

РОЗДІЛ 1.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДИТЯЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дяченко Ірина

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Резюме. В статті аналізується один з засобів підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку – дитячий туризм. Доведено, що введення туристської діяльності в освітній процес обумовлено завданнями закладу дошкільної освіти та його специфічними можливостями, дає змогу педагогам в комплексі вирішувати виховні, оздоровчі та освітні завдання.

Summary. The article analyzes tourism as the means of increasing the physical activity in senior preschoolers. The author proves that the introduction of tourism in the educational process is due to the objectives of the preschool educational institutions and its specific capabilities allows preschool teachers to solve educational, health and educational problems complexly.

Актуальність проблеми. Завдання виховання свідомого ставлення дітей до власного здоров'я та здоров'я інших в умовах закладу дошкільної освіти реалізується на основі Базового компоненту дошкільної освіти (2021 р.). Фізичне виховання, навчання дітей дошкільного віку основам здоров'я – це цілеспрямований двосторонній процес взаємодії педагога і дітей, під час якого здійснюється засвоєння знань, формування вмінь і навичок, у тому числі й підвищення рухової активності. Підвищення рухової активності у дітей старшого дошкільного віку життя здійснюється різними засобами: використання вправ спортивного характеру, рухливих ігор, занять на свіжому повітрі, піших прогулянок, туристичних походів тощо.

Проблемою удосконалення організаційних форм підвищення рухової активності дітей дошкільного віку займалися такі науковці фізичного виховання, як Е.Вільчковський, Н.Денисенко, О.Коробков, Т.Круцевич, Л.Пензулаєва, В.Поліщук та ін. Визначні науковці у галузі дитячої педагогіки і психології відзначають наявність взаємозв'язку рухової діяльності та фізичної підготовленості, стану здоров'я дитини (Л.Виготський, О.Запорожець, В.Шишкіна та ін.), що зумовлює доцільність застосування такої системи фізичного виховання, яка передбачає виховний та оздоровчий ефект і пропонують поєднання рухової діяльності та елементів туризму.

Питання туристичної діяльності у ЗДО розглядалися у працях багатьох науковців: дитячий туризм як суспільне явище – О.Вавілова, аспекти

підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-краєзнавчої діяльності – Т.Круцевич; звертали увагу на значення туристичних походів для підвищення рухової активності дітей Т.Дмитренко, Н.Пангелова, В.Поліщук.

Дитячий туризм – це один з засобів підвищення рухової активності дітей, під час якого не тільки формуються рухові навички, а й є можливість для перевірки рівня розвитку сили, витривалості та інших фізичних якостей.

Використання дитячого туризму у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку, з одного боку, сприяє всебічному розвитку дитини, а з іншого – заощаджує час для розвантаження та відпочинку. Застосування засобів дитячого туризму у дошкільному фізичному вихованні створює оптимальні умови для підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Однак, у доступній літературі недостатньо досліджень, пов'язаних з обґрунтуванням теоретико-методичних та організаційно-практичних аспектів реалізації використання засобів дитячого туризму для підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Мета дослідження – теоретично дослідити підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, узагальнення, синтез, систематизація наукових даних.

Результати дослідження. Головною метою усіх доступних для дітей старшого дошкільного віку форм дитячого туризму є оздоровлення дітей. Із врахуванням наявних визначень дається більш точне поняття, що визначає сутність термінів «найпростіший туризм», «дитячий туризм».

Під дитячим туризмом розуміється організована рухова діяльність дітей з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу. Заняття дитячим туризмом проводяться на свіжому повітрі, дають певне фізичне навантаження, сприяють фізичному розвитку дітей, загартовують організм, вчать орієнтуватися, привчають до самообслуговування, розвивають спостережливість, формують моральні якості, як особистісні, так і колективні, сприяють трудовому, екологічному, естетичному, валеологічному вихованню і підвищують рухову активність дітей старшого дошкільного віку [2, 4]. Туристичні походи та заняття з елементами туристично-краєзнавчої діяльності є однією з форм роботи з фізичного виховання у ЗДО. Також сюди відносять: пішохідні переходи, прогулянки-походи, прогулянки-пошуки, заняття-тренування, ігрові туристичні заняття, колові тренування, сюжетно-рольові заняття та ігри.

У фізкультурно-оздоровчій роботі ЗДО засоби дитячого туризму плануються під час ранкової та вечірньої прогулянки двічі на тиждень і представлені такими формами роботи: екскурсіями, цільовими топографічними прогулянками; рухливими іграми з використанням пошукових ситуацій; ігровими комплексами у приміщенні, на території ЗДО з використанням природних і соціальних об'єктів.

