

W

6

червень
1968



**ДОШКІЛЬНЕ
ВИХОВАННЯ**

ЗМІСТ

	Стор.
Зміні нашій — щасливе дитинство	1
Теорія і методика дошкільного виховання	
<i>Г. С. Костюк</i> — Навчання, виховання і розвиток особистості	4
<i>М. Голощокіна, А. Дмитрієва</i> — Літо і фізичний розвиток дошкільнят	11
<i>Г. Груба</i> — Розвиток навичок під час роботи з деревом	15
Відмінники дошкільної справи	
<i>М. Галадзе</i> — Тридцятий випуск	21
З досвіду	
<i>Є. Іванова</i> — Експерсії та прогулянки в природу	23
<i>Т. Банокіна, Т. Коптева</i> — Виховання любові до природи	27
<i>М. Магдинець</i> — Оздоровлення дітей влітку	33
<i>Н. Симон</i> — В куточку живої природи	35
Сторінка для дітей	
У зеленому саду (текст <i>Г. Демченко</i> , музика <i>А. Філіпенка</i>)	37
Рухливі ігри на повітрі	43
Бесіди і консультації	
<i>В. Отт</i> — Екссудативний діатез і харчування дітей	44
Критика і бібліографія	
<i>Н. І., Л. Г.</i> — Книги з питань дошкільного виховання	46
Педагогічне життя	
<i>А. Гейко</i> — Зустріч з читачами	48

Редакційна колегія:

*Л. В. Артемова, Т. В. Введенська, К. І. Виговська, М. Д. Ільченко, В. К. Котирло,
Н. Ю. Переверзева, М. А. Познанська, Г. І. Сушан* (головний редактор), *Т. Д. Тома-
шівська, З. М. Хорошко, Н. Ф. Яришева, П. П. Яценко*
«Дошкольное воспитание» (на українском языке)

Ежемесячний методический журнал Министерства просвещения УССР
Видавництво «Радянська школа»

Техредактор *О. О. Чала* Коректори *А. Я. Глузій, К. І. Зубченко*
Адреса редакції та видавництва: Київ, 53, Ю. Коцюбинського, 5.
Тел. Ж 9-80-71, дод. 3-12.

БФ 02422. Здано до набору 5.V 1968 р. Підписано до друку 27.V 1968 р. Формат
паперу 70×108¹/₁₆. Фіз. арк. 3. Умовн. арк. 4.2. Обл-видавн. арк. 5.2. Зам. К-92.
Тираж 60370.

М. ГОЛОШОКІНА,
кандидат педагогічних наук,
А. ДМИТРІЄВА,
завідуюча дитячим садком № 46
(м. Ленінград)

Літо і фізичний розвиток дошкільнят

Вивчення особливостей удосконалення рухових функцій дітей — важлива проблема, пов'язана із забезпеченням високого рівня фізичного розвитку та оздоровлення дошкільнят. У цьому віці відбувається найбільш інтенсивне формування моторики, значною мірою закріплюються її майбутні індивідуальні риси й особливості. Саме тому дошкільний вік вважається важливим критичним періодом у розвитку рухових функцій.

Своєрідність рухової діяльності дошкільнят, їх здатність до оволодіння різними руховими навичками тісно пов'язані з особливостями онтогенетичного розвитку. На розвиток моторики впливає багато факторів, що їх В. І. Філіпович об'єднує в дві великі групи:

природні впливи, пов'язані з повсякденною руховою активністю дитини;

спеціальні педагогічно спрямовані впливи, зумовлені біологічними факторами (див. ж. «Советская педагогика», № 3, 1967).

У фізичному вихованні дошкільнят велика роль належить збільшенню активності в режимі дня. Особливо сприятливими для цього періоду є літо: фізична культура дитини невіддільна від сонця, чистого повітря і води. Фізичні вправи

у поєднанні з природними факторами загартовування організму дають ні з чим не зрівняний ефект.

