет существенной разницы в показателях, значит, нагрузка физиологически доступна данным детям.

В нашем городе есть парк, сквер, озеро, Курган славы, памятник Ф. Скарыне, Лидская крепость, сквер городского дворца культуры. Они своеобразны, неповторимы и могут стать прекрасным объектом для наблюдений и частью маршрута. Целесообразно приглашать родителей воспитанников для совместных пеших прогулок. Каждая пешая прогулка должна стать эмоционально значимым событием в жизни детей.

**Заключение.** Организуя пешие прогулки, можно обеспечить не только формирование физических качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость, но и, благодаря естественным природным условиям обогатить сенсорный чувственный опыт детей и, самое главное, укрепить здоровье детей. Ведь именно в дошкольном детстве закладывается фундамент формирования физических качеств, к вершине которых человек поднимается всю жизнь.

#### Список цитируемых источников

1. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск : НИО : Аверсэв, 2013. — 416 с.
2. Дедулевич, М. Н. Сто тропинок, сто дорог : пособие для педагогов дошкол. учреждений / М. Н. Дедулевич. — Минск : Нар. асвета, 2000. — 136 с.
3. Организация летней оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для работников органов управления образованием, дошкол. учреждений, заведующих дошкол.-школ. отделениями поликлиник, работников органов и учреждений санитарно-эпидемиологической службы : утв. М-вом здравоохранения Респ. Беларусь от 04.04.2002, М-вом образования Респ. Беларусь от 02.04.02. — Режим доступа: <https://clck.yandex.ru>. — Дата доступа: 28.12.2016.

УДК 373

С. А. Дерман

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи*

## ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Введение.** Сохранение здоровья детей и профилактика заболеваний напрямую зависят от особенностей эколого-природной среды. Большинство исследователей считает, что среда учреждения дошкольного образования оказывает огромное влияние на здоровье, самочувствие, настроение и работоспособность детей и взрослых, на процесс обучения и воспитания ребёнка. Следовательно, она должна быть экологически безопасной и способствовать успешной педагогической деятельности.

Вопросам организации эколого-развивающей среды в учреждении дошкольного образования с использованием комнатных растений и ознакомления с ними детей дошкольного возраста посвящены работы Н. Н. Кондратьевой, М. М. Марковской, С. Н. Николаевой, Н. А. Рыжовой, В. Г. Фокиной и др.

**Основная часть.** Оздоровление воздушной среды закрытых помещений человеку помогают осуществлять комнатные растения. В каждом учреждении дошкольного образования есть эти природные объекты, интересные для изучения. Это живой материал, который можно весьма успешно использовать для образования и воспитания круглый год. Комнатные растения — это растения, выращиваемые в комнатных условиях, независимо от их биологических особенностей, происхождения и декоративных качеств. Они создают благоприятный климат, уют, комфорт, улучшают санитарно-гигиенические условия, выделяют кислород и фитонциды, поглощают углекислый газ, имеют лекарственное значение, а также воспитательно-образовательное значение [1].

Грамотно подобранные и расставленные растения хорошо сказываются на эмоциях и здоровье детей, вызывают радость, снимают усталость. К тому же все растения создают свежесть, смягчают сухой воздух в помещении.