Активний відпочинок дітей старшого дошкільного віку також урізноманітнюється за допомогою засобів дитячого туризму і організовується у формі походів вихідного дня за участю батьків і туристських свят, які проводяться у формі ігрових комплексів та прогулянок-походів [3].

Однією з основних форм дитячого туризму є туристичні походи, які можуть бути різноманітні. Залежно від погодних і сезонних умов визначають мету і завдання. Важливо, щоб вони були насичені різноманітним руховим змістом: ходьба в різному темпі, стрибки, рухливі ігри, вправи спортивного характеру, пробіжки у повільному та середньому темпі тощо. Під час підбору вправ слід враховувати індивідуальні можливості дітей, їх емоційний стан. У зміст туристичних походів варто включати добре знайомі дітям ігри та вправи, які були засвоєні раніше на заняттях з фізичної культури. Взимку з дітьми старшого дошкільного віку доцільно організовувати лижні походи на дистанцію 2–3 км [5].

Значну кількість часу приділяють для підготовки дітей до прогулянок-походів. З цією метою вихователь проводить цикл бесід, ігор, занять, на яких діти старшого дошкільного віку набувають необхідні знання про туризм та майбутні походи. Діти дошкільного віку знайомляться зі спеціальними термінами: турист, намет, рюкзак, спальний мішок, компас, піший і лижний туризм, привал, маршрут, карта. Задля підвищення інтересу дітей до занять дитячим туризмом і закріплення набутих умінь і навичок можна проводити спортивні-ігри розваги. Ігри з снігом, будівництво фортець, лабіринтів, облаштування гірок, ходьба на лижах, катання на санчатах та ігри-вправи у парах із санчатами, розваги і змагання, при правильній організації та керівництві, є ефективним засобом підвищення рухової активності дітей.

Дозування туристичних походів залежить від віку, складу та фізичної підготовленості дітей, воно змінюється залежно від пори року, погоди, змісту походів. Відстань як пішохідних, так і лижних переходів поступово збільшується протягом року від однієї вікової групи до іншої. Довжина шляху в один кінець не повинна перевищувати для дітей старшого дошкільного віку – до 2 км. Після кожних 15 хв. ходьби слід робити короткочасні (4–5 хв) зупинки для відпочинку дітей [3].

Інструктор з фізичної культури і вихователь заздалегідь готується до проведення пішохідного переходу, розробляє його план та маршрут, передбачає проведення активного відпочинку (виконання основних рухів, ігор), підготовлює необхідний інвентар (м'ячі, скакалки та ін.). Вибір маршруту та швидкість пересування групи залежать від фізичної підготовленості дітей. Важливо також визначити, в якому одязі та взутті дітям більш доцільно відправлятися у похід [1].

Організація оздоровчої фізкультурно-масової роботи потребує від педагога планування всіх основних форм фізичного виховання дітей групи. Дуже цікавим заходом для дітей старшого дошкільного віку є проведення «Дня туриста». У цей день відразу ж після сніданку діти йдуть у похід за межі ЗДО або беруть участь у цікавій екскурсії [5].

Висновки. Дитячий туризм є одним із шляхів підвищення рухової активності дітей в режимі дня ЗДО, адже така робота є одним із оптимальних засобів фізичного та різнобічного виховання дітей дошкільного віку. Введення туристської діяльності в освітній процес обумовлено завданнями ЗДО та його специфічними можливостями і дає змогу педагогічному колективу в комплексі вирішувати виховні, оздоровчі та освітні завдання.

Список використаних джерел:

1. Веремієнко С. Юні туристи. *Дошкільне виховання*. 2016. №6. С. 15–17.
2. Вільчковський Е. Денисенко Н. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти. Харків: Майдан, 2015. 228 с.
3. Завьялова Т. Дошкільний туризм: проблеми, пошук, рішення. *Фізична культура: виховання, освіта*. 2011. № 7. С. 19-23.
4. Круцевич Т. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2013. С.88-90.
5. Поліщук В. Організаційно-методичні засади фізичного виховання старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2013. 168 с.

**МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ
ДЛЯ КОРЕКЦІЇ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ МАСИ ТІЛА ЖІНОК
ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ**

Громик Аліна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто засоби фізичної терапії, які використовуються для корекції компонентного складу маси тіла жінок другого зрілого віку з ожирінням. Встановлено, що основними засобами корекції ожиріння є збалансоване низькокалорійне харчування в поєднанні з дозованими фізичними навантаженнями.

Summary. The article examines the means of physical therapy, which are used to correct the component composition of the body weight of women of the second mature age with obesity. It has been established that the main means of obesity correction are a balanced low-calorie diet in combination with dosed physical activity.

Актуальність теми. В Україні, за даними статистики, понад 30 % населення має ожиріння, а 64 % – надлишкову вагу. Причому у жінок ожиріння зустрічається в 2-3 рази частіше, ніж у чоловіків [10].