З травня до кінця серпня — майже 75 днів — вихованці нашого дитячого садка перебувають на дачі в Сонячному (на березі Фінської затоки під Ленінградом). Літо дає найсприятливіші природні умови для загартовування та розвитку рухів, і ми стараємось максимально їх використати. Вважаючи загартовування основою фізичного виховання, прагнемо до того, щоб діти всі двадцять чотири години доби проводили на свіжому повітрі: сон у спальнях з відчиненими вікнами, ходіння босоніж в одних тільки трусиках, плавання в затоці, ігри, туристські походи і т. д.

Розповімо докладно про роботу з розвитку рухів влітку в підготовчій до школи групі.

Організований руховий режим у цій групі збільшується протягом дня влітку в середньому до 1 год. 40 хв. Діти плавають у затоці, граються в спортивні і рухливі ігри, двічі на тиждень вирушають у так звані туристські походи.

Подамо для прикладу план обсягу та інтенсивності рухової діяльності дітей в період з 4 по 9 липня (в хвилинах):

Заходи	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
Ранкова гімнастика	8	7	8	8	7	8
Фізкультурні заняття	32	—	—	—	—	—
Рухливі ігри	10	10	16	15	5	14
Спортивні ігри та ігри з предметами	20	10	22	27	25	25
Плавання	20	20	30	25	23	25
Турпоходи	—	65	—	—	65	—
Музичні заняття	—	—	30	—	—	30
Разом	90	112	106	75	125	102

Найефективніший з вказаних заходів — плавання, бо в ньому поєднуються природне загартовування і розвиток рухів; воно справляє різнобічний вплив на організм. Термічні подразнення поєднуються з механічними (ударами хвиль), що збільшує тепловіддачу, тонізує нервову систему, збуджує серцево-судинну і нервову систему, викликає додаткову роботу мускулатури та ін.

Проте тривале перебування дітей у воді може справити небажаний вплив, викликати надмірне збудження нервової системи, втому, кволість тощо. Тому час купання треба строго дозувати.

До плавання ми підходимо дуже обережно, вважаючи за головне зробити його цікавим і бажаним для дітей. Ставимо перед собою завдання навчити дітей правильно триматися на воді та опанувати найпростіші навички плавання.

Кожне заняття по суті складається з двох частин: так зване сухе плавання і плавання в затоці. «Сухе плавання» сприяє кращому і швидшому настроюванню організму на наступну роботу і включає в себе швидкі енергійні рухи, опрацювання окремих елементів рухів рук і ніг.

До програми плавання вводимо такі моменти навчання:

оволодіння відчуттям води (тобто виховання здатності правильно реагувати на незвичні умови водного середовища). У формуванні рухових навичок плавання провідна роль належить не окремим відчуттям, а цілому комплексу почуттів (так званому сенсорному синтезу). Високий рівень розвитку таких «спеціалізованих» почуттів сприяє кращому орієнтуванню у просторі й часі, створює можливість регулювати темп пересування і т. д. Сприйняття нового середовища має складний комплексний характер, зумовлений його специфічними особливостями. В синтезі цих почуттів велику роль відіграє відповідність між кінестетичним сприйняттям і м'язовими зусиллями. Щоб ознайомити дітей з водним середовищем та його особливостями, пропонуємо їм спочатку погратися біля

води, побризкатися нею біля кромки затоки, похлюпатися в ній. Коли дошкільнята навчаться самостійно й без страху входити у воду, проводимо вправи в ходьбі і бігові, щоб дати відчутти опір води (ігри «Конячки», «Гігантські кроки», «Пралі», «Морський бій» і т. д.). Далі пропонуємо занурюватись у воду спочатку по шию, тримаючись за руки парами, потім — з головою з розплющеними очима;

виховання навичок раціонального дихання, довільно регулюючи його. Саме водне середовище чинить той опір дихальній мускулатурі, який необхідний для її повноцінного розвитку. Вважаючи це основою плавання, з перших днів учимо дитину зробити вдих і, занурившись з головою і розплющеними очима, видих. Пропонуємо опуститися на дно і дістати який-небудь предмет, пускати бульки і т. п.;

засвоєння горизонтального положення, лежачи на воді, сковзання по ній з використанням кругів, дощок та інших підручних засобів;

оволодіння стилем «кроль на спині» та «кроль на грудях». Відповідні вправи для розучування рухів рук і ніг проводяться на кожному занятті. Ознайомлення з рухом починається на суші (на піску). Потім діти виконують вправи у воді на мілкому місці.

