

15. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології 22–24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ. Київ : ІЗМН, 1997. 296 с.

16. Чаговець А. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (друга половина XX століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки). Харків, 2007. 20 с.

## РОЛЬ ПРОГУЛЯНОК В ОСВІТНІЙ РОБОТІ З ДОШКІЛЬНИКАМИ

**Марія ПАТЕР**  
**м. Дрогобич**

Сучасні діти недостатньо часу проводять на вулиці через зайнятість дорослих, надмірне перебування біля телевізора чи комп'ютера. З іншого боку, батьки «сидять» постійно у телефоні, можуть не зважати на потреби і бажання малюків, прогулянки одноманітні, не передбачають ігор чи цікавого проведення дозвілля. Тому, коли вихованці відвідують заклад дошкільної освіти, педагоги особливу увагу мають звертати на час їхнього перебування на свіжому повітрі, адже від цього залежить емоційний стан, обмін речовин, апетит, здоров'я дітей. З метою забезпечення оптимального життєвого простору для особистісного розвитку дошкільника режимом дня передбачені прогулянки у ЗДО, тривалість яких може змінюватися залежно від пори року чи погоди.

Про важливість організації прогулянок для дітей свідчить збільшення кількості досліджень науковців у цьому напрямі. Зокрема, пошуки вчених зорієнтовані на оновлення змісту екологічної освіти й виховання (А. Богуш, Н. Гавриш [1], Н. Горопаха, Н. Лисенко, В. Ніколаєнко, Ю. Черкасова [5] та ін.), а також удосконалення методики проведення прогулянок, піших переходів, екскурсій тощо (Г. Беленька, С. Ванжа [2], Т. Ожимова, В. Сухар [3], Л. Швайка та ін.).

Найчастіше поняття «прогулянка» тлумачиться як перебування, ходіння на свіжому повітрі, розвага, активний відпочинок і асоціюється зі словами легка, приємна подорож, мандрівка. Це найпростіший вид фізичної активності, що сприяє поліпшенню здоров'я та допомагає відновленню гармонії з внутрішнім світом. Також прогулянка важлива для формування екологічної культури та виховання гуманного ставлення до природи, адже малюки збагачують знання, життєвий досвід, вчать спостерігати, задоволь-

няють допитливість та цікавість, отримують позитивні та глибокі враження, пізнаючи природне довкілля. Їх вабить світ рослин і тварин, різноманітні природні явища, вони з інтересом стежать за погодою, досліджують об'єкти неживої природи.

Така діяльність позитивно впливає на пізнавальний розвиток. У дітей накопичуються екологічні знання, стимулюється здатність помічати, мислити, розмірковувати над побаченим та почутим.

На прогулянках малюків ознайомлюють з найпоширенішими рослинами рідної місцевості (назва, будова, вигляд, місце, спосіб зростання), представниками тваринного світу, яких можна зустріти у найближчому довкіллі.

Діти вивчають стан води відповідно до температури повітря, називають основні компоненти космосу, розширюють уявлення про професії людей, діяльність яких безпосередньо пов'язана зі збереженням та охороною природи [3, с. 5].

Розвиток пізнавальних здібностей тісно поєднаний з мовленнєвою діяльністю. Побачивши щось нове і цікаве на прогулянці, дитина намагається дізнатися щось про це, а тому ставить запитання, коментує результати власних спостережень (за комахою, квіткою, хмаринкою), передає свої враження, а також розповідає, комунікує. Так малюки засвоюють узагальнювальні поняття – назви груп відповідних природних об'єктів (дерева, кущі, трав'янисті рослини; дикорослі, садові; птахи – перелітні та зимуючі, тварини – дикі та свійські, комахи тощо) та оперують ними; вчаться описувати явища природи, життя тварин / рослин, із задоволенням фантазують (прогулянка-фантазія «Про що розповідають дерева?»), уявляють, імітують рухи, жести тварин, складають маленькі оповідання чи казочки, використовуючи поширені та складні речення, порівняння, різні частини мови, слова, що вживаються в переносному значенні. Тобто, значно покращується мовленнєвий розвиток дітей [4].

Окрім того, на прогулянках вихователі спонукають малюків до інтелектуальної активності через порівняння кольорів, форм, об'єктів, які можна побачити в природі, знаходження спільного

відмінного, пояснення і встановлення зв'язків з флорою та фауною найближчого довкілля (відповідно до погоди, сезону), сільсько-господарською діяльністю людей тощо, формування вмінь класифікувати рослини, тварин та ін. Наприклад, діти залюбки удосконалюють навички лічби (у тому числі порядкового рахунку), складають та розв'язують прості математичні й логічні задачі, визначають розташування одного природного об'єкта відносно іншого, вимірюють довжину умовною міркою та ін. Це позитивно впливає на логіко-математичний розвиток [5, с. 6].

