Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

г. Нижневартовск детский сад №80 «Светлячок»

**Консультация для воспитателей**

**Формирование основ экологической культуры в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста**

**Воспитатель:**

**Перевозчикова Альбина Акрамовна**

**Г. Нижневартовск**

|  |
| --- |
| **Формирование основ экологической культуры в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста** |
|

|  |  |
| --- | --- |
|    | http://www.eduhmao.ru/fatwire/SparkData/images/20_1.jpg В Концепции дошкольного воспитания (1989) провозглашается, что фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота общества об их здоровье. Между тем в многочислен ных публикациях последних лет отмечается прогрессивное снижение уровня здоровья населения, и в первую очередь наиболее социально и биологически уязвимых его групп, к которым относятся и дети [3, 4, 6]. Следовательно, задачи оздоровительного направления в системе дошкольного воспитания и образования продолжают оставаться наиболее значимыми.  В настоящее время воспитательно-образователь ный процесс в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) характеризуется возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности. В недельное расписание занятий вводятся дополнительные предметы, например ТРИЗ, иностранные языки, компьютерное обучение, экология, валеология и др. При этом отсутствует четкое разделение ответственности за дозирование учебной нагрузки на детей и, следовательно, за их эмоциональное и физическое благополучие. Наряду с этим введение дополнительных занятий неизбежно приводит к снижению и без того недостаточного, по оценке специалистов [8], уровня двигательной активности детей во время пребывания в ДОУ, что безусловно оказывает отрицатель ное воздействие на их психическое и физическое состояние. Современные требования общественной жизни таковы, что увеличение информационной нагрузки и усложнение учебных программ, предназна ченных для детей дошкольного возраста, неизбежно. В связи с этим должны быть обеспечены педагогические условия и разработаны организационно-методические подходы, которые позволили бы компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных нагрузок.  Один из путей решения проблемы видится в обосновании методики занятий интегративного характера, обеспечивающих развитие познавательных способностей детей на фоне высокого уровня двигательной активности. Эта идея, высказанная И.М. Козловым (1996), завоевывает все большее число сторонников и находит эксперимен тальное подтверждение [2].  Нами разработана методика проведения занятий по физической культуре, предусматривающая сочетание выполнения физических упражнений с формированием первоначальных знаний и представлений о природе и воспитани ем основ экологической культуры.  В условиях глобального экологического кризиса, переживаемого человечеством, возникла необходимость в непрерывном экологическом образовании, основная цель которого состоит в формировании нового типа отношения к природе на основе воспитания экологической культуры личности. Дошкольный возраст можно рассматривать как начальную ступень экологического образования, поскольку именно в этот период жизни ребенок приобретает основы личностной культуры, ее базис, соответствующий широкому кругу общечеловеческих ценностей.  Формирование основ экологической культуры в условиях ДОУ может осуществляться в различных формах: экологических занятий, наблюдений за природными явлениями, в процессе ухода за растениями и обитателями живого уголка, специально организованных игровых обучающих ситуаций, целевых экскурсий, праздников и др. Особое место занимают занятия интегративно го типа, предусматривающие сочетание различных видов деятельности, в том числе двигательной, игровой и творческой.  Нами предпринята попытка показать возможность осуществления экологичес кого воспитания детей дошкольного возраста в процессе занятий по физической культуре.  Особенностями разработанной методики, предназначенной для детей старшего дошкольного возраста, является следующее. 1. Предусматривается проведение одного из трех обязательных занятий по физической культуре в форме занятия-прогулки по экологической тропе здоровья в естественных условиях природной среды. Маршрут экологической тропы определяется заранее (направление, продолжительность) и остается неизменным. Это позволяет на протяжении месяца фиксировать природные изменения, которые происходят в течение одной недели. При подготовке маршрута необходимо отметить на карте-схеме места наблюдения тех или иных природных объектов.

 До начала занятий-прогулок по экологической тропе здоровья необходимо познакомить детей с нормами поведения в природной среде, являющимися элементами экологической культуры. 1. Содержание подобных занятий интегративного типа, проводимых инструктором по физической культуре совместно с воспитателем, составляют физические упражнения, подбор которых обусловлен 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 проводят наблюдения за природными явлениями и сезонными изменениями.
2. В качестве физических упражнений обычно используются следующие их разновидности:
	* дозированная ходьба в сочетании с бегом (объем нагрузки - время, длина дистанции, а также ее интенсивность - зависит от конкретных задач занятия);
	* упражнения дыхательной гимнастики (например, "Листья шуршат", "Морозко", "Одуванчик", "Радуга, обними меня" и т.п.);
	* общеразвивающие упражнения (например, "Листопад", "Поймай снежинку", "Подснежник", "Колокольчики" и др.);
	* подвижные игры (например, "Перелет птиц", "Льдинки, ветер и мороз", "Скворечники", "Цветы и ветерки" и т.п.);
	* эстафеты (например, "Сбор картофеля", "Слалом", "Бегущие ручейки", "Эстафета пчелок" и др.);
	* сезонные упражнения спортивного характера (например, зимой используются катание на санках и ходьба на лыжах).