Найскладніше — це навчити правильних рухів рук. Спочатку показуємо, як це робити, на суші, опрацьовуємо винос рук і гребок. Потім удосконалюємо ці рухи у воді.

Кожне заняття починається виконанням енергійних рухів і закінчується кількома зануреннями з головою у воду та спокійними іграми. Кілька хвилин щоразу обов'язково відводиться для вільного плавання. Це дає дітям можливість випробувати свої сили у виконанні окремих рухів, підносить їх настрій.

Велику увагу приділяємо навчальному стрибку у воду з вишки, вважаючи їх важливим засобом не тільки фізичного, а й морально-вольового виховання. Стрибки сприяють швидшому ознайомленню з водним середовищем, розвивають координацію і точність рухів, допома-

гають подолати почуття страху, відповідають дитячій потребі в рухах і викликають велике емоціональне піднесення. Діти виконують їх різними способами — «солдати-ком», з предметом, зігнувши ноги, з поворотом і т. д.

Тривалість перебування дітей у воді різна — від 5 до 25 хвилин, залежно від температури повітря і води, сили вітру. Починаємо вчити плавання при температурі води в затоці 22—23° і температурі повітря 25—26°, згодом плавання проводимо при будь-якій погоді.

Дітям дошкільного віку властиве природне прагнення до конкретної і захоплюючої діяльності, до досягнення конкретних цілей — і всім цим вимогам відповідають так звані туристські походи.

Готуючись до походу, ми заздалегідь обстежуємо намічений маршрут, обираючи щоразу новий, складніший, але посильний дітям дошкільного віку. Стараємось знайти такий, щоб природно виникла потреба перепливти річку (8—10 метрів завширшки), зійти на пагорб до 15° крутості і довжиною 25—30 метрів, подолати природні перепони, наприклад, валуни висотою 40—60 сантиметрів або обрив до одного метра, з якого треба стрибнути на пісок. По поваленому дереву діти переходять через канаву завширшки 0,8—1,2 метра, пролізають під гілками дерев і т. д.

Тривалість маршрутів не перевищує 60—80 хвилин з відпочинком після 35—40 хвилин походу. На цьому привалі діти відпочивають у затінку, їдять взятий з собою другий сніданок. У кожному поході на дітей чекають приємні сюрпризи: чарівна паличка, скатерть-самобранка, вогнище, на якому печемо картоплю. Нежданий гість (лісовик, Альонушка, ведмідь) розповідає їм казки. Обов'язковим учасником походів є музичний працівник, і на привалах діти із задоволенням слухають гру на акордеоні, співають.

Проведення походів дає змогу урізноманітнювати виховну роботу, сприяє вихованню почуття відповідальності, взаємодопомоги. Походи дуже дисциплінують дітей, розви-

вають свідоме ставлення до вимог дорослих. В дні походів у дітей святковий настрій, не буває порушень дисципліни.

Велику роль в оволодінні руховими навичками відіграє емоціональний стан, без якого загальний фізичний розвиток дитини затримується. Позитивні емоції благотворно впливають на всю поведінку дитини, є джерелом радості. Моторна діяльність в природі дає дитині насолоду, створює емоціонально піднесений настрій, розвиває вільність рухів. Здорова дитина гостро відчуває красу навколишньої природи.

Вихователі звертають увагу дітей на те, які красиві квітучі луки, знайомлять з назвами рослин, уточнюють їх форму й колір. У лісі пропонують спостерігати за життям працьовитих мурашок, слухати спів пташок, впізнавати деяких з них по голосу, дихати лісовим ароматом.

Дуже широко використовуємо влітку рухливі ігри. Вони мають велику оздоровчу, навчальну і виховну цінність. П. Ф. Лесгафт справедливо підкреслював, що «гра — це вправа, з допомогою якої дитина готується до життя». Рухливі ігри допомагають виховувати у дітей чесність, почуття товарищескості і справляють особливий вплив на вдосконалення нервової системи, забезпечуючи високу пластичність рухових реакцій.

Проводимо рухливі ігри щоденно і в першій, і в другій половині дня. Особливо люблять діти народні ігри, в які граються самостійно, без допомоги дорослих. Успіх цих ігор великою мірою пояснюється чіткістю їх змісту, певністю правил, що зумовлюють логічне завершення гри (наприклад, в ката й мишок, горю-дуба та ін.).

Нерідко ми навмисно затримуємо сигнал у грі, щоб привчити дітей до чіткішого гальмування рухів. Широко використовуємо влітку ігри з елементами змагання — «Хто швидше добіжить до прапорця», «Хто швидше зніме стрічку» і т. д.

Найбільше уваги приділяємо іграм з м'ячем. М'ячі зберігаються на підставках на ділянці. Діти самі беруть їх і починають гратися. Ігри

ці дуже різноманітні: відбивання м'яча, м'яч з фігурами, не лови гав, жива ціль, сторож, блукаючий м'яч, знайди м'яч, передай, наздожени м'яч, м'яч у коло, через вірвовку, не впусти м'яч та багато ін. Найбільшою популярністю, особливо у дівчаток, користується «школа м'яча».

Спостереження за дітьми дозволяють зробити висновок, що ігри з м'ячем є чудовим засобом фізичного і нервово-психічного розвитку. Лікарсько-педагогічний контроль показує, що при швидких рухах з м'ячем інтенсивніше протікають фізіологічні процеси. Особливо сприятливо впливають ігри з м'ячем на формування швидкості реакцій на сигнал.

Діти завжди мають у своєму розпорядженні кеглі, городки, крокет, серсо, бадмінтон, двоколісні велосипеди, самокати, спортролери. Дуже люблять вони гойдалки і каруселі, а це допомагає формувати функцію рівноваги, сприяє вихованню спритності, координації рухів.

Крім рухливих ігор з предметами і фізкультурним приладдям, діти щодня виконують посилений комплекс ранкової гімнастики, який змінюється щотижня. В комплексі пропонуємо дітям 4—5 вправ, переважно з предметами (палицею, обручем).

Ось для прикладу один з таких комплексів:

1. Вихідне положення — стоячи, ноги на ширині плечей, палиця в руках, опущених вниз. Покласти палицю за плечі, лікті розвести в сторони, нахилитися вперед, випрямитися. Повернутись у вихідне положення.

2. Вихідне положення — те саме, що і в попередній вправі. Повороти вправо — вліво. Під час повороту руки з палицею витягувати вперед (6 раз).

3. Вихідне положення — стоячи, п'ятки разом, носки нарізно, палиця

в руках, опущених вниз. Присідаючи, підняти руки вгору, потім повернутися у вихідне положення (5—6 раз).

4. Вихідне положення — стоячи, ноги разом, палиця в руках, опущених вниз. Переступання то правою, то лівою ногою (4 рази кожною ногою).

Результати роботи з розвитку рухів особливо яскраво видно під час спортивних свят. Протягом літа ми проводимо їх кілька. Програма свята складається в ігровій формі. Дітям пропонуються ігри та атракціони. Дошкільнята самі визначали переможців у стрибках в довжину з розбігу (в яму з піском), у грі в городки, серсо, лічили, хто більше разів влучить у кільце, хто довше прострибає з скакалкою і т. д.

Комплексний вплив різних засобів благотворно позначився на фізичному розвитку дітей в цілому і, зокрема, на розвитку рухів. Лікарсько-педагогічний контроль підтвердив, що систематичні заняття забезпечили всебічний фізичний розвиток дітей, зміцнили їх здоров'я. Загартовані діти менше хворіли, мали хорошу осанку. Заняття на свіжому повітрі сприяли розвитку грудної клітки і органів дихання (збільшилась екскурсія грудної клітки, підвищилась життєва місткість легенів).

Координація рухів під час бігу зросла у дівчаток з 44 до 72 процентів, у хлопчиків — з 54 до 89 процентів.

Поліпшились показники функціональної проби. Якщо на початку літа функціональна проба з десятима присіданнями за 20 секунд давала додаткові 25 ударів пульсу на хвилину, то у вересні після такої самої проби пульс частішав тільки на 10 ударів. Цих даних цілком достатньо, щоб судити про ефективність проведеної нами влітку роботи.