Прогулянка як форма активного відпочинку і обов'язковий елемент режиму дня є особливо значущою для фізичного розвитку. На свіжому повітрі дошкільники грають, багато бігають, вчаться долати різні перешкоди, стають більш рухливими, спритними, сміливими, витривалими. У них виробляються рухові вміння і навички, зміцнюється м'язова система, підвищується життєвий тонус [4]. Зокрема, помірні фізичні навантаження підвищують опірність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища і тому є найважливішим засобом зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. При цьому активізуються буквально всі фізіологічні механізми захисту імунітету. Забезпечення належної рухової активності вихованців – одна із важливих умов перебування дітей на свіжому повітрі, навіть під час навчання і ознайомлення їх із живою та неживою природою [2].

Фізичні навантаження надворі проводяться у формі різноманітних рухливих вправ та ігор. При цьому використовують спортивний інвентар, м'ячі, скакалки, кеглі, а взимку санчата, лижі та ін. – так збагачується ігрова діяльність. Рухливі ігри на свіжому повітрі сприяють удосконаленню координації рухів та уваги дітей, зміцненню певних груп м'язів; розвитку витривалості, а також дисципліні (особливо це стосується ігор з правилами); удосконаленню навичок спритності, влучності; поліпшенню орієнтації у просторі. Вони підвищують емоційний тонус, сприяють доброму, веселому настрою, бадьорості, створюють у групі дружну й злагожену атмосферу.

Під час прогулянок організуються також ігри з природним матеріалом (піском, снігом, водою), що позначається на сенсорному розвитку, збагаченні уявлень та вдосконаленні сприймання і відчуттів дітей [1, с. 239].

Загалом прогулянка дарує багато позитивних емоцій (почасти, на жаль, і негативних). Спілкуючись із рослинами та тваринами, спостерігаючи за цікавими явищами природи (снігопад, веселка, дощик), малюки радіють і дивуються, захоплюються, іноді виражають обурення, незадоволення (наприклад, коли помічають руйнівників природи або людей, що байдужі до неї) [3, с. 11]. У міру своїх можливостей дошкільники намагаються усунути негаразди в природі, засуджують засмічувачів і, навпаки, прихильно, схвально ставляться до тих, хто дбає і піклується про чистоту та збереження живого довкілля.

Дітей валять та хвилюють далеч і таємниці зоряного неба, зелений покрив кучерявого лісу і пухнасті вербові котики, небезпечна подорож у вирій перелітної пташки і вогняний чорнобривець. Вони мають свої улюблені квітку, дерево, тварину, пору року, до яких виражають прихильне ставлення, що, своєю чергою, сприяє емоційному розвитку особистості.

Тісно з емоційно-ціннісним пов'язаний соціально-моральний розвиток, позаяк дошкільники здатні орієнтуватися у причинах забрудненості довкілля, у тому числі повітря, водойм, зелених масивів; помічають зміни в життєдіяльності тієї чи тієї рослини (тварини), пов'язані з несприятливими кліматичними умовами чи недбалим доглядом за ними. Тому вихователі під час прогулянок звертають особливу увагу на формування уявлень про правила природокористування.

Без природоохоронної освіти та виховання неможливо поліпшити стан навколишнього природного середовища, розв'язати назрілі екологічні проблеми.

Дивовижний світ природи, сповнений таємниць, яскравих барв та дивовижних звуків, не може залишити нікого байдужим. Діти здатні перейматися красою живого довкілля, із захопленням

милуються нею, відчувають радість від дивних та незвичних дарунків природи, які іноді межують із чарівною казкою, дитячою мрією, незвичайною фантазією. Природа навчає прекрасного, розвиває естетичні смаки та почуття. Діти під час прогулянок чують різноманітні звуки: шелест вітру, спів пташок, шум дощу. Усі естетичні враження намагаються передавати через творчість – малюнки, співи, вигадані казкові історії, веселі танці та ін.

Прояви художніх, естетичних фантазій, удосконалення образотворчих, музичних умінь, артистизму, уяви під час прогулянок мають значення для художньо-естетичного, а також креативного розвитку дітей. Під час прогулянок з'являється безліч можливостей для досліджень та відкриттів, конструювання з природних матеріалів (замок з піску, казкові будиночки), виготовлення годівничок, споруд та ін. Вихованці ЗДО спостерігають, розмірковують, уявляють, вигадують, фантазують, експериментують, творять, формуються як індивідуальності, особистості із власними поглядами, манерами [1].

Таким чином, прогулянка – це форма активного відпочинку, розвага. Водночас – форма організації навчання дошкільників, оскільки під час неї вихователь має змогу розв'язувати освітні завдання навчання та розвитку. Загалом прогулянка посідає вагоме місце у різнобічному удосконаленні малюків:

- забезпечує рухову активність, загартування організму, профілактику втоми (фізичний розвиток);
- викликає багаторий емоційний настрій, позитивні / негативні враження (емоційно-ціннісний розвиток);
- використовується для виховання морально-вольових якостей, позитивного ставлення до природи (соціально-моральний розвиток);
- збагачує життєвий досвід, вчить спостерігати, помічати, мислити, розмірковувати, задовольняє допитливість, сприяє засвоєнню знань про довкілля, формуванню логіко-математичної компетентності (пізнавальний розвиток);