 Подбор упражнений определяется темой занятия и взаимосвязан с содержанием природоведческих наблюдений. 1. Сочетание двигательной активности с формированием экологических знаний может быть различным: 1) наблюдения за природными явлениями могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в спокойном темпе по тропе здоровья, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки; 2) физические упражнения могут предшествовать наблюдениям, проводимым в конце занятия при возвращении по тропе здоровья в детский сад; 3) в начале занятия могут применяться физические упражнения (например, дозированная ходьба в сочетании с бегом по тропе здоровья), затем проводятся природоведческие наблюдения, которые заканчиваются 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.
2. Формирование первоначальных знаний о природе должно проводиться в игровой форме с учетом возрастных психологических особенностей детей (например, можно использовать персонаж кукольного театра - Лесовичка , который проводит с детьми экскурсию по "своим владениям").
3. Так как подобные занятия являются интегративными, их продолжитель ность несколько больше, чем обычных занятий по физической культуре, и составляет около 60 мин. Однако, поскольку в них сочетаются различные виды деятельности (как двигательной, так и умственной, игровой, творческой), это не вызывает переутомления у детей.

 Для достижения тренирующего эффекта необходимо планировать содержание занятия-прогулки по экологической тропе здоровья таким образом, чтобы не менее 50% времени проходило при среднем уровне ЧСС 140-160 уд/мин.  При обеспечении определенных педагогических условий и использовании специальных организационно-методичес ких приемов (соответствующих теме и содержанию занятия загадок, пословиц и поговорок, стихов, песен и т.п.) могут быть успешно решены задачи умственного, эстетического и трудового воспитания детей. Важно подчеркнуть, что указанные образовательные и воспитательные задачи решаются на фоне высокого уровня двигательной активности.  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 природоведчес кого характера), а также применяя специальные методики (например, разработанные И.В. Цветковой, 1997), воспитатель оценивает уровень экологической воспитанности детей и в соответствии с этим корректирует содержание занятий [5].  День здоровья экологической направленности завершает каждый из четырех сезонных комплексов интегративных занятий-прогулок по экологической тропе здоровья. В его содержание включаются специальные задания, требующие от детей проявления знаний и представлений о природе и основах экологической культуры [7].  В заключение следует отметить, что нами представлен лишь один из организационно-методических подходов к проведению занятий по физической культуре в ДОУ, позволяющий сочетать двигательную активность детей с формированием у них первоначальных знаний и представлений о природе и воспитанием основ экологической культуры.  Оздоровительная направленность предложенной методики обусловлена: возможностью выбора экологически благоприятных условий проведения интегративных занятий и дней здоровья; 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 экологического характера, являющихся исходным условием осознанно-правильного отношения дошкольников к природе; в совершенство вании 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.  Ниже приводится план-конспект занятия-прогулки по экологической тропе здоровья, направленный на решение следующих задач: 1) совершенствовать навыки ускоренной продолжительной ходьбы и медленного бега; 2) содействовать развитию общей выносливос ти; 3) формировать представления детей о таком природном явлении, как листопад; 4) способствовать развитию эмоционально-ценностного отношения к природе. **План-конспект занятия-прогулки по экологической тропе здоровья на тему "Листопад"** Подготовительная часть 1. Построение в одну шеренгу на спортивной площадке. Преподаватель обращает внимание на внешний вид детей (соответствие одежды и обуви цели занятия и погодным условиям). Затем приглашает детей в гости к Лесовичку.
2. Перестроение в пары. Ускоренная ходьба от детского сада к экологической тропе (8 мин). В процессе ходьбы можно использовать специально подобранные речевки, сочетая ритм речи с ритмом движений, например:

Листопад, листопад. Листья желтые летят. Желтый клен, желтый бук, Желтый в небе солнца круг, Желтый двор, желтый дом, Вся земля желта кругом. (И.В. Цветкова) 1. Медленный бег по маршруту экологической тропы (3 мин).
2. Упражнение дыхательной гимнастики "Листья шуршат".

 На поляне дети идут по кругу в колонне по одному обычным шагом и произносят речитатив: Утром мы во двор идем - Листья сыплются дождем, Под ногами шелестят И летят, летят, летят...  Произнеся последние слова, дети делают глубокий вдох через нос и идут врассыпную по полянке, произнося на удлиненном выдохе звук "ш-ш-ш", стараясь пройти при этом больше шагов. Как только воздух закончился, ребенок останавливается. Повторить 3 раза. Основная часть 1. Между детьми появляется лесовичок и загадывает им загадку

Падают с ветки Золотые монетки. (Осенние листья) Получив правильный ответ, читает четверостишие: Ходит осень, бродит осень, Ветер с клена листья сбросил. Под ногами коврик новый, Желто-розовый кленовый. (Е.Авдеенко)  Затем спрашивает детей, знают ли они, почему осенью деревья сбрасывают листья. Дети поднимают руки, преподаватель называет детей, которые должны ответить, и помогает им, если нужно. Лесовичок выслушивает ответы детей (например, "Деревья готовятся к зиме"; "Листья защищают корни деревьев от морозов" и др.) и уточняет и дополняет их представления. 1. Подвижная игра "Беги к своему листу".

 Дети строятся в шеренгу и рассчитываются по два, затем перестраива ются в две колонны. Лесовичок показывает каждой колонне опавший лист (например, первой колонне - лист березы, второй - лист клена) и дает детям задание по первому сигналу разойтись по поляне и каждому в колонне найти соответствующий лист, а по второму сигналу - построиться в две шеренги на противоположных сторонах поляны (чья команда быстрее построится). Стоящий в центре преподава тель поднимает лист, называет его. К нему подбегают дети с такими же листьями, кружатся и бегут обратно. Затем подбегает вторая подгруппа с другими листьями. Повторить 4-5 раз. Примечание. Игра отобрана в соответствии с сюжетом из пособия Е.Н. Вавиловой [1]. 1. Упражнение дыхательной гимнастики "Сдуй листочек".

 Дети кладут опавший листочек на ладонь, подносят его к лицу, делают глубокий вдох через нос и сильный выдох через рот, стараясь сдуть листочек с ладони, чтобы он закружился в воздухе. Повторить 3 раза. 1. Подвижная игра "Ветер и листья".

 Дети - "осенние листья". По сигналу "Ветер" дети произвольно бегают по площадке в разных направлениях ("ветер кружит листву в воздухе" ), по сигналу "Ветер стих" - быстро приседают ("листья упали на землю"). Повторить 4-5 раз. 1. Упражнение на расслабление "Листопад".

И.п. - стоя ноги вместе, руки вверх. 1 - "уронить" расслабленно кисти, 2 - "уронить" предплечья, 3 - "уронить" плечи, 4 - круглый полуприсед, руки вниз, голову опустить, мышцы шеи, рук и плечевого пояса расслабить, 5-8 - медленно выпрямляясь, руки через стороны вверх. Повторить 3-4 раза. 1. Дети наблюдают за тихо опадающими с деревьев листьями и слушают "осеннюю мелодию" леса.
2. Медленный бег по маршруту экологической тропы (2 мин).
3. Упражнение дыхательной гимнастики "Осенние паутинки".

 Дети делают обычный вдох через нос и выдох через рот, изменяя характер выдоха: первый раз - сильный резкий выдох ("сильный порывистый ветер подул, разорвал паутинку" ), второй раз - средний выдох ("ветер чуть стих, паутинка не разорвалась" ), третий раз медленный тихий выдох ("паутинка чуть шевельнулась под дуновением ласкового ветра"). Заключительная часть 1. Дети прощаются с Лесовичком, он желает им счастливого возвращения.
2. Ходьба в спокойном темпе по маршруту экологической тропы в направлении к детскому саду. По дороге дети собирают опавшие листья, отломленные сухие веточки, красивые камешки и т.п. для составления осенних букетов, аппликаций из листьев и других поделок.

**Литература** 1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1986. - 128 с.
2. Козлов И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, с. 11-12.
3. Санникова Н.Е., И.М. Шаламова. Состояние здоровья и особенности адаптации детей к дошкольному учреждению //Научно-методические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи: Тез. I Всероссийской конф. - Екатеринбург: УралГПУ, 1996. Ч. 2. Физическая активность и здоровье. Адаптация растущего организма к физическим и учебным нагрузкам. С. 113-115.
4. Стеркина Р.Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения //Дошкольное воспитание. 1996, № 6, с. 2-14.
5. Цветкова И.В. Экология для начальной школы. Игры и проекты. - Ярославль: Академия развития, 1997. - 192 с.
6. Чернышенко Ю.К. Структура и содержание подготовки специалистов по дошкольному физическому воспитанию //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, с. 52-53.
7. Шарманова С.Б. "Времена года": организация и проведение дней здоровья экологической направленности в дошкольном образовательном учреждении: Учебн. пос. - Челябинск: УралГАФК, 1998. - 87 с.
8. Шорин Г.А., Т.Г. Мутовкина, Т.А. Тарасова. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях //Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Матер. научн.-метод. конф. - Челябинск: ЧГИФК, 1994, с. 85-87
 |

 |