

Эколого-физкультурная работа с детьми дошкольного возраста.

Одной из главнейших задач воспитания и обучения детей является забота об их здоровье. Между тем опыт последних лет показывает снижение уровня здоровья населения, и в первую очередь детей. Следовательно, задачи оздоровительного направления в системе дошкольного воспитания и образования продолжают оставаться наиболее значимыми.

В настоящее время воспитательно-образовательный процесс в дошкольных образовательных учреждениях характеризуется возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности. Современные требования общественной жизни таковы, что увеличение информационной нагрузки и усложнение учебных программ, предназначенных для детей дошкольного возраста, неизбежно. В связи с этим возникла необходимость разработать такие подходы, которые позволили бы компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных нагрузок.

Один из путей решения проблемы мы видим в проведении занятий интегрированного характера, обеспечивающих развитие познавательных способностей детей на фоне высокого уровня двигательной активности. Нами разработано несколько занятий по физической культуре, предусматривающих сочетание выполнения физических упражнений с формированием первоначальных знаний и представлений о природе, безопасности жизни и воспитанием основ экологической культуры.

Особенностями этих занятий является следующее:

Проведение одного из трех обязательных занятий по физической культуре в форме прогулки в естественных условиях природной среды. Маршрут мы определяли заранее (направление, продолжительность) и он оставался неизменным. Это позволяло на протяжении месяца фиксировать природные изменения, которые происходят в течение одной недели. При подготовке маршрута мы отмечали на карте-схеме места наблюдения тех или иных природных объектов, планировали основные виды движений и другие виды двигательной активности с учетом рельефа местности, природных и рукотворных объектов. До начала занятий-прогулок мы знакомили детей с нормами поведения в природной среде, являющимися элементами экологической культуры:

Если вышел ты гулять,
Свежим воздухом дышать,
Бегай, прыгай и играй,
Только, чур, не забывай.
Здесь не нужно всех ловить,
Топать, хлопать, палкой бить.

**Ты в природе – только гость.
Здесь хозяин – дуб и лось.
Их покой побереги,
Ведь они нам не враги.**

Или:

**1,2,3-остановись, шаг ступни и осмотрись:
Зверобой, ромашка, мята. Вот маслята и опята.
Ты смотри, не наступи - знай, люби и береги!**

Особое внимание мы уделяли правилам техники безопасности при пеших переходах, выполнении движений и занятиях на спортивном оборудовании (природных объектах). Группу детей всегда сопровождали двое взрослых

2. Содержание подобных занятий интегрированного типа составляют физические упражнения, подбирая которые, мы ориентировались возрастом и уровнем физической подготовленности детей, а также временем года и погодными условиями. Наряду с выполнением физических упражнений в процессе занятий дети под руководством воспитателя проводили наблюдения за природными явлениями и сезонными изменениями.

3. В качестве физических упражнений мы использовали следующие их разновидности:

дозированная ходьба в сочетании с бегом (объем нагрузки - время, длина дистанции, а также ее интенсивность - зависела от конкретных задач занятия), с различным положением рук ног;

упражнения дыхательной гимнастики (например, «Листья шуршат», «Хомячок», «Арбуз», «Снежинка» и т.п.);

общеразвивающие упражнения (например, "Листопад", "Поймай снежинку", "Ветер».); упражнения с природными материалами: листья, стручки, шишки, плоды маклюры.

подвижные игры (например, "Салют", "Венок", "Снежинки-льдинки", "Снежки", «У медведя во бору», «Кот и мыши» и т.д.);

эстафеты (например, "Сбор картофеля", "Гребля", "Спасение животных", "Перейди по кочкам" и др.);

сезонные упражнения спортивного характера (например, в игре «Сбей кегли» вместо мячей использовались плоды маклюры).

пальчиковые гимнастики с природными материалами: каштаны, орехи, горошины, палочки и т.д.

Подбор упражнений определялся темой занятия и был взаимосвязан с содержанием природоведческих наблюдений.

4. Сочетание двигательной активности с формированием экологических знаний и знаний по БЖД были различным:

1) наблюдения за природными явлениями проводились в начале занятия в сочетании с ходьбой в спокойном темпе, а затем проводились физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки;

2) физические упражнения предшествовали наблюдениям, проводимым в конце занятия при возвращении с прогулки;

3) в начале занятия проводились физические упражнения (например, дозированная ходьба в сочетании с бегом), затем проводились природоведческие наблюдения, которые заканчивались подобранными в соответствии с темой упражнениями и подвижными играми, и, наконец, занятие завершается либо дозированным бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в спокойном темпе.

5. Так как подобные занятия являются интегрированными, их продолжительность несколько больше, чем обычных занятий по физкультуре, и составляет около 35 мин. Однако, поскольку в них сочетаются различные виды деятельности (как двигательной, так и умственной, игровой, творческой), это не вызывает переутомления у детей.

6. В связи с изменением погодных условий наши занятия были перенесены в помещение. С помощью физкультурного оборудования и декораций мы имитировали природный рельеф, сопровождали занятия записями звуков природы, использовали аромо и цветотерапию, дети занимались в облегченной форме одежды.

В процессе педагогических наблюдений (за тем, как ведут себя дети во время прогулок в естественных условиях природной среды, насколько они самостоятельны во взаимодействии с объектами природы, в какой степени усвоили нормы правильного отношения к ним, какова их реакция на различные явления природы, включают ли они в игры сюжеты и объекты природоведческого характера, выполняют ли правила безопасного поведения), мы замечаем, что дети используют полученные на занятии знания, оцениваем уровень эколого-валеологической и двигательной компетентности детей и в соответствии с этим корректируем содержание занятий.

Этот блок интегрированных занятий мы планируем завершить развлечением физкультурно-экологической направленности. В его содержание включаются специальные задания, требующие от детей проявления знаний и представлений о природе и основах экологической культуры.

Оздоровительная направленность предложенных занятий обусловлена: возможностью выбора экологически благоприятных условий проведения интегрированных занятий, воздействием различных постоянно изменяющихся метеорологических факторов, способствующих повышению адаптационных возможностей детского организма; обеспечением тренирующего эффекта занятий и рекомендуемого уровня двигательной активности.

Образовательная направленность заключается в формировании элементарных знаний о безопасном поведении, знаний экологического характера, являющихся исходным условием осознанно-правильного отношения дошкольников к природе; в совершенствовании у детей двигательных умений и навыков, а также в развитии двигательных и познавательных способностей.

Воспитательная направленность состоит в приобщении ребенка к широкому кругу общечеловеческих ценностей познания (приобретение новых природоведческих знаний), преобразования (природной среды и собственно себя), переживания (эстетического характера, возникающих при непосредственном восприятии природных явлений и объектов), а также в формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В заключение следует отметить, что нами представлен лишь один из организационно-методических подходов к проведению занятий по физической культуре, позволяющий сочетать двигательную активность детей с формированием у них первоначальных знаний и представлений о природе и воспитанием основ экологической